**Auteurs: Marianne Offereins en Aline Teerhuis Offereins**

**Algemene regels bij het bereiden en eten van de maaltijd.**

Er zijn een paar algemene regels:

* Maak van tevoren een boodschappenlijstje met benodigdheden (en neem dat ook mee als je boodschappen doet).
* Denk goed na voor je je boodschappen doet, koop niet meer dan je nodig hebt en kijk ook naar mogelijk goedkopere alternatieven.
* Lees altijd het etiket, let daarbij op of dat wat je koopt niet te veel vet, suiker of zout bevat. Let ook op waar het product vandaan komt (transport van veraf of in een kas geteeld belast het milieu)
* Voor je begint te koken ga je naar het toilet en was je je handen. Dat doe je ook voor je met eten begint.
* Houd rekening met de levensovertuiging van de mensen en vraag naar voedings- en dieetvoorschriften.
* Zet alles klaar wat je nodig hebt.
Om het aanrecht schoon te houden en makkelijker te werken zet je een bord op het aanrecht waarop je je pollepel, mes, vork en dergelijke legt zodat je die ook makkelijk kunt pakken.

**Veiligheid**

Een aantal tips vind je hieronder.

* Bij veiligheid in de keuken denken we in de eerste plaats aan brand, maar om alleen de keuken brandveilig te houden is niet voldoende. Het omgaan met voedsel en scherpe voorwerpen in de keuken is eveneens belangrijk. Let ook op met apparaten met hoge aansluitwaarden in combinatie met water.

Hieronder staat een aantal veiligheidsregels in de keuken:

* Kook zoveel mogelijk achter op het fornuis, zodat kinderhandjes er moeilijk bij kunnen.
* Laat geen doekjes etc. die snel vlam kunnen vatten, slingeren rond het fornuis.
* Laat geen scherpe voorwerpen zoals messen e.d. rondslingeren op het keukenblad.

**De vlam in de pan**

* Draai het gas of de kookplaat uit. Zet de afzuigkap en sluit de pan af met een goed sluitend deksel. Blus nooit met water en loop niet met de pan naar de kraan of naar buiten. Kijk op: <https://www.youtube.com/watch?v=w3PCpcmMfyw> voor meer informatie.

**Hygiëne**:

* Vervang iedere dag het vaatdoekje.
* Gebruik alleen schone snijplanken en messen.
* Maak je snijplank na ieder gebruik schoon met heet stromend water (i.v.m. kruisbesmetting).
* Houd bereide en rauwe producten gescheiden.
* Was altijd voor- en na het bereiden van voedsel je handen.

**Aan tafel**

* Begin pas met eten als iedereen opgeschept heeft.
* Geen ellebogen op de tafel, maar naast je.
* Speel of zwaai niet met je bestek.
* Eet eerst je mond leeg voordat je praat.
* Reik niet voor iemand langs om iets te pakken , maar vraag of ze het je aangegeven
* Leg het bestek gekruist op het bord wanneer je nog niet bent uitgegeten.
* Leg het bestek naar rechts naast elkaar op het bord als je bent uitgegeten.
* Gebruik je telefoon niet aan tafel.
* Ga pas van tafel als iedereen klaar is.