



bernardusdriesprong

accent op élk talent

BGV: Opdracht

Naam:

Klas: Datum:

PERSONLIJKE HYGIENE



Hygiëne in de kookklas

Tijdens de kooklessen koken we voor onszelf, onze medeleerlingen of voor andere personen. Omdat we netjes en hygiënisch willen (of moeten) werken - dat vinden we zelf ook belangrijk wanneer iemand anders voor ons kookt - houden we steeds rekening met een aantal belangrijke hygiëne regels. Trouwens ook wanneer je thuis kookt voor je familie is het belangrijk deze regels steeds goed toe te passen.

Binnen de Horeca bedrijven zijn deze regels nog belangrijker en je zal ze dus nog vaak opnieuw in de lessen zien verschijnen.

De basis van de hygiëne regels in de Horeca = GHP

GHP =

Er zijn 3 belangrijke onderdelen in de GHP:

- Persoonlijke hygiëne
- Levensmiddelen hygiëne
- Bedrijfshygiëne

Persoonlijke hygiëne

Een correcte hygiëne moet er voor zorgen dat er geen micro-organismen het eten besmetten, waardoor je gasten ziek kunnen worden

Micro organismen = en

Deze micro-organismen zijn overal te vinden en ze zijn bovendien zo klein dat je ze met je oog niet kan zien. Sommige van deze organismen kunnen er voor zorgen dat je ziek wordt als je ze binnenkrijgt. Als je zelf ziek bent en je niest in het eten dat je klaarmaakt, dan kunnen je gasten hiervan eveneens ziek worden. Ook als je niet ziek bent dan nog kan je mensen ziek maak door bijvoorbeeld te werken met vuile handen.

Persoonlijke hygiëne begint met een goede basisverzorging. Dit wil zeggen dat je proper bent op jezelf en op de kledij die je draagt in de keuken.

5 Stappen aan het begin van elke kookles

We bekijken samen het filmpje: hygiëne in de kookles (https://www.youtube.com/watch?v=bcRI4_YpG-M)

Welke 5 stappen worden er gevolgd alvorens aan de les te beginnen?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Toch zijn er nog een paar extra zaken die eveneens onder de persoonlijke hygiëne vallen en die buiten de school dienen te gebeuren. We bekijken ook het volgende filmpje: <http://haccp.iminor.nl/index.php/persoonlijke-hygiene/> en noteren de extra hygiënemaatregelen hieronder. Welke 3 zaken moeten we elke dag thuis goed verzorgen?

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Eén van de belangrijkste hygiëne maatregelen is het wassen van de handen. Duid hieronder aan hoelang je je handen minimaal dient te wassen.

- 5 seconden 25 seconden 40 seconden 3minuten

Het wassen van de handen is de stap die we uitvoeren. Waarom is dat zo?

.....

.....

Hand Hygiëne

Opdracht. Het is zeer belangrijk om met propere handen te werken. Duid bij de volgende stellingen aan of ze waar of onwaar zijn (schrap wat niet klopt). Waarom? Leg uit aan de klas.

1. Zolang ik mijn handen proper was, mag ik gelnagels dragen in de klas

waar/niet waar

2. Festival bandjes zijn een bron van bacteriën en horen daarom niet in de kookles

waar/niet waar

3. Wanneer ik plasiëk handschoenen draag, dan hoef ik mijn handen niet te wassen

waar/niet waar

4. Nadat ik het afval heb weggebracht of de vuilbak heb aangeraakt, was ik opnieuw

mijn handen. waar/niet waar

5. Na de speeltijd herhaal ik de 5 stappen alvorens de les te beginnen. *waar/niet waar*

6. Ik gebruik bij voorkeur blauwe pleisters voor het verzorgen van een wondje.

waar/niet waar

7. Ik zorg er voor dat ik korte en propere nagels heb. *waar/niet waar*

Regelmatig de handen wassen is dus zeer belangrijk. Was zeker je handen:

1. aan het begin van de les

2. na elke pauze of verlaten van de klas

3. na toiletbezoek

4. na niezen of snuiten

5. na het werken met rauwe producten: vlees/vis

6. na het aanraken of wegbrengen van afval

7. na het schoonmaken van machines en gereedschappen


Was je handen in de speciale bak en niet in de spoelbakken - zo komen er geen zeepresten of bacteriën op de groenten terecht.

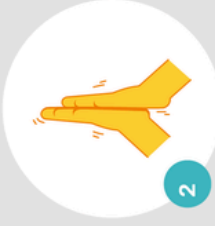
Droog je handen af met papieren wegwerp doekjes dat is het meest hygiënische.

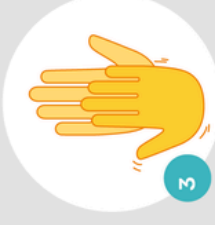
Handen wassen.

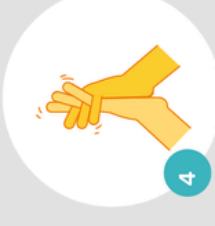
Opdracht. Was je handen met behulp van het onderstaande schema. Doe dit 2 per 2 en controleer of je vriend het goed doet.

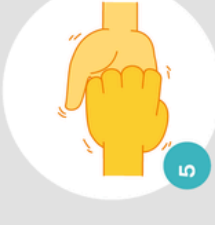
**CORRECT
HANDEN
WASSEN IN 40
À 60
SECONDEN:**


- 

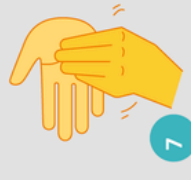
1 Bevochtig de handen met water en neem een voldoende hoeveelheid vloeibare zeep.
- 

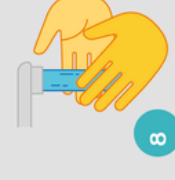
2 Wrijf de handpalmen tegen elkaar.
- 

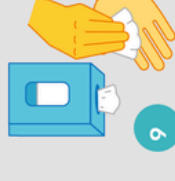
3 Wrijf de rechter handpalm over de linker handrug en omgekeerd.
- 


4 Wrijf de rechter handpalm tegen de linker handpalm met de vingers van beide handen tussen elkaar.
- 

5 Breng de achterkant van de vingers in de andere handpalm en wrijf de vingers tegen deze handpalm heen en weer.
- 

6 Wrijf de duim van elke hand in met de palm van de andere hand.
- 

7 Wrijf de vingertoppen van elke hand draaiend in, in de palm van de andere hand.
- 

8 Spoel de handen goed af zodat alle zeepresten verwijderd worden.
- 

9 Droog de handen af met een wegwerphanddoekje.
- 

10 Sluit de kraan met het handdoekje zodat je handen niet opnieuw besmet geraken.

Bekijk volgend filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=1M1jW85KTNo>

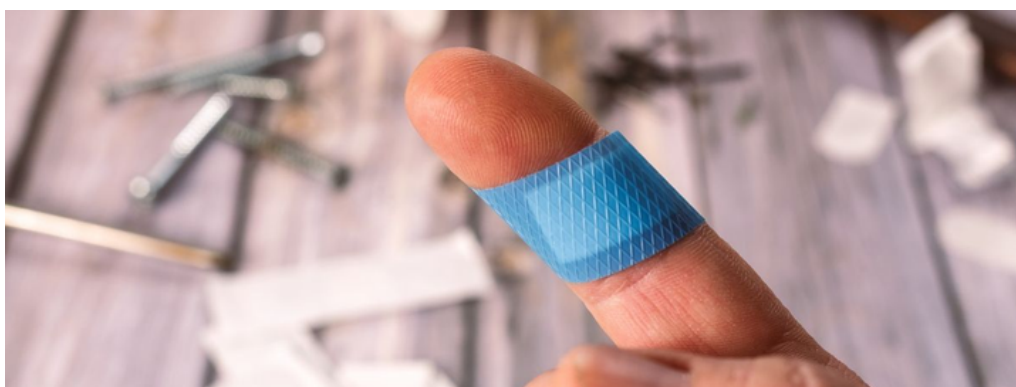
Huid en Haar Hygiëne

Naast je handen - die je zowel thuis als in de klas proper houdt, is ook de verzorging van je huid en je haar belangrijk.

Een verzorgd uiterlijk begint met een propere huid en netjes gewassen haar. Was daarom jezelf elke dag met zeep en shampoo. Het is vooral belangrijk dat je niet onaangenaam ruikt. Stel je voor dat je een klant moet bedienen en je ruikt niet al te fris of ja haar is vetzig. Gebruik eventueel een deodorant, maar vermijd dan weer sterke geurtjes, want die zijn in een keuken of eetzaal ook niet aangenaam.

Haren zijn bij voorkeur kort, maar wil je toch graag lang haar, dan zal je dat in een staart of een vlecht moeten dragen, zodat het netjes onder je haarnetje kan. De reden dat we een haarnetje dragen is

Wondjes moeten goed verzorgt worden en bedekt met een pleister en/of



Bron afbeeldingen: <http://haccp.iminor.nl/index.php/persoonlijke-hygiene/>
en <https://www.aukestrainingenadvies.nl/de-voordelen-van-blauwe-pleisters-in-ehbo-voorzieningen/>

Mond Hygiëne

Ook je mond en verzorgde tanden zijn zeer belangrijk in de keuken en in de zaal. Poets daarom je tanden keer per dag. Los van een onaangename geuren kan je ook op die manier bacteriën in het eten krijgen.

Je proeft immers zeer vaak! Gebruik om te proeven elke keer weer een propere lepel!

Voet Hygiëne

Dit lijkt misschien raar, maar ook je voeten dienen goed verzorgd te worden.

Wanneer je in de Horeca werkt, zal je veel moeten rechtstaan. Dat is soms zwaar voor je voeten en je benen. In een keuken sta je uren na elkaar recht, er is zo goed als geen zittend werk.

Onverzorgde voeten kunnen leiden tot veel ongemak en zelfs rugpijn.

1. Draag steeds propere sokken - die nemen het vocht van je voeten op en voorkomen blaren
2. Draag aangepaste veiligheidswerkschoenen, zo ben je beter beschermd mocht er een zware pan of een vlijmscherp mes op je tenen vallen. Veiligheidsschoenen hebben een verstevigde teen dat is veiliger.
3. Probeer je schoenen enkel in de keuken te dragen, zo worden ze minder vuil
4. Reinig regelmatig je werkschoenen zodat ze geen bron van aangekoekt vuil en microben worden.



Werkkledij

In de keuken draag je steeds je eigen koksvest. Is je koksvest vuil, dan gooi je dit in de wasmand, zodat het netjes gewassen kan worden.

Hou je aan de afspraken in verband met het wassen van de schorten, zo is je eigen schort steeds proper. Het is niet de bedoeling om met een gewone keukenschort deel te nemen aan de kooklessen.

De koksvesten hebben lange mouwen, dat is een betere bescherming tegen opspattend vet en biedt bescherming tegen brandwonden. Begin je aan de afwas? Rol je mouwen dan op, zodat ze niet in het water hangen en nat worden.

Je schoenen en kledij bewaar je in je eigen locker in de kleedkamers. Voor de start van de lessen gaan we in groep naar boven en trekken we deze aan.

De kledij waarmee je naar school komt, dient geschikt te zijn om in een keuken mee te werken. Dit wil zeggen: geen crop tops en blote buiken, bij voorkeur een lange broek zo zijn je benen beter beschermd en geen truien met kap (hoodies) onder je koksvest. Een gewone sweater mag natuurlijk wel mocht je het koud hebben.

Alle juwelen en zichtbare piercings worden voor de les verwijderd en in je eigen locker bewaard. Ook je boekentas blijft in de locker tot na de les.

