



Naam: .....

Klas: ..... Datum: .....

# Thema: Hygiëne in de Keuken

Eén van de belangrijkste lessen uit de film Ratatouille is hoe cruciaal hygiëne in de keuken is. Daarnaast is er natuurlijk een zeer strenge wetgeving op restaurants. Je moet er werken volgens strenge normen en je wordt ook regelmatig gecontroleerd. Daarom starten we het schooljaar met de focus op voedselveiligheid en persoonlijke hygiëne.

## Voedsel veilig houden - heel belangrijk!

Voedsel veilig klaarmaken is super belangrijk als je in de keuken werkt. Zo blijven de mensen die in je restaurant komen eten gezond. Laten we kijken hoe je dat doet, zodat al je gerechten lekker én veilig zijn.

### De 4 belangrijkste regels zijn:



Zelf schoon zijn = Persoonlijke hygiëne

Was je handen goed. Draag schone kleren. Zorg voor een verzorgd gebit. Zo blijven bacteriën weg.



Maak alles schoon = Bedrijfshygiëne

Een schone keuken is een veilige keuken. Maak je werkplek en je spullen vaak goed schoon. Zo voorkom je dat mensen ziek worden.



De juiste temperatuur = Voedselveiligheid

Zorg dat koud eten koud blijft en warm eten warm blijft. Dan groeien er geen nare beestjes in je eten. Let ook op vervaldata's.



Niet alles mengen = Kruisbesmetting

Hou rauw eten en gekookt eten uit elkaar. Gebruik een andere snijplank en andere spullen voor elk soort eten. Zo gaan er geen vieze beestjes (bacteriën) van het ene naar het andere eten.

1

Deze regels dienen elke les gevolgd te worden.

2

De regels zijn belangrijk voor je evaluatie.

# Deel 1: Persoonlijke Hygiëne

In de horeca ben je niet alleen kok, je bent ook het gezicht van het restaurant. Gasten beoordelen de kwaliteit van het eten vaak al voordat ze het proeven - gewoon door naar jou te kijken. Een professionele uitstraling geeft vertrouwen en laat zien dat je je vak serieus neemt. Bovendien is je persoonlijke hygiëne een voorwaarde om proper te kunnen werken in de keuken. Bekijk eventueel het volgende filmpje:



## De Basis Checklist: Voor je aan de les begint. Zorg dat je dit in de kleedkamers in orde brengt

- Schone kokskleding. Je draagt elke les een proper zwart koksvest.
- Haren weggebonden en onder een haarnetje
- Korte, schone nagels zonder nagellak
- Geen sieraden, bandjes of piercings
- Schone, gesloten koksschoenen met antislipzool
- Correcte onderkledij: geen blote buiken of benen, geen hoodies.
- Verse adem en proper gewassen: geen sterke geuren



## Handen Wassen - De Gouden Regel

Je handen zijn je belangrijkste werktuig, maar ook de grootste bron van besmetting. Professioneel handen wassen duurt 40 seconden en gebeurt veel vaker dan je denkt. Voor elke nieuwe taak, na elk toilet bezoek, na het aanraken van afval, na het eten - eigenlijk constant door de dag.

### 1 Nat Maken

Warm water, niet te heet. Te heet water droogt je huid uit en beschadigt de natuurlijke beschermlaag.

### 2 Zeep Aanbrengen

Gebruik voldoende zeep. Antibacteriële zeep is niet nodig - gewone zeep werkt prima als je goed wrijft.

### 3 40 Seconden Wrijven

Alle plekjes: tussen vingers, onder nagels, polsen.

### 4 Goed Afspoelen

Alle zeep wegspoelen. Zeepresiduen kunnen huidirritatie veroorzaken bij veel wassen.

### 5 Droog Deppen

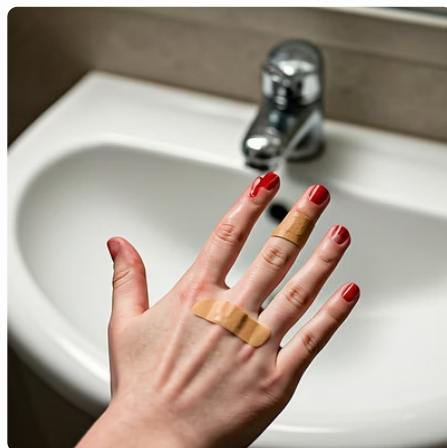
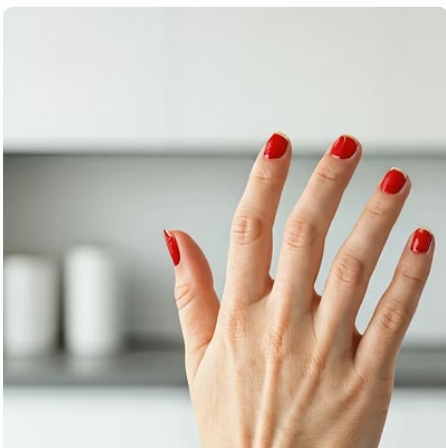
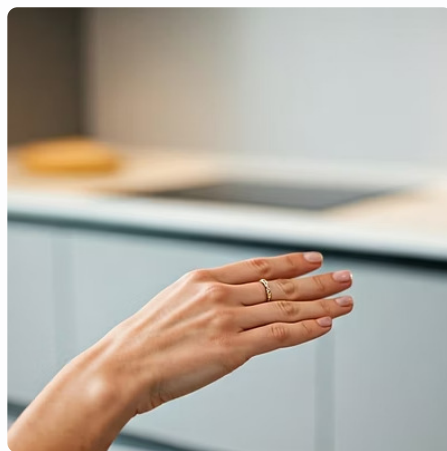
Met papieren handdoek of schone theedoek. Vochtige handen trekken meer bacteriën aan.

# Hand Hygiëne

Als kok ben je bezig met eten dat andere mensen gaan opeten. Daarom is het superbelangrijk dat je zelf ook heel schoon bent. Jouw handen, kleding en hoe je eruitziet, zorgen ervoor dat het eten veilig en lekker blijft. Zie het als jouw visitekaartje in de keuken!

## Niet Geschikt voor de Keuken: Wat Zien We?

Een schone kok zorgt voor veilig eten. Sommige dingen aan je handen kunnen ervoor zorgen dat er bacteriën in het eten komen. Kijk hieronder wat je beter niet aan je handen kunt hebben als je in de keuken werkt:



## Opdracht: De Handen Wassen Test!

Vandaag gaan we op een leuke manier ontdekken hoe goed we onze handen wassen. Want wist je dat we vaak plekjes vergeten? Met deze test zie je precies welke plekjes extra aandacht nodig hebben.

Trek je handschoenen aan en was je handen met een beetje waterverf. Kijk goed waar er geen verf komt, dat zijn de plekjes die je vaak vergeet!

## ZO WAS JE JE HANDEN GOED!



GEBRUIK ZEEP



PALM TEGEN PALM



RUG TEGEN RUG



TUSSEN JE VINGERS



JE HELE DUIM



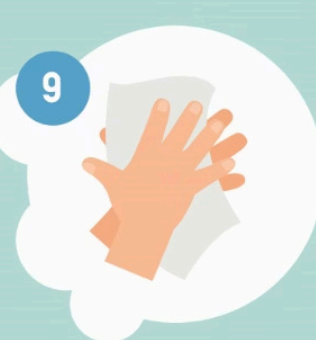
SCHROB JE NAGELS



POLSSEN



SPOEL JE HANDEN



DROOG ZE GOED

### Opdracht.

Was je handen zoals aangegeven op bijgevoegde fiche. De rest van de klas controleert of je het goed doet.

Bekijk eventueel nog samen het filmpje over correct je handen wassen.



# De 5 Stappen voor Goede Persoonlijke Hygiëne

## 1 — Heb ik propere en gepaste kledij aan?

Zorg voor een proper koksvest en aangepaste schoenen. Blote benen en tenen zijn niet toegelaten in de kookles

## 2 — Is mijn haar schoon en bedekt?

Zorg dat je haar schoon is en helemaal onder een haarnetje, koksmuts of pet zit. Als je lang haar hebt, doe het dan omhoog onder je hoofdbedekking. Check in de spiegel of er geen haren uitsteken.

## 3 — Zijn mijn nagels kort en schoon?

Kijk naar je nagels: ze moeten kort zijn, schoon en zonder nagellak. Lange nagels kunnen bacteriën vasthouden en in het eten komen. Je mag geen nepnagels dragen als je in de keuken werkt.

## 4 — Heb ik alle sieraden afgedaan?

Controleer of je alle sieraden af hebt gedaan: ringen, armbanden, horloges, oorbellen, piercings die kunnen vallen, en kettingen die onder je kleding uitkomen. Sieraden kunnen bacteriën dragen en gevaarlijk zijn tijdens het werk.

## 5 — Heb ik mijn handen gewassen?

Was je handen goed met warm water en zeep, minstens 20 seconden lang. Vergeet niet tussen je vingers, onder je nagels en je polsen te wassen. Droog je handen af met papieren doekjes die je weggooit.

Deze vijf stappen zijn een makkelijke en goede manier om te kijken of je voldoet aan de basisregels voor persoonlijke hygiëne in de horeca. Door elke stap goed te doen, help je mee aan een veilige en professionele werkplek.

# De 5-Stappen Checklist

Gebruik deze checklist om in de lockers snel te controleren of je klaar bent om veilig en hygiënisch aan de slag te gaan in de keuken. Volg de stappen hieronder en vink ze zelf af.

## Stap 1: Verzorgde Kleding

Is je werkkleding schoon en netjes, zonder vlekken?

Je draagt geen trui met kap en de mouwen van je trui komen niet uit je koksvest. Je benen zijn volledig bedekt. Je draagt je koksschoenen of gesloten schoenen



## Stap 2: Verzorgd en Bedekt Haar

Is je haar schoon en volledig onder een haarnetje, koksmuts of pet? Steek lang haar goed op, zodat er geen haren uitsteken.



## Stap 3: Verzorgde Nagels

Zijn je nagels kort, schoon en zonder nagellak? Nep of gelnagels en nagellak zijn niet toegestaan, want deze kunnen bacteriën vasthouden en loslaten.



## Stap 4: Geen Sieraden

Heb je alle sieraden afgedaan? Verwijder ringen, armbanden, horloges, oorbellen (die kunnen vallen) en kettingen voordat je de keuken ingaat. Bewaar ze in je eigen locker

## Stap 5: Handen wassen zoals het hoort in de klas

Vorige stappen in orde? Dan kan jij naar de keuken gaan! Daar was je je handen zoals het moet, alvorens aan het koken te beginnen



# Stap 1: Verzorgde Kleding

Waarom is propere werkkleding belangrijk?

In de keuken beschermt je werkkleding het eten tegen bacteriën. Schone kleding zorgt dat vieze beestjes niet bij het eten komen. Ook zie je er netjes en professioneel uit.

Dagelijkse checklist voor werkkleding:

- Is je koksjas of T-shirt schoon en zonder scheuren?
- Is je schort schoon en zonder vlekken?
- Heb je een schone broek aan die bij je uniform past? Je mag geen blote benen hebben tijdens de kooklessen.
- Zijn je schoenen dicht, schoon en met antislipzool? Draag de koksschoenen van school en maak ze vaak schoon.
- Draag geen eigen kleding (zoals een trui) over je uniform.
- Een trui met capuchon mag niet in de keuken.



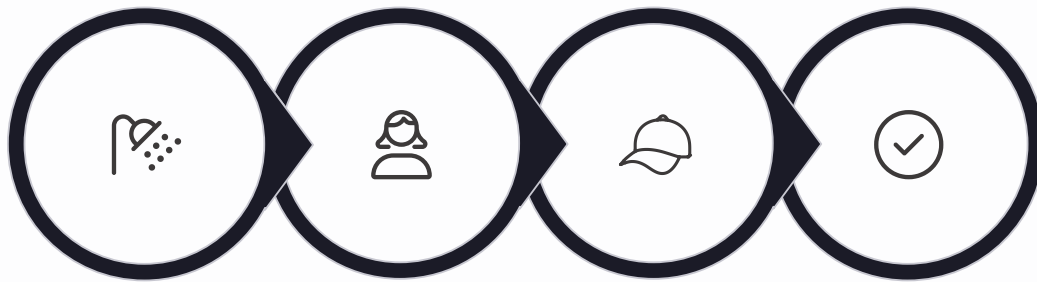
Was je werkkleding vaak op hoge temperatuur om bacteriën te doden. Is je vest vies? Doe het dan in de wasmand van de logistiek klas. Je uniform laat zien wie je bent in de keuken.

## Tip voor leerlingen

Wrijf je handen niet af aan je koksvest! Zijn je handen vies? Dan moet je ze wassen. Dat is de enige goede oplossing.

Het is jouw taak om elke dag met schone werkkleding te beginnen. Als je niet de juiste kleding draagt of als je kleding vies is, kan je leerkracht je vragen om de keuken te verlaten totdat het probleem is opgelost. Dit is geen straf, maar een belangrijke regel voor veilig eten.

## Stap 2: Verzorgd en Bedekt Haar



Haar wassen:  
thuis

Lang haar  
binden

Haarnetje  
dragen

Controle in  
spiegel

Haar is een belangrijke bron van kruisbesmetting in de keuken. Mensen verliezen gemiddeld 50-100 haren per dag, en zonder goede bescherming kunnen deze in het voedsel terechtkomen. Daarom is het essentieel dat al je haar volledig bedekt is voordat je de keuken betreedt.

Voor kort haar:

- Draag altijd een haarnetje of koksmuts
- Zorg dat alle haartjes bedekt zijn, ook aan de zijkanten en achterkant
- Controleer of er geen losse haren uitsteken

Voor lang haar:

- Bind je haar samen in een staart of knot
- Plaats vervolgens een haarnetje erover
- Controleer of er geen haren onder het netje uitkomen

Denk ook aan je gezichtshaar. Baarden en snorren moeten netjes getrimd zijn en bij voorkeur bedekt worden met een speciale baardbedekking als je in de keuken werkt. Dit voorkomt dat haren in het voedsel terechtkomen.

 Let op!

Vergeet niet om je hoofdbedekking al aan te doen **voordat** je de keuken binnenkomt. Eenmaal in de keuken je haar aanraken om een haarnetje aan te doen, vergroot de kans op kruisbesmetting.

## Stap 3: Verzorgde Nagels

Je handen en nagels komen voortdurend in contact met voedsel en oppervlakken in de keuken. Lange of onverzorgde nagels zijn een perfecte schuilplaats voor bacteriën en kunnen zelfs voedsel of materialen beschadigen. Daarom is het essentieel om je nagels kort, schoon en natuurlijk te houden.

### Lengte

Je nagels mogen niet langer zijn dan je vingertop. Knip ze regelmatig bij zodat er geen vuil onder kan blijven zitten. Lange nagels kunnen afbreken en in het voedsel terechtkomen.

### Netheid

Gebruik een nagelborstel om onder je nagels te reinigen. Hier kunnen zich bacteriën ophopen die moeilijk weg te wassen zijn met alleen zeep en water. Maak er een gewoonte van om dit dagelijks te doen.

### Natuurlijk

Nagellak, gelnagels of acrylnagels zijn niet toegestaan in de keuken. Deze kunnen afbrokkelen en in het voedsel terechtkomen. Bovendien kunnen ze scheurtjes bevatten waarin bacteriën zich kunnen verstoppen.

Vergeet niet dat je nagels een eerste indruk geven van je persoonlijke hygiëne. Schone, verzorgde nagels laten zien dat je je bewust bent van het belang van hygiëne in de keuken. Dit is niet alleen belangrijk voor voedselveiligheid, maar ook voor je professionele uitstraling.

- ☐ Als je een hangnagel of kleine wond aan je vinger hebt, bedek deze dan altijd met een waterdichte pleister en draag eventueel handschoenen tijdens het werken met voedsel. Meld dit altijd aan je leerkracht zodat jullie samen kunnen bepalen welke taken veilig zijn om uit te voeren.

## Stap 4: Geen Sieraden

Waarom zijn sieraden een probleem?

Sieraden vormen een dubbel risico in de keuken.

1. ze kunnen bacteriën bevatten in kleine openingen, onder stenen of in schakels die moeilijk schoon te maken zijn.
2. ze vormen een fysiek gevaar: ze kunnen in voedsel vallen, vast komen te zitten in apparatuur, of zelfs persoonlijk letsel veroorzaken.

Controleer jezelf op:

- Ringen (inclusief trouwringen en glad afgewerkte ringen)
- Armbanden en horloges
- Oorbellen (vooral hangende modellen)
- Halskettingen die buiten je kleding kunnen hangen
- Piercings die kunnen losraken (bedek deze indien nodig)



Een goed idee is om een speciale **kleine doos of zakje** mee te nemen waarin je je sieraden veilig kunt opbergen tijdens je werk in de keuken. Zo voorkom je dat je ze kwijtraakt en kun je ze na de les weer omdoen. Bewaar deze doos in je kluisje of tas, niet in de keuken zelf.

# Stap 5: Handen Wassen (herhaling)

Het wassen van je handen is de laatste maar wellicht belangrijkste stap voordat je de keuken betreedt. Goede handenwasteknik is essentieel om kruisbesmetting te voorkomen en voedselveiligheid te garanderen. Onthoud dat je handen voortdurend in contact komen met oppervlakken, ingrediënten en gereedschappen.

## 1 Wanneer was je je handen?

- Voordat je de keuken betreedt
- Na toiletbezoek
- Na het aanraken van je gezicht, haar of neus
- Na het werken met rauwe ingrediënten
- Na het aanraken van afval
- Na het schoonmaken
- Na pauzes
- Telkens wanneer je merkt dat je handen vuil zijn

## 2 De juiste techniek

1. Maak je handen nat met warm water
2. Gebruik voldoende zeep
3. Wrijf minstens 20 seconden (liefst 40) over alle delen van je handen
4. Vergeet niet tussen je vingers en onder je nagels
5. Spoel grondig af met warm water
6. Droog af met papieren wegwerpdoekjes

## 3 Veelgemaakte fouten

- Te kort wassen (minder dan 20 seconden)
- Vergeten tussen de vingers te wassen
- Niet onder nagels reinigen
- Dezelfde handdoek meerdere keren gebruiken
- *Kraan aanraken na het wassen. Draai de kraan eventueel dicht met een doekje*

### ⊗ Let op!

Handdesinfectiemiddel is **geen** vervanging voor handen wassen. Het doodt sommige bacteriën maar verwijdert geen vuil of voedselresten. Gebruik het alleen als aanvulling op handen wassen, niet in plaats daarvan.

Het dragen van handschoenen is niet van toepassing in de keuken, mits een paar uitzonderingen, zoals bijvoorbeeld het hebben van een wondje. Handschoenen geven een vals gevoel van netheid, maar je voelt niet eens dat er vuil aan je handen hangt.

De boodschap is: Was je handen!

Als je merkt dat je handen droog of geïrriteerd raken door het vele wassen, kun je na je werkdag een neutrale handcrème gebruiken. Gebruik echter nooit handcrème tijdens het werken met voedsel, aangezien deze op voedsel kan worden overgebracht.

# De Dagelijkse Hygiëneroutine



Een goede persoonlijke hygiëne begint niet pas op school, maar is een doorlopend proces dat onderdeel moet worden van je dagelijkse routine. Door consistent te zijn in je hygiënegewoonten, worden ze vanzelf een automatisme. Dit is essentieel voor je toekomstige carrière in de horeca.

## Thuis beginnen

Start elke dag met een douche en was je haar regelmatig. Gebruik neutrale deodorant om fris te blijven gedurende de dag. Controleer en knip je nagels zo nodig bij. Zorg dat je werkkleding schoon en gestreken is. Dit alles vormt de basis van goede persoonlijke hygiëne voordat je zelfs maar aan je werkdag begint.

## Op school

Kom op tijd zodat je voldoende tijd hebt om je voor te bereiden voordat je de keuken ingaat. Doe je sieraden af en berg ze veilig op. Trek je werkkleding aan. Zet je haarnetje of koksmuts op voordat je de keuken betreedt. Was grondig je handen van zodra je de les begint.

# Speciale Situaties en Oplossingen

## Wat te doen bij wondjes?


Kleine wondjes komen voor in de keuken. Als je een snee, schaafwond of andere kleine verwonding hebt, volg dan deze stappen:

1. Meld het onmiddellijk aan je leerkracht
2. Reinig de wond grondig met water en zeep
3. Bedek de wond met een **waterdichte, gekleurde pleister**
4. Draag indien nodig wegwerphandschoenen over de pleister
5. Controleer regelmatig of de pleister nog goed zit

Gekleurde pleisters zijn standaard in de horeca omdat ze gemakkelijk te zien zijn als ze in voedsel terechtkomen, wat helpt bij het identificeren en verwijderen ervan.

## Wat als je ziek bent?

Als je ziek bent of ziektesymptomen hebt, vooral maag-darmklachten of luchtweginfecties, moet je niet met voedsel werken. Je riskeert anders het verspreiden van bacteriën of virussen naar het voedsel en vervolgens naar andere mensen.

 Meld deze symptomen altijd:

- Diarree of overgeven
- Koorts
- Keelpijn met koorts
- Zichtbaar geïnfecteerde wonden
- Voortdurend hoesten, niezen of een loopneus

Informeer je leerkracht direct als je een van deze symptomen hebt, ook als ze pas tijdens de les beginnen. Je kunt mogelijk aangepaste taken krijgen die geen direct contact met voedsel vereisen.



# Toets: Persoonlijke Hygiëne in de Keuken

Naam: .....

## A. Laten we testen wat je hebt geleerd over persoonlijke hygiëne in de keuken! Lees de vragen goed en kies het juiste antwoord.

1. Moet je altijd schone werkkleding dragen als je in de keuken staat?
  - Ja
  - Nee
2. Waarom is het belangrijk om je haar te bedekken, bijvoorbeeld met een haarnetje of koksmuts, als je in de keuken werkt?
  - A. Omdat je haar dan minder snel vies wordt.
  - B. Omdat er anders haren in het eten kunnen vallen.
  - C. Omdat het er professioneel uitziet.
3. Mag je nagellak dragen als je met eten werkt?
  - Ja
  - Nee
4. Waarom is het beter om geen sieraden zoals ringen of horloges te dragen in de keuken? (meer dan 1 = mogelijk)
  - A. Ze kunnen in de weg zitten tijdens het koken en je kan jezelf dus pijn doen
  - B. Er kunnen bacteriën onder zitten en ze kunnen in het eten vallen.
  - C. Ze kunnen beschadigd raken.
5. Hoe lang moet je minimaal je handen wassen om ze goed schoon te krijgen?
  - A. 5 - 10 seconden
  - B. 20 - 40 seconden
  - C. 1 - 2 minuten

## B. Waar of niet waar?

1. Handen wassen is alleen nodig als je begint met koken, niet tussendoor. *waar/niet waar*
2. Een snee in je vinger moet altijd afgedekt worden met een waterdichte pleister en soms een handschoen. *waar/niet waar*
3. Je mag een propere schort dragen die je eerder al buiten hebt gebruikt. *waar/niet waar*
4. Als je ziek bent, mag je toch in de keuken werken zolang je voorzichtig bent. *waar/niet waar*

### C. Meerkeuze met valkuil

Kies het beste antwoord. Soms zijn er twee antwoorden juist.

1. Wanneer moet je je handen wassen in de keuken?
  - A. Voor je begint
  - B. Na toiletbezoek
  - C. Na het aanraken van rauw vlees
  - D. Alleen als je handen zichtbaar vuil zijn
2. Welke van deze gewoontes zijn goed?
  - A. Je haren vastmaken of afdekken
  - B. Lange mouwen die in het eten kunnen hangen
  - C. Korte en propere nagels
  - D. Ringen dragen tijdens het koken

### D. Praktijksituatie

Lees en beantwoord de vragen.

Tom maakt een fruitsalade. Hij draagt een schort, maar geen haarnetje. Hij snijdt aardbeien en dan meloen met hetzelfde mes zonder het te wassen.

Daarna niest hij in zijn hand en gaat verder zonder handen te wassen.

- Welke 3 fouten maakt Tom?
  - .....
  - .....
  - .....
- Hoe zou jij het beter doen?
  - .....
  - .....
  - .....

### E. Zet in de juiste volgorde

Schrijf een nummer achter de taken. Welke doe je eerst, welke laatst? Nummer van 1 tot 5

- Ingrediënten klaarzetten
- Handen wassen
- Schort aandoen
- Werkplek schoonmaken
- Haarnetje opzetten