



# 5x Veilig met bezorgmaaltijden!



Je maaltijd laten bezorgen kan handig zijn als je zelf niet kunt of wilt koken. Maar hoe ga je er veilig mee om? En wat als het te veel is? Kun je het dan nog bewaren? Met deze tips beperk je het risico op een voedselinfectie.

## 1 Kopen



Wordt de maaltijd warm bezorgd? Eet hem direct op.  
Krijg je een gekoelde of diepvriesmaaltijd? Zet hem direct in de koelkast of vriezer.

Eet het op voor de houdbaarheidsdatum.  
Is de verpakking open geweest? Eet het binnen 2 dagen op.

## 2 Wassen



Was je handen voordat je de maaltijd gaat opeten.  
Zorg voor schone schalen en schoon keukengerei.

## 3 Scheiden



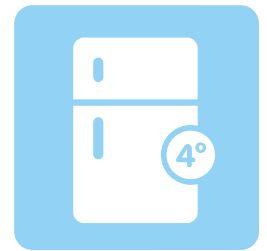
Zorg dat het klaargemaakte eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.  
Gebruik nooit keukengerei (zoals snijplanken, messen of spatels), dat in aanraking is geweest met rauw vlees of vis.  
Of was het tussendoor af met heet water en afwasmiddel.

## 4 Verhitten



Verhit het eten in de magnetron of de oven volgens de instructie.  
Zorg dat het door en door verhit is geweest tot stromend heet.

## 5 Koelen



Bewaar het eten in de koelkast op de onderste plank bij 4 °C, of in de vriezer.  
Is de diepvriesmaaltijd ontdooid geweest? Vries hem niet nogmaals in.



### Let op bij restjes!

Is de maaltijd te veel? Verdeel de maaltijd dan, voordat je het verwarmt. Zet het deel wat je later gaat eten, direct weer terug in de koelkast. Zijn er toch restjes over van de verwarmde maaltijd? Gooi ze dan weg.

ZIEKMAKERS ZIE JE NIET

WWW.VOEDINGSCENTRUM.NL/EETVEILIG



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**