



# 5x Veilig eten in warme landen!



Op vakantie gaan is gezellig, maar je kunt er ook buikpijn en andere vervelende klachten krijgen. Vooral in warme landen is de kans op een voedselinfectie groter. Lees deze tips om de risico's te beperken. Controleer in ieder geval voor vertrek of het kraanwater geschikt is om te drinken via [www.voedingscentrum.nl/vakantie](http://www.voedingscentrum.nl/vakantie).

## 1 Kopen



Als het water niet geschikt is om te drinken, gebruik dan water uit flessen. Flessenwater kun je kopen in bijna iedere winkel. Controleer of de dop nog verzegeld is. Gebruik dit water om te drinken, en om je tanden mee te poetsen. Bestel drankjes zonder ijsklontjes.

Wees voorzichtig met producten die verkocht worden langs de weg of in stalletjes. Kijk of er hygiënisch gewerkt wordt.

## 2 Wassen



Was je handen vaak en goed met zeep. Was ze altijd voordat je gaat eten en na toiletbezoek.

Was groente en fruit grondig voordat je het eet. Gebruik daarvoor flessenwater (of gekookt kraanwater) als je het kraanwater niet kunt drinken. Fruit kun je daarna het beste schillen.

## 3 Scheiden



Als je zelf boodschappen hebt gedaan, verpak de producten dan goed zodat er geen vuil, ongedierte of vliegen bij kan komen.

Als je eten koopt of bestelt bij een kraam of stalletje, kijk dan of rauw vlees, vis of schaal- en schelpdieren niet in contact komen met producten die niet (meer) verhit worden. Gebruikt de kok aparte schalen, borden en keukengerei voor rauw vlees en kip?

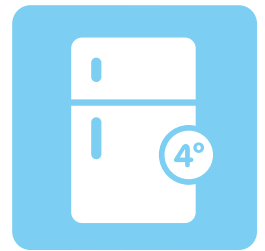
## 4 Verhitten



Wat heet hoort te zijn, moet ook echt heet zijn. Als je vlees of vis eet, let er dan op dat het heet geserveerd wordt en dat het door en door gaar is.

Als het kraanwater niet geschikt is om te drinken, en er is geen flessenwater beschikbaar, kook dan het kraanwater 5 minuten en laat het afkoelen voor gebruik. Het is dan nog maximaal 1 dag drinkbaar.

## 5 Koelen



Wat koud hoort te zijn, moet ook echt koud zijn. Smoothies, rauwkost en salades moeten vers zijn en goed gekoeld. Let ook op bij andere bederfelijke producten zoals vlees, vis, schaal- en schelpdieren en melk.

Boodschappen gedaan, maar geen koelkast ter beschikking? Kies vooral producten die langer houdbaar zijn. Kijk op [www.voedingscentrum.nl/vakantie](http://www.voedingscentrum.nl/vakantie) voor gezonde en veilige producten.

### Let op!



Eet geen rauw vlees (zoals tartaar, carpaccio of half doorbakken biefstuk), rauwe vis of rauwe schaal- en schelpdieren. Meer informatie over veilig eten op vakantie: [www.voedingscentrum.nl/vakantie](http://www.voedingscentrum.nl/vakantie)

**ZIEKMAKERS ZIE JE NIET**  
[WWW.VOEDINGSCENTRUM.NL/EETVEILIG](http://WWW.VOEDINGSCENTRUM.NL/EETVEILIG)

