

Koken voor grote groepen

BIKA 2024

HAND-OUT voedselveiligheid

Kopen:

TGT: te gebruiken tot ← niet gebruiken na deze datum.

THT: tenminste houdbaar tot ← is nog veilig na deze datum, maar geen garantie meer voor goede smaak, kleur etc, verpakkingsdatum: vraag de verkoper hoelang het houdbaar is, of schat het zelf goed in.

Als je in de winkel bent, koop dan de gekoelde producten het laatst en gebruik een koeltas

Bewaren:

Zet de koelkast op 4 graden.

Gekoeld bewaren = koelkast, koel bewaren = 12-15 graden

Tip: wat in de winkel in de koelkast staat, na aankoop ook.

Wassen:

Was je handen voor en na het bereiden van het eten, was ook je mes en snijplank meteen af.

Gebruik verschillende planken voor groente, vlees en brood.

Vervang vaatdoeken, theedoeken, handdoeken regelmatig (elke dag) en was ze op 60 graden.

Was groente en fruit onder stromend water.

Scheiden:

Houd rauw vlees, rauwe kip en rauwe vis goed gescheiden van ander eten.

Voorkom kruisbesmetting door steeds een schone snijplank en een schoon mes te gebruiken en goed je handen te wassen. Maak ook het werkblad steeds schoon. Pas ook op als je een vork gebruikt om even te proeven oid.

Verhitten:

Verhit rauw vlees door en door, draai het vlees tijdens het bakken. Verhit ook eieren goed. Snijd zwarte randjes af, verbrande producten bevatten schadelijke stoffen.

Zie voor meer info: www.voedingscentrum.nl

Koken voor grote groepen

BIKA 2024

HAND-OUT basishoeveelheden

Basishoeveelheden voor een gezonde voeding

	kinderen 4-12 jaar	tieners 12-20 jaar	volwassenen
brood	3-5 sneetjes	5-8 sneetjes	5-7 sneetjes
aardappelen	1-4 stuks (50-200 gram)	4-6 stuks (200-300 gram)	3-5 stuks (150-250 gram)
groente	2-3 groentelepels (100-150 gram)	3-4 groentelepels (150-200 gram)	3-4 groentelepels (150-200 gram)
fruit	1-2 vruchten	2 vruchten	2 vruchten
melk en melkprodukten	2-3 glazen (300-450 ml)	2-3 glazen (300-450 ml)	2-3 glazen (300-450 ml)
kaas	½ - 1 plak (10-20 gram)	1 - 2 plakken (20-40 gram)	1 - 2 plakken (20-40 gram)
vlees, vis, kip, vega	65-100 gram (50-75 gram gaar)	100 gram (75 gram gaar)	100 gram (75 gram gaar)
vleeswaren	½ - 1 plakje (10-15 gram)	1 - 2 plakjes (15-30 gram)	1 - 2 plakjes (15-30 gram)
halvarine op brood	5 gram per sneetje brood	5 gram per sneetje brood	5 gram per sneetje brood
margarine voor de bereiding	15 gram	15 gram	15 gram
vocht	1½ liter	1½ liter	1½ liter

Richtlijnen en tips voor hoeveelheden

Brood:

- Reken op 6 tot 8 sneden brood per dag. Er zitten ongeveer 24 sneden in 1 brood;
- Er wordt meer brood gegeten als het vers is, als het wit brood is, en als er 's avonds brood wordt gegeten;

Beleg:

- Per maaltijd op 1 x kaas en 1 x vleesbeleg rekenen, de rest zoet;
- Kaas: per hele Edammer of halve kaas bestellen en dan zelf schaven. Per plak bestellen kan ook: dit droogt sneller uit en is duurder;

- Zoet beleg: per 30 personen minimaal 5 jam, 5 hagelslag, en 5 pindakaas;

Drinken:

- Melk varieert per kamp. Start een bestelling met 1 literpak per 3 personen;
- Met 1 zakje thee zet je 4 bekers thee.

Soep:

- vooraf: 1 liter voor 4-5 personen;
- Maaltijdsoep: 1 liter voor 2 personen.

Vlees:

- Bestellen per stuk of 75 gram (gehakt)

Groente:

- Harde groente (wortelen, boontjes): 1 kg voor 4-6 personen;
- Slinkgroente (prei, andijvie, spinazie): 1 kg voor 3-4 personen;
- Blikgroente: 1 blik voor 3 personen;
- Rauwe groente: 75 gram per persoon;
- Sla: 1 krop per 4 personen.

Aardappelen:

- 1 kg. voor 3-4 personen.

Rijst/macaroni:

- rauw: 75-100 gram per persoon.

Peulvruchten:

- rauw: 75 gram per persoon;
- blik: 1 literblik voor 2-3 personen.

Saus:

- (bv bij rijst) 1½ - 2 dl per persoon.

Nagerecht:

- 1 stuks fruit;
- vla, yoghurt, pudding: 2 dl per persoon;
- melk voor toetje: ook ca. 2 dl per persoon.

Pannenkoeken:

- er gaan gemiddeld 15 pannenkoeken uit 1 pak. Reken op 2 tot 4 pannenkoeken per persoon.

Koken voor grote groepen

BIKA 2024

HAND-OUT

Een kind mag soms niet alles eten en/of drinken. Voor de gezondheid of uit overtuiging. Hieronder zie een overzicht van veelvoorkomende diëten, maar vraag altijd heel goed aan de ouders na wat een kind wel of niet mag eten of drinken, zet dit op papier en laat de ouder het nalezen. Spreek in je team af wie verantwoordelijk is om hierop te letten. Op voedingscentrum.nl kan je meer informatie vinden.

Lactosevrij dieet

Lactose is melksuiker die voorkomt in voedingsmiddelen als melk, kwark, room, yoghurt, ijs, kaas en dergelijke. Het zit meestal niet in harde (Goudse) kaas. Het zit wel in smeltkaas en Franse kaas en in producten als yoghurt, kwark, crème fraîche, sourcream en drinkyoghurt. Bij een koemelkallergie mag er niks gegeten worden waar dit eiwit in zit. Melk moet bij de allergieinformatie op de verpakking worden genoemd.

Vegetarisch dieet

Niets waar een dier (of vis) voor gedood is. Wel bijv. melkproducten. Pas op, in kaas zit vaak stremsel, dit is niet vegetarisch.

Vegan/veganistisch dieet

Geen dierlijke producten. Dus geen vlees of vis, maar ook geen melkproducten of ei, etc.

Suikervrij of suikerarm dieet

Zorg dat je weet of iemand een suikervrij dieet heeft (helemaal geen suiker) of suikerarm (weinig suiker). Zorg ook dat je weet of het alleen om toegevoegde suiker gaat, of ook om bijv. fruitsuikers. Als iemand helemaal geen suiker mag, let dan niet alleen op met zoete producten, ook in ketchup, mayonaise, vleeswaren, etc is vaak suiker toegevoegd.

Glutenvrij dieet

Gluten zijn eiwitten die je terugvindt in tarwe, gerst, rogge, spelt en enkele andere granen. Glutenvrij eten is alleen nodig als je coeliakiepatiënt bent of glutensensibiliteit hebt. Eén broodkruimel kan dan al gevaarlijk zijn. Gluten zitten bijv. in brood, crackers, beschuit, muesli, koek, gebak, pizza, pasta, couscous, bulgur en seitan, meel, bloem, bindmiddelen en paneermeel. Als er geen gluten in een product zitten, staat er GLUTENVRIJ op de verpakking.

Halal (Islam)

Iemand die halal eet/drinkt, mag geen alcohol. Halalvlees moet volgens de Islamitische eisen geslacht worden. Varkensvlees is nooit halal. Pas op, gelatine is van varkens afkomstig en dus niet halal, het zit bijv. in sommige snoepjes. Op producten die halal zijn, staat vaak een keurmerk.

Diabetes

Voor iemand met diabetes is regelmaat heel belangrijk: dus 3 hoofdmaaltijden en evt. 3 kleine tussendoortjes. Men mag wel wat suiker, maar met mate. Het is belangrijk om op te passen met koolhydraten, die worden in het lichaam omgezet in glucose = bloedsuiker. Koolhydraten zitten in zetmeel (brood, aardappelen,...), vruchtensuiker (fruit en vruchtensap), melksuiker (melk en melkproducten) en suiker. Het is heel belangrijk op de hoogte te zijn van het dieet en het medicijngebruik van het kind.