

Taken van de verzorgende

Als verzorgende verleen je aanvullende zorg. Aanvullende zorg betekent dat je alleen helpt bij de dingen die de zorgvrager niet meer zelf kan. Jouw hulp kan bijvoorbeeld bestaan uit overnemen, begeleiden, adviseren of voorlichting geven.

Wat je doet, is afhankelijk van de beperkingen van en tekorten bij de zorgvrager.

- Een vaardigheidstekort bij de zorgvrager kan betekenen dat jij de zorg voor de maaltijden geheel of gedeeltelijk moet overnemen. Bij veel zorgvragers kunnen aanpassingen en hulpmiddelen in de keuken leiden tot een grotere zelfstandigheid. Sommige zorgvragers leer je vaardigheden aan, zoals zorgvragers met een verstandelijke beperking die zelfstandig (gaan) wonen.
- Een motivatietekort komt voor bij zorgvragers die zich ziek voelen of door psychosociale problemen en psychiatrische stoornissen initiatiefloos zijn. In het begin help je hen door samen te werken, later stimuleer je hen de zorg op zich te nemen.
- Het komt ook voor dat de zorgvrager onvoldoende weet van bijvoorbeeld hygiëne, bewaarvoorschriften, gezonde voedingsmiddelen en andere zaken rondom maaltijdverzorging (kennistekort). Hij heeft dan voorlichting nodig. De voorlichting kan ook gaan over aanpassingen en hulpmiddelen in de keuken.

Soorten taken bij de verzorging van de maaltijd

Bij het verzorgen van de maaltijd draag je niet alleen de verantwoordelijkheid voor de maaltijd zelf, maar ook voor het kopen en beheren van de voedingsmiddelen en voor de afwas en het opruimen van de keuken.

Het totale takenpakket bij de verzorging van de maaltijd:

- boodschappen doen
- adviezen geven over het inkopen van voedingsmiddelen
- de zorgvrager aanleren boodschappen te doen
- voedingsmiddelen beheren en bewaren of adviezen daarover geven
- adviezen geven over gezonde voeding voor verschillende levensfasen en gericht op aandoeningen
- het menu samenstellen in overleg met de zorgvrager
- brood- en warme maaltijden klaarmaken
- het maken van broodmaaltijden en warme maaltijden aanleren
- de zorgvrager motiveren tot het maken van maaltijden
- adviezen geven over gezonde tussendoortjes
- adviezen geven over en zorg verlenen voor de maaltijden en tussendoortjes bij speciale gelegenheden
- adviezen geven over aanpassingen en hulpmiddelen in de keuken
- afwassen (eventueel met de zorgvrager)
- voorlichting geven over alternatieve maaltijdvoorziening
- voorlichting geven over de organisatie van de maaltijdvoorziening in een instelling

Iedere doelgroep heeft zijn eigen aandachtspunten waar jij als verzorgende op moet letten bij het verzorgen van maaltijden. Je ziet ze in de [tabel](#) 'Aandachtspunten bij het verzorgen van de maaltijd bij verschillende doelgroepen'.

Voorschriften toepassen

Bij het verzorgen van maaltijden heb je te maken met bepaalde voorschriften van de instelling waar je werkt. Deze voorschriften zijn er om het hygiënisch werken, het veilig werken, het ergonomisch werken, het milieubewust werken en het kostenbewust werken te bevorderen.

Hygiënisch werken

Door voldoende hygiëne en door voedsel op de juiste manier te bewaren kun je voedselvergiftiging voorkomen. Zorg daarom voor een goede persoonlijke hygiëne en een schone keuken.

De volgende maatregelen kun je nemen voor je persoonlijke hygiëne:

- Zorg voor schone handen met korte nagels en geen sieraden.
- Bedek ontstoken wonden aan handen, armen of gezicht goed. Vermijd bij steenpuisten elk contact met voedsel (voor anderen).
- Houd je haar en/of baard schoon; lang haar moet opgebonden, opgestoken of met een mutsje bedekt worden.
- Was de handen na gebruik van het toilet.
- Draag bij ernstige verkoudheid of keelontsteking een monddoekje.

Veilig werken

In de keuken gebeuren veel ongelukken. Er komen valongelukken voor, bijvoorbeeld door gladde vloeren. Je kunt je branden aan hete voorwerpen of vuur en aan hete vloeistoffen of chemicaliën. Je kunt je snijden aan scherpe voorwerpen, zoals messen.

Een kind kan met zijn handjes bij deze plaat. Wees hier alert op.

Veilig werken is belangrijk. Om valongelukken te voorkomen, moet je de keukenvloer schoonhouden. Ruim gemorste etenswaren, gemorst water en vet direct op. Bij het werken met heet water of vet bestaat de kans op verbranding. Om de kans op ongelukken te verkleinen, zet je de pannen niet over de rand en draai je de steel naar 'binnen'. Doe niet te veel water in kookpannen: ze mogen niet overstromen als je ze verschuift.

Werk nooit met kapotte apparatuur. Zet een kapot apparaat weg en plak er een sticker op met 'kapot'. Dit voorkomt ongelukken.

Ergonomisch werken

Door een juist gebruik van materialen en hulpmiddelen, zorg je voor een goede lichaamshouding (**ergonomisch werken**). Je voorkomt hiermee lichamelijke klachten en ziekteverzuim. Wanneer je bijvoorbeeld sinaasappelen uitperst, moet je dit op de juiste werkhogte doen. Doe het werk zo veel mogelijk zittend en gebruik hiervoor (indien aanwezig) een verstelbare stoel. Zorg ervoor dat je voldoende licht hebt op je werkvlak.

Het is verstandig om met twee tassen boodschappen te doen. Dan kun je het gewicht van de boodschappen verdelen, dat is beter voor je rug.

Milieubewust werken

Vooraf bij de inkoop van levensmiddelen kun je **milieubewust werken**, door bijvoorbeeld het gebruik van wegwerpartikelen of dubbele verpakkingen te beperken. Koop bij voorkeur statiegeldflessen. Bij de afvalverwerking houd je de soorten keukenafval gescheiden. Je brengt bijvoorbeeld wegwerpglas naar de glasbak.

Kostenbesparend werken

Wanneer je bijvoorbeeld soep maakt, weeg je de ingrediënten zorgvuldig af en schakel je de elektrische kookplaten vijf minuten voor het opdienen uit. Houd de pan tijdens het koken gesloten. Wanneer een gerecht kookt, draai je de pit lager, zodat het gerecht zachtjes aan de kook wordt gehouden. Gebruik niet te grote elektrische platen. Zorg er bij een gasfornuis voor dat de vlam midden onder de pan zit.

Ook bij het beheer van levensmiddelen kun je **kostenbesparend werken**, door niet te veel ingrediënten in te kopen. Koop niet te dure voedingsmiddelen. Wees bij de inkoop van voedingsmiddelen attent op de kwaliteit: koop geen bedorven voedingsmiddelen. Gebruik eerst aangebroken voedingsmiddelen en spullen met een korte houdbaarheid. Deze voedingsmiddelen zet je vooraf in de koelkast of voorraadkast.

Gewoonten rond eten en drinken

Voeding heeft meer functies. Bijvoorbeeld ook een sociale of een religieuze functie. Er zijn dan ook verschillende voedingspatronen, bijvoorbeeld vanuit bepaalde culturen.

In een zorgcentrum is vaak een open-tafelproject. Ouderen hebben dan de gelegenheid om elkaar te ontmoeten en samen te eten.

Functies van voeding

We eten omdat we gezond willen blijven. Doordat je eet, kan je lichaam werk verrichten en blijft je lichaamstemperatuur op peil. Kortweg zou je dit de **lichamelijke functie** kunnen noemen. Maar veel mensen eten ook omdat ze het gezellig vinden. Meestal wordt er dan ook veel werk gemaakt van de sfeer rondom de maaltijd. Je ziet dit tijdens feestdagen, zoals met Kerstmis en Pasen. Je zult merken dat de warme maaltijd bij veel zorgvragers het enige moment is dat iedereen aan tafel zit. Het eten wordt ook gezien als een moment om tijd en aandacht te hebben voor elkaar. Dit is de **sociale functie**. Bij zakelijke besprekingen zie je vaak dat een maaltijd als hulpmiddel gebruikt wordt om zaken te doen of dingen af te spreken.

Als je duur voedsel kunt kopen, laat je zien dat je daar geld voor (over) hebt. Dat geeft een zekere status.

Je kunt door de voedingsmiddelen die je koopt laten zien dat je bij een bepaalde groep hoort. Als je alleen biologische producten koopt en minder of geen dierlijke producten eet, geef je daarmee aan dat je milieubewust en een dierenvriend bent.

Ook geloof kan een aanleiding zijn om bepaalde producten wel of juist niet te gebruiken. Voorbeelden hiervan zijn: het niet eten van varkensvlees door moslims; de eis dat voedsel koosjer moet zijn bij de joden; het eten van vis op vrijdag bij de katholieken (vroeger). Dit is de godsdienstige functie. Een andere functie is het benadrukken van feesten, ofwel

de **culturele functie**. In Nederland trakteert men op taart bij een verjaardag en op beschuit met muisjes bij een geboorte. Tijdens het **Suikerfeest** van de islam worden er altijd zoete hapjes en maaltijden bereid en wordt er uitgebreid gegeten. Het kerstdiner en het paasontbijt kent men in grote delen van de wereld. Zo kent elke cultuur maaltijden of feesten waarbij men extra lekkernijen klaarmaakt. Eten en drinken hebben dus een belangrijke plaats in de leefstijl van mensen, zeker bij ouderen. Vaak is het eten iets waar ze naar uitkijken. Het is echter ook iets waar ze snel kritiek op hebben als het niet naar hun zin is.

Voeding heeft een lichamelijke, een sociale en een culturele functie.

Voedingspatronen

Een **voedingspatroon** is het patroon van eten en drinken van een groep mensen gedurende een etmaal, waarin je herkenbare kenmerken vindt.

Niet alleen de verdeling van de maaltijden over de dag valt onder het voedingspatroon, maar ook de keuze van gerechten. In Nederland bestaat het dagmenu meestal uit drie hoofdonderdelen:

1. ontbijt of broodmaaltijd
2. lunch of broodmaaltijd
3. diner of warme maaltijd

Je ziet ook vaak dat er een **brunch** genuttigd wordt. Dat is een uitgebreide broodmaaltijd halverwege de ochtend die het ontbijt en de lunch vervangt.

Binnen de intramuraal zorg wordt de warme maaltijd vaak uit praktische overwegingen 's middags geserveerd, omdat dat voor het personeel beter uitkomt. Voor de vertering van het voedsel is het ook beter om 's middags warm te eten. Vooral voor bepaalde leeftijdsgroepen, waaronder de ouderen, valt een warme maaltijd in de avond te zwaar op de maag.

Voorbeeld

In veel warmere landen bestaat het dagmenu uit één broodmaaltijd en twee warme maaltijden. In Frankrijk wordt de laatste maaltijd veel later gegeten dan in Nederland. Ze noemen die maaltijd het souper. In veel Nederlandse gezinnen bestaat de warme maaltijd meestal uit aardappelen, groenten en vlees, terwijl je in andere landen heel anders samengestelde maaltijden tegenkomt. De Italianen eten bijvoorbeeld vaak pizza en pasta, Indonesiërs eten als basis altijd rijst. Onder invloed van de allochtone bevolkingsgroepen in Nederland zie je dat steeds meer mensen binnen het Nederlandse voedingspatroon gerechten uit andere landen gebruiken. Die worden uit het buitenland ingevoerd, maar ook vaak in Nederland geteeld. Verder heb je in elk land typische streekgerechten, zoals in ons land Fries suikerbrood, Limburgse vlaai en Twentse krentenwegge.

Hoe ga je om met zorgvragers die andere voedingsgewoonten hebben?

Informeer naar de voedingsgewoonten en rituelen van de zorgvrager. Vraag hoe de zorgvrager graag wil dat er gekookt wordt. Vraag advies over de manier van koken. Misschien heeft de zorgvrager recepten in huis die je kunt gebruiken.

Voedingspatronen vanuit een religieuze achtergrond

Naast het traditionele Nederlandse voedingspatroon zijn er andere voedingspatronen, bijvoorbeeld het islamitische, hindoeïstische of joodse voedingspatroon.

Het islamitische voedingspatroon

Veel van de in Nederland wonende Surinamers, Turken en Marokkanen zijn moslim. Dat wil zeggen dat ze de islamitische godsdienst aanhangen.

De islam geeft duidelijke leef- en voedingsregels. Moslims eten geen varkensvlees of producten met varkensvet. Voor sommige groepen moslims geldt ook een verbod voor het eten en aanraken van vleesetende dieren met nagels, niet-geschubde zeedieren, paardenvlees, bloed en gerechten die bloed bevatten. Het drinken van alcohol is verboden.

De islam geeft duidelijke leef- en voedingsregels.

Moslims mogen alleen het vlees eten van dieren die op rituele wijze zijn geslacht. Bij de rituele slacht wordt het dier zo snel en zo pijnloos mogelijk gedood. Sommige islamitische zorgvragers laten voeding door de familie meenemen om er zeker van te zijn dat het voldoet aan de spijswetten van hun religie.

Een islamitische slagerij verkoopt voeding die voldoet aan de spijswetten van de islam.

Moslims gebruiken op een dag meestal één broodmaaltijd en twee warme maaltijden. Enkele bekende gerechten zijn couscous en harira.

Het verband tussen religie en voeding komt ook tot uiting tijdens de ramadan. In deze jaarlijkse periode van dertig dagen eten, drinken en roken gelovigen boven de twaalf jaar niet tussen zonsopgang en zonsondergang.

Een moslim die heel streng gelooft, zal helemaal niets het lichaam binnen laten komen: geen medicijnen, thermometer, onderzoeksinstrument, zetpil of zalf. Mensen die ernstig ziek zijn, hoeven volgens de **Koran**, het heilige boek van de islam, niet deel te nemen aan de ramadan. Zij kunnen de vastenperiode later inhalen, wanneer zij hersteld zijn. Na zonsondergang worden er licht verteerbare gerechten gebruikt. De ramadan wordt afgesloten met een driedaags feest: het Suikerfeest.

Het hindoeïstische voedingspatroon

De meeste **hindoes** in Nederland zijn afkomstig uit Suriname, India, Pakistan en Bangladesh. Een belangrijke regel bij de Hindoestanen is soberheid. Dit komt ook naar voren in het voedingspatroon. Rituele reinheid is voor de hindoes van groot belang. Vrouwen koken tijdens hun menstruatie meestal niet.

Bij Hindoestanen komen soberheid en rituele reinheid ook naar voren in het voedingspatroon.

Hindoes eten geen rund- en kalfsvlees, omdat de koe gezien wordt als een heilig wezen en niet geslacht mag worden. Sommige hindoes gebruiken om die reden ook geen melk en melkproducten. Sommige hindoes eten ook geen varkensvlees, maar wel geitenvlees, schapenvlees, vis, gans, kip en eend.

Veel hindoes gebruiken een **lactovegetarische voeding**. Zij gebruiken geen vlees, vis of ei, maar wel melk, melkgerechten en kaas. Rauwe producten, zoals vruchten en noten waarvan je de schil kunt verwijderen, worden als het meest reine gezien.

De hindoes kennen een vastenperiode, die wordt afgesloten met het **Lichtfeest**. De vastentijden wisselen per jaar en gelden niet voor zieken of kraamvrouwen. Zij kunnen de vastenperiode later inhalen.

Ook wordt er gevast in perioden van rouw. Dit kan variëren van onthouding van enkele

dierlijke producten, zoals vlees, tot algehele onthouding van dierlijke producten. Het samen vasten versterkt de familieband.

Het joodse voedingspatroon

In het traditionele joodse gezin zorgt de vrouw, samen met haar dochter(s), voor de voeding. In het Oude Testament van de Bijbel staan in het boek Leviticus de spijswetten vermeld. Hierin staan voorschriften voor de bereiding, de samenstelling en het gebruik van de maaltijd.

Het joodse voedingspatroon wordt bepaald door het leven volgens de spijswetten.

Het eten moet koosjer zijn, dat wil zeggen dat het ritueel rein moet zijn en volgens de **spijswetten** moet worden klaargemaakt. Het varken geldt als onrein dier en mag niet worden gegeten. Van de waterdieren zijn alleen de vissen met schubben en vinnen toegestaan. Week- en schaaldieren zijn verboden.

Joden mogen alleen vlees eten van zoogdieren die herkauwen en volledig gespleten hoeven hebben: runderen, schapen, geiten en sommige wildsoorten, zoals herten. De vogelsoorten die zij mogen eten zijn: kalkoenen, kippen, eenden, ganzen, duiven, kwartels, fazanten en patrijzen.

Vlees moet ritueel geslacht worden, waarbij het dier zo snel en zo pijnloos mogelijk wordt gedood. Het vlees mag geen bloed bevatten. Daarom wordt het goed schoongemaakt en gedompeld in zout water. De joodse keuken houdt vlees- en melkgerechten streng gescheiden. Dit geldt zowel voor de bereiding als voor het serviesgoed. Dit betekent ook dat joden verschillende koelkasten hebben. De orthodoxe joden leven volgens deze spijswetten. Zij zullen een boterham nooit besmeren met boter en hem dan beleggen met een plakje vlees. Ook zullen zij geen melk- en vleesgerecht in een maaltijd combineren. Liberale joden zijn minder streng in het naleven van deze regels.

Het is de gewoonte om voor elke maaltijd de zegen uit te spreken. Dit is een vorm van gebed. Zaterdag is de sabbat. Dit is de joodse rustdag, die te vergelijken is met onze zondag. Op de sabbat mag er niet gekookt worden.

Boodschappen doen met de zorgvrager

Als je levensmiddelen gaat kopen, moet je vooraf al een aantal beslissingen nemen. Die beslissingen neem je in overleg met de zorgvrager. Je stelt jezelf van tevoren de volgende vragen:

- Hoe groot is de levensmiddelenbehoefte?
- Hoeveel geld is er beschikbaar?
- Waarvoor zijn levensmiddelen nodig?
- Hoeveel tijd en ruimte is er en welke materialen zijn aanwezig?
- Waar kunnen levensmiddelen gekocht worden?

Hoe groot is de levensmiddelenbehoefte?

Hoe groot de behoefte aan levensmiddelen is en aan welke levensmiddelen er behoefte is, hangt af van verschillende factoren, zoals:

- het aantal gezinsleden
- de leeftijd van de gezinsleden
- het werk dat zij verrichten
- hun gezondheid

- hun smaak
- hun voedingsgewoonten
- het weer

Een boodschappenlijstje maak je in overleg.

Je zult zorgvragers tegenkomen met goede en met slechte voedingsgewoonten. Het kan voorkomen dat je zorgvragers advies moet geven over een verantwoorde keuze. Er bestaan trouwens ook allerlei instanties die voorlichting geven over gezonde voeding, zoals het Voedingscentrum.

Tip

Kijk op voedingscentrum.nl voor tips over gezonde voeding.

Denk na!

Hoeveel geld is er beschikbaar?

In Nederland bestaan grote verschillen in inkomen. Elk gezin beschikt over een bepaald inkomen. Dit noem je het budget. Met dat budget moet nog veel meer gedaan worden dan alleen voedsel kopen. De leefeenheid (meestal is dat een gezin) bepaalt hoeveel geld er aan eten besteed wordt. Zo zal voedsel in het ene gezin op de eerste plaats komen, terwijl het andere gezin meer geld wil uitgeven aan kleding of andere zaken.

Waarvoor zijn levensmiddelen nodig?

Het maakt een groot verschil of je inkopen doet voor een maaltijd ter gelegenheid van een verjaardag of voor een gewone doordeweekse maaltijd. Verder bepaalt het gerecht dat je wilt maken welk product je moet kopen: voor rijstepap koop je andere rijst dan voor nasi.

Hoeveel tijd en ruimte is er en welke materialen zijn aanwezig?

Gebrek aan tijd heeft vaak tot gevolg dat men kiest voor kant-en-klaarmaaltijden en levensmiddelen die direct klaar zijn voor gebruik, zoals gesneden groenten. Een nadeel is dat je er meer voor betaalt. Bovendien is de voedingswaarde van deze producten vaak minder dan die van niet-bereide of ongesneden voedingsmiddelen.

Veel mensen kiezen uit tijdgebrek voor een boterham of een snack. Wil je tijd besparen op het bereiden van de maaltijd, dan kun je ook kiezen voor levensmiddelen die een korte kook- of baktijd vragen. Een magnetron kan dan uitkomst bieden.

Je kunt ook tijd besparen door maar één of twee keer per week boodschappen te doen. Je moet dan wel beschikken over voldoende bergruimte, koelruimte en diepvriesruimte. Bij zorgvragers bij wie deze mogelijkheden aanwezig zijn, wordt dan ook vaak niet meer dan eens in de maand een vaste voorraad in huis gehaald.

De inrichting van de keuken bepaalt voor een groot deel welke gerechten je kunt klaarmaken.

Kijk uit dat je geen levensmiddelen koopt die je niet kunt gebruiken. Als je een cake wilt bakken, moet er een geschikt bakblik zijn. En voor een bepaalde manier van vlees bereiden heb je een braadslee nodig.

Waar kunnen levensmiddelen gekocht worden?

Je kunt inkopen doen in verschillende soorten winkels, op de markt of aan de deur. Diverse artikelen, zoals brood, vlees en groenten, kun je in **speciaalzaken** kopen, dus bij de bakker, de slager en de groenteboer. Van het personeel van zulke winkels kun je verwachten dat het over de nodige vakkennis beschikt. Dit is ook zo in reformwinkels en winkels die macrobiotische producten verkopen.

Door voedingsmiddelen in één winkel (supermarkt) te kopen, bespaar je tijd. Op de markt zijn de artikelen vaak voordelig.

De voordeligste manier van levensmiddelen kopen is in verschillende winkels de artikelen kopen die daar goedkoop of in de reclame zijn. Deze manier kost wel erg veel tijd.

Verschillen in waarden en normen maken dat iedere zorgvrager zijn eigen gewoonten heeft.

Op basis van al deze factoren stel je een menu samen met de zorgvrager en bepaal je samen welke voedingsmiddelen gekocht moeten worden. Dit doe je in een gesprek met de zorgvrager.

Wanneer je voor zorgvragers boodschappen gaat doen, zul je te maken krijgen met veel verschillende gewoonten. Deze gewoonten zijn ontstaan doordat de mensen verschillende waarden en normen hanteren.

Ook andere factoren beïnvloeden de gewoonten, bijvoorbeeld weten hoe producten worden gemaakt of waar ze vandaan komen. Zo willen sommige zorgvragers alleen biologisch vlees eten, omdat de dieren beter behandeld zijn. En doordat er veel meer bekend is geworden over hoe de mensen in de derde wereld worden uitgebuit, besluiten steeds meer mensen om bepaalde producten niet meer te kopen en andere juist wel, zoals Max Havelaar koffie.

Er zijn verschillende biologische keurmerken.

Biologisch vlees kun je herkennen aan het logo met het 'groene blaadje'. Fairtrade helpt boeren in ontwikkelingslanden duurzaam te werken voor een eerlijke prijs.

Er komen hoe langer hoe meer **'eerlijke' producten**; er is nu ook chocolade die gemaakt is van cacao die geteeld is door 'kleine boeren'. Zij ontvangen een redelijke prijs voor hun oogst.

In een gesprek met de zorgvrager moet je proberen de gewoonten van zijn leefeenheid te achterhalen. Soms ontdek je bepaalde gewoonten alleen al door te bekijken welke producten in de koelkast of de voorraadkast liggen. Het zal ook voorkomen dat je de zorgvrager moet adviseren om bepaalde producten niet meer te kopen. Wanneer de zorgvrager een energiebeperkt dieet volgt en toch graag allerlei zoutjes wil kopen, moet jij uitleggen waarom hij dit beter niet kan doen. Dit zal niet altijd even gemakkelijk gaan. Soms wil een zorgvrager zijn dieet niet volgen.

Door een zorgvrager zo veel mogelijk te betrekken bij het doen van inkopen, vergroot je zijn gevoel van eigenwaarde.

In bepaalde situaties zul je de zorgvrager moeten helpen de boodschappen weer zelf te gaan doen of hem leren boodschappen te doen. Wanneer je dan samen boodschappen gaat doen, kun je de zorgvrager er steeds meer bij betrekken, bijvoorbeeld door hem zelf een bepaald product uit te laten kiezen. Dit is goed voor zijn gevoel van eigenwaarde. Door hem zo veel

mogelijk bij alles te betrekken, lever je een goede bijdrage om hem zo zelfstandig mogelijk te laten zijn of te laten worden.

Inkopen van levensmiddelen

Als je levensmiddelen inkoopt, moet je iets weten over de levensmiddelen: de houdbaarheid, de maat en het gewicht, de soort en kwaliteit, de verpakking, reclames en consumentenbescherming.

Houdbaarheid van levensmiddelen

Bij het inkopen van verse levensmiddelen moet je rekening houden met veranderingen die optreden als je ze gaat bewaren. Fruit wordt in het begin nog wat rijper. Dat is een gunstige verandering. Maar er zijn ook ongunstige veranderingen.

- Verse levensmiddelen kunnen bederven of minder voedingswaarde krijgen. Dat wil zeggen dat de kleur, geur en smaak zo achteruitgaan, dat de producten geheel of gedeeltelijk onbruikbaar worden of hun vitamines verliezen.
- Er kunnen veranderingen optreden in het gewicht en aanzien van producten: sla kan slap worden, kaas kan uitdrogen.
- Bacteriën, larven en dergelijke kunnen levensmiddelen schadelijk maken. Denk maar aan de ziekteverwekkende salmonellabacterie.

Veel levensmiddelen zijn op een of andere manier behandeld waardoor ze langer houdbaar zijn. Meer informatie daarover vind je op de verpakking. Als je wilt weten hoe lang je een product kunt bewaren, kijk je naar de houdbaarheidsdatum.

Maat en gewicht van levensmiddelen

Hieruit kun je afleiden of je niet te veel of juist te weinig koopt. Op alle verpakte artikelen moet de inhoudsaanduiding voorkomen. De **maten en gewichten** worden heel verschillend aangegeven:

- Op eieren vind je de aanduiding in maten: XL, M en S. XL betekent groot en zwaar, S staat voor klein en licht.
- Vlees, aardappelen, groenten en fruit worden in grammen of kilo's aangegeven.
- Op flessen staat de inhoud in centiliters of liters.

Soort en kwaliteit van levensmiddelen

Als consument (of klant) moet je erop toezien dat je ook werkelijk krijgt wat je vraagt. Als je haaskarbonade vraagt, moet je geen ribkarbonade krijgen.

Wanneer je mooie stevige pruimen ziet liggen, wil je geen pruimen krijgen die overrijp zijn. Om de kwaliteit van het product te bepalen, moet je de volgende vragen stellen:

- Is het product vers?
- Hoe ziet het product eruit?
- Hoe ruikt het?

Iedereen heeft een eigen mening over kwaliteit. Sommige mensen geven de voorkeur aan onbespoten producten, ook als deze er minder mooi uitzien. De soorten toevoegingen aan een levensmiddel kunnen ook een rol spelen, bijvoorbeeld bij mensen die allergisch reageren op bepaalde toevoegingen.

Op verpakte producten vind je steeds vaker een voedingswaardewijzer, ook wel voedingsdeclaratie genoemd. De voedingswaardewijzer is de informatie op veel verpakte

producten over de voedingsstoffen en de hoeveelheden ervan die het product bevat. Deze informatie helpt je bij het maken van een bewuste keuze.

Voorbeeld van een voedingswaardewijzer.

Een prijsvergelijking van dezelfde producten van verschillende merken is belangrijk. Doordat de verpakkingen niet altijd dezelfde inhoud hebben, wordt dit wel bemoeilijkt. Een prijsvergelijking van producten kan grote verschillen laten zien. Daarom is het soms aan te bevelen om van tevoren de krant of reclamefolders door te lezen. Het kan meer tijd kosten om de voordeligste winkel te kiezen voor bepaalde boodschappen, maar sommige mensen hebben dat ervoor over.

Factoren die de prijzen beïnvloeden:

- het seizoen (fruit)
- het weer (vis)
- de verpakking (kleinere verpakkingen zijn relatief duur)
- vraag en aanbod (veel komkommers op de markt verlagen de prijs)
- de grootte en de omzet van het bedrijf (in het groot inkopen betekent lagere prijzen)
- de concurrentie
- reclame of aanbiedingen
- de plaats van verkoop (brood van de warme bakker is duurder dan brood bij de supermarkt)

Verpakking van levensmiddelen en aanduidingen daarop

Door levensmiddelen te verpakken kunnen ze beschermd worden tegen:

- verontreiniging door stof of ongedierte
- bederf door bacteriën of schimmels
- inwerking van zuurstof
- inwerking van licht
- vochtig worden of uitdrogen
- beschadiging tijdens vervoer

Voor levensmiddelen die vlug uitdrogen, zoals brood, zijn plastic folie en aluminiumfolie een geschikte **verpakking**. Naast voordelen levert het verpakken ook nadelen op.

- Verpakkingsmateriaal levert altijd afval op. Sommige verpakkingen zijn biologisch afbreekbaar, andere zorgen voor flinke milieuverontreiniging. Om deze problemen op te lossen wordt afval zo veel mogelijk gescheiden ingezameld.
- Levensmiddelen zijn verpakt duurder dan wanneer ze los verkocht worden.
- Soms wordt er meer verpakking gebruikt dan nodig is. Het lijkt dan of het product meer inhoud heeft.
- Een afbeelding op de verpakking kan verwachtingen wekken die de inhoud niet waarmaakt.

Etiketten of verpakkingen hebben **verplichte aanduidingen**. Ze geven diverse informatie over het product:

- **Productinformatie**: informatie over het soort product. Zo moet er bij een salade vermeld worden wat voor soort salade het is, bijvoorbeeld zalmalade.

- De **houdbaarheidsdatum**. Wanneer producten beperkt houdbaar zijn, vind je op de verpakking het volgende zinnetje: ‘ten minste houdbaar tot 01-09-16’, of afgekort ‘THT 01-09-16’. Dit betekent dat de kwaliteit van het product tot die datum wordt gegarandeerd. Overschrijding van die datum betekent niet meteen dat je het product niet meer kunt opeten of dat er gevaar voor je gezondheid bestaat.
- De inhoud: dit is de hoeveelheid zonder de verpakking. Afhankelijk van het product kom je de volgende aanduidingen tegen:
 - grammen (bijvoorbeeld salades);
 - uitlekgewicht (bijvoorbeeld blikgroenten);
 - aantal (bijvoorbeeld beschuiten);
- voor een bepaald aantal liters (bijvoorbeeld bouillontabletten).
- Naam en adres van de fabrikant. Je weet dan tot wie je je met eventuele vragen of klachten kunt wenden.

De gebruikte ingrediënten. Dit is zeker van belang wanneer je bepaalde ingrediënten in verband met een dieet of allergie niet mag gebruiken.

De werkelijke inhoud mag niet meer dan 10% afwijken van de aangegeven inhoud.

Op steeds meer verpakkingen zie je achter de inhoud een ‘e’ staan. Deze ‘e’ staat voor de eerste letter van het Engelse woord estimated, dat ‘geschat’ betekent. Je komt deze vermelding tegen op producten die machinaal gevuld worden en waarbij het moeilijk is om de verpakking altijd precies tot hetzelfde gewicht te vullen. Het verschil moet wel binnen bepaalde grenzen blijven.

Er zijn ook **niet-verplichte aanduidingen** op etiketten of verpakkingen:

- De **streepjescode**. Deze heeft als voordeel voor de winkelier dat hij gemakkelijker zijn voorraden kan bijhouden.
- De **prijs**. De prijs van het artikel moet wel duidelijk vermeld staan op het schap, ofwel het vak waar het artikel opgesteld staat.
- De **gebruiksaanwijzing**. Dit is belangrijk om het juiste resultaat te bereiken.
- Het **bewaarvoorschrift**. Dit staat op de verpakking, zodat je weet hoe je het product goed kunt houden zonder dat het in kwaliteit achteruitgaat.
- De **voedingswaarde**. Veel mensen letten op aanduidingen als de hoeveelheid energie die het product levert.

Reclame voor levensmiddelen

Reclame maken is voor de fabrikant of winkelier een methode om zijn producten beter te verkopen. Om dit doel te bereiken, zal hij vaak op het randje van misleiding balanceren. De meeste reclame werkt in op het gevoel van de consument, waardoor die vaak ongewild bepaalde producten gaat kopen. Een voorbeeld hiervan is de aanprijzing dat een product zeer gezond is en zeer milieuvriendelijk. Dit hoeft echter niets te betekenen. Om de consument in bescherming te nemen tegen misleidende reclame, heeft de overheid een aantal eisen gesteld waaraan reclame moet voldoen.

De consument gebruikt reclame om informatie te krijgen over de artikelen die hij wil kopen. Hij kan bijvoorbeeld prijzen vergelijken.

Wanneer er staat dat een wasmiddel fosfaatvrij is, is dit echte, feitelijke informatie. Dat noem je **objectieve informatie**. Door hierop te letten kan de consument een keuze maken op basis van feiten.

Consumentenbescherming

De consument wordt op het gebied van veiligheid en gezondheid van voeding beschermd door een aantal wetten en regels, zoals:

- de Warenwet
- de Vleeskeuringswet
- de Prijzenwet
- minimumprijsregelingen

In de Warenwet is vastgelegd aan welke normen voedingsmiddelen en de materialen die gebruikt worden bij de productie en bereiding van voedsel moeten voldoen. De naleving van deze wet wordt gecontroleerd door de Inspectie Gezondheidsbescherming en de **Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA)**. De inspecteurs van deze dienst controleren in winkels, restaurants, ziekenhuizen en andere instellingen. Ze gaan na of de gebruikte voedingsmiddelen aan de kwaliteitseisen voldoen en of de werkwijze voldoet aan de normen voor hygiëne. Wanneer er niet aan de eisen is voldaan, kan de NVWA overgaan tot maatregelen. Iedereen die dat wil, kan klachten indienen bij de NVWA als hij niet tevreden is over de kwaliteit van een voedingsmiddel.

Tip

Wil je meer weten over het werk van de NVWA, bekijk dan de video ['Het verhaal van de NVWA'](#).

Kasboek bijhouden

Wanneer je voor iemand anders boodschappen doet, moet je altijd kunnen aantonen waaraan je het geld hebt uitgegeven. Je bewaart altijd de kassabon. Als je terugkomt, reken je meteen alle boodschappen af met de zorgvrager.

Als je langere tijd in dezelfde leefeenheid werkt of een zorgvrager moet ondersteunen bij het beheer van zijn budget, moet je vaak een kasboek bijhouden. Hierin staat duidelijk welke inkomsten en uitgaven de zorgvrager heeft. Een kasboek kan handig zijn als je moet bezuinigen. Je ziet snel hoeveel geld je aan allerlei zaken uitgeeft.

Je kunt op verschillende manieren een kasboek bijhouden.

Inkomsten en uitgaven per week

Datum	Omschrijving	Inkomsten	Uitgaven
21-10	reeds in kas	45,38	
21-10	supermarkt		10,80
21-10	drogist		13,12
24-10	bloemetje		4,99
25-10	gepind	40,00	
26-10	bakker en slager		17,58
Totaal		€ 85,38	€ 46,49
Saldo	€ 85,38 – € 46,49 = € 38,89		

Uitgaven per dag

Week 43	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
supermarkt	10,80						
drogist	13,12						
diversen				4,99			
bakker en slager						€ 17,58	
Totaal	€ 23,92			€ 4,99		€ 17,58	

Wat doe je als een verwarde zorgvrager jou beschuldigt van diefstal uit zijn portemonnee? Besef dat de zorgvrager argwanend kan zijn door zijn aandoening of stoornis. Laat voordat je boodschappen doet de zorgvrager noteren hoeveel geld er in de portemonnee zit. Laat na het boodschappen doen het bonnetje zien en reken samen uit hoeveel je over moet hebben in de portemonnee. Blijft de zorgvrager boos, omdat hij het niet begrijpt, trek het je dan niet persoonlijk aan. Houd een kasboek bij voor zijn naasten.

Levensmiddelenvoorraad beheren

Voedsel kan besmet worden met bacteriën en andere micro- en macro-organismen. Daardoor kan de zorgvrager een voedselvergiftiging krijgen. Bij het beheren van de levensmiddelenvoorraad is het dan ook belangrijk rekening te houden met besmetting. Door conserveren blijven levensmiddelen lang houdbaar. Bij het beheren van de levensmiddelen voorkom je besmetting en houd je rekening met de houdbaarheidsdatum.

Voorkomen van besmetting van levensmiddelen

Om besmetting te voorkomen moet je kennis hebben van micro- en macro-organismen en schadelijke bestanddelen in voedingsmiddelen die een voedselvergiftiging en voedselinfectie kunnen veroorzaken. Dan pas kun je de juiste maatregelen nemen om besmetting te voorkomen. Een voedselinfectie ontstaat door het eten van voedsel met een ziekmakende hoeveelheid bacteriën, parasieten of virussen. Voedselvergiftiging ontstaat door giftige stoffen in voedsel. Deze giftige stoffen worden geproduceerd door bacteriën of schimmels. Het verschil tussen een vergiftiging en een infectie is dat bij een infectie een bepaalde hoeveelheid bacteriën nodig is om je klachten te geven en het de bacterie zelf is die je ziek maakt, terwijl je bij een vergiftiging ziek kunt zijn geworden door een gifstof die door een bacterie is geproduceerd.

Een volle koelkast moet je regelmatig controleren. Zo voorkom je besmetting.

Micro-organismen

Micro-organismen zijn zo klein dat je ze met het blote oog niet ziet: bacteriën, virussen, schimmels, gisten. Het gebeurt dan ook vaak dat iemand een bedorven product gebruikt en pas later de gevolgen ondervindt, zoals buikpijn, darmkrampen en diarree. Door goed aan een product te ruiken (een zure of rotte lucht) of ernaar te kijken (schimmel of gisten) kun je al enigszins voorkomen dat je een bedorven levensmiddel gebruikt om een gerecht klaar te

maken.

Niet alle micro-organismen zijn schadelijk voor de gezondheid. Er zijn er zelfs die onmisbaar zijn voor de gezondheid, doordat ze:

- helpen bij de voedselbereiding, zoals gist bij brood en schimmels bij kaas
- helpen bij de voedselvertering in de darmen

Onder gunstige omstandigheden kunnen micro-organismen zich snel uitbreiden. Ze hebben daarvoor nodig:

- Voedingsstoffen. Vooral eiwitten vormen een goede voedingsbodem.
- Vocht. In een vochtige omgeving groeien de micro-organismen het best.
- Warmte. Veel micro-organismen ontwikkelen zich het best bij een temperatuur van 30 °C. Bij een temperatuur van onder de 10 °C gaat de ontwikkeling erg langzaam en boven de 60 °C sterven veel bacteriën.
- Zuurstof. Bepaalde micro-organismen hebben zuurstof nodig om zich te ontwikkelen.
- De juiste zuurgraad. Er zijn micro-organismen die zich in een zure omgeving goed ontwikkelen, bijvoorbeeld de yoghurtbacterie. Andere groeien alleen in een neutrale omgeving, zoals de bacterie die het bederf van vlees veroorzaakt.

Zo ga je vermenigvuldiging van micro-organismen tegen:

- Bewaar voedingsmiddelen onder de 7 °C.
- Vervoer bederfelijke voedingsmiddelen, zoals vlees, zo snel mogelijk van de winkel naar huis. Je kunt hiervoor een koeltas gebruiken.
- Vries ontdooide producten niet opnieuw in.
- Ontdooi voedingsmiddelen altijd in de koelkast.
- Breng gerechten altijd snel aan de kook.
- Verhit vlees altijd door en door.
- Koel gerechten altijd snel af en zet ze daarna in de koelkast.
- Vries gerechten of voedingsmiddelen snel in.

In een warme omgeving kunnen bacteriën makkelijk groeien.

Macro-organismen

Macro-organismen zijn organismen die met het blote oog waarneembaar zijn: ratten, muizen, vlooiën, luizen, kakkerlakken, vliegen, muggen. Ze zijn om diverse redenen schadelijk.

- Ze kunnen schadelijke micro-organismen overdragen op het voedsel.
- Ze kunnen het voedsel vervuilen met bijvoorbeeld hun uitwerpselen.
- Ze kunnen het voedsel geheel of gedeeltelijk aanvreten, waardoor het onbruikbaar wordt.

Als je bij een zorgvrager bedorven voedsel aantreft is het belangrijk dit op een zorgvuldige manier over te brengen.

- Breng de zorgvrager op de hoogte van jouw bevindingen. Vertel hem dat je de voeding hebt weggegooid.
- Geef de zorgvrager eventueel voorlichting over hoe hij besmetting en bederven van voeding kan voorkomen.
- Vraag de zorgvrager of hij voldoende andere voeding in huis heeft voor de maaltijd.

- Bedenk samen oplossingen, zodat de zorgvrager toch een andere maaltijd kan bereiden.

Schadelijke bestanddelen in ons voedsel

Bij de productie, verwerking of bereiding van levensmiddelen kunnen schadelijke bestanddelen in het voedsel terechtkomen, zoals:

- bestrijdingsmiddelen die tijdens de teelt in gewassen gebruikt worden;
- restanten van geneesmiddelen die het dier toegediend heeft gekregen en in het vlees achterblijven;
- te hoge concentraties zware metalen in groenten en in dierlijke producten;
- chemische middelen, zoals geur-, kleur- en smaakstoffen, die door sommige mensen slecht verdragen worden;
- kleine hoeveelheden giftige stoffen die van nature in sommige groenten zitten, zoals nitraat in spinazie.

Voedselvergiftiging en voedselinfectie herkennen

Veel zorgvragers lopen door hun verminderde weerstand meer kans op een **voedselvergiftiging**. Jaarlijks ondervinden meer dan twee miljoen Nederlanders de gevolgen van voedselvergiftiging. Voedselvergiftiging wil zeggen dat je via de mond een stof inneemt die het lichaam niet kan verdragen.

Het is belangrijk erachter te komen wat de betrokken persoon heeft gegeten. Ook moet je vragen of er nog meer personen van hetzelfde voedsel hebben gegeten en of zij ook ziek zijn geworden. **Toxinen** (giftige stoffen), geproduceerd door bacteriën, zijn vaak de boosdoeners.

De symptomen van voedselvergiftiging treden meestal binnen één tot vijf uur op:

- misselijkheid
- braken
- buikkrampen
- diarree

Voedselvergiftiging duurt meestal niet langer dan 24 uur. Als verzorgende moet je observeren of er zich geen verschijnselen van shock voordoen. Shock kan worden veroorzaakt door:

- bovenmatig vochtverlies
- toxinen die de bacterie uitscheidt
- een allergische reactie op het ingenomen voedsel
(**anafylactische shock**)

Shock kun je aan de volgende verschijnselen herkennen:

- Lage bloeddruk door bloedverlies.
- Aanvankelijk helder bewustzijn en grote alertheid door goede hersendoorbloeding.
- Na verloop van tijd verwardheid of apathie.
- Ingevallen gezicht door vochtverlies.
- Dorstgevoel.
- Uiteindelijk verminderde urineproductie door slechte nierdoorbloeding.
- Snelle pols door stijgende hartfrequentie.
- Grauw-bleke huid door herverdeling van bloed.
- Klamme huid door zweten.
- Snelle ademhaling om zo veel mogelijk zuurstof op te nemen.

Een anafylactische shock herken je als volgt. Het begint vaak binnen enkele minuten met rode vlekken op de huid, duizeligheid, benauwdheid en een piepende ademhaling door zwelling

van de slijmvliezen van de mond, keel en luchtwegen. De bloeddruk daalt sterk en er kan bewusteloosheid optreden. Het is daarom aan te raden om levensmiddelen die beschimmeld zijn, niet meer op te eten. Je weet namelijk niet of er al giftige stoffen gevormd zijn.

Bij **voedselinfectie** krijgt men ongeveer twaalf uur na het eten last van buikloop, misselijkheid, braken en koorts. Dit wordt veroorzaakt door een grote hoeveelheid bacteriën in een levensmiddel. De salmonellabacterie is hiervan een bekend voorbeeld.

Ten onrechte gebruiken mensen de term voedselvergiftiging voor ziekteverschijnselen als diarree. Meestal gaat het dan om buikgriep of een voedselinfectie. Vooral de **risicogroepen**, zoals ouderen, zwangere vrouwen, zieken en baby's zijn vatbaar voor deze infecties. Ze hebben namelijk minder weerstand. Als verzorgende werk je vaak bij mensen die tot deze risicogroepen behoren.

Risicogroep

Een risicogroep is een groep mensen die een zeker risico lopen om een bepaalde aandoening of ziekte te krijgen.

Besmetting voorkomen

Besmetting door micro-organismen kan op verschillende manieren veroorzaakt worden:

- Door voedingsmiddelen die veel bacteriën bevatten. Dit zijn voornamelijk onbereide voedingsmiddelen die rijk zijn aan eiwit, zoals rauwe kip of rauw vlees.
- Door bacteriën die de mens altijd bij zich draagt. Door onhygiënisch werken kan het voedsel daarmee besmet worden.
- Door het overbrengen van bacteriën op voedsel door insecten of ander ongedierte.
- Bij nabesmetting wordt gaar voedsel besmet doordat het in aanraking komt met een voorwerp dat in contact is geweest met te veel bacteriën.

Aandachtspunten voor het voorkomen van besmetting:

- Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne. Hierbij hoort ook het regelmatig wassen van je handen en het schoonhouden van je nagels.
- Zorg voor schone werkkleding.
- Zorg voor schoon keukensinnen. Was het op minimaal 80 °C.
- Zorg voor schoon werkmateriaal. Let erop dat je het na gebruik goed schoonmaakt met heet water.
- Zorg voor een schone keuken.
- Leg tijdens het koken het bestek op een bord of plank en niet op het aanrecht.
- Laat voedingsmiddelen zo lang mogelijk in de koelkast staan.
- Dek de voedingsmiddelen vóór gebruik goed af met een deksel of doek.
- Leg bereide gerechten niet op een plank of bord waarop nog rauwe producten liggen of eerder hebben gelegen.

Zorg dat het aanrecht tijdens het koken schoon en vrij van bacteriën blijft.

Conserveren van levensmiddelen

Conserveren is het houdbaar maken van levensmiddelen. Bij het conserveren wil men de eigenschappen van het verse product zo veel mogelijk behouden. Levensmiddelen die geconserveerd zijn, noem je conserven. Houdbare producten kunnen het hele jaar door gegeten worden, ze kunnen over de hele wereld vervoerd worden, ze zijn gemakkelijk in

gebruik en geschikt om in voorraad te houden.
Er zijn verschillende manieren om levensmiddelen te conserveren.

Drogen

Drogen is de oudste vorm van conservering. Bij drogen ontstaat een product dat zo weinig water bevat, dat het niet meer gevoelig is voor bacteriën. Het drogen kan gebeuren in de buitenlucht (stokvis, koffie, granen) of kunstmatig (melk, vriesverse producten). Drogen van een product vermindert de smaak en het vitaminegehalte.

Inzouten

Zout toevoegen aan een voedingsmiddel werkt ook conserverend. Dit kan bij vlees, vis en groenten. Het zout onttrekt vocht aan het product. Mineralen en vitamines lossen op in dit vocht en gaan verloren. Sommige producten worden niet alleen gezouten, maar ook gerookt. Dit geeft een extra conservering én een andere smaak. Een voorbeeld van zo'n product is gerookte haring.

Ook zuurkool bederft niet snel, omdat het zuur is. Zuurkool wordt gemaakt door gesneden witte kool te mengen met zout. Daarbij ontwikkelen zich melkzuurbacteriën. Dit is een voorbeeld van een bacterie die nuttig is.

Inleggen in azijn

Azijn zorgt ervoor dat taaie gedeelten in vlees en vis malser worden. Vlees en vis mag je alleen in verdunde azijn inleggen, omdat ze anders te zuur worden. Je kunt deze producten hierdoor enkele weken bewaren. Ook uitjes worden vaak in azijn gelegd.

Steriliseren

Levensmiddelen die je in glas of blik koopt, zijn vaak gesteriliseerd. Bij sterilisatie wordt het product verhit tot ongeveer 120 °C. Niet alleen de bacteriën, maar ook de sporen waaruit zich nieuwe bacteriën kunnen ontwikkelen, worden zo gedood. Door steeds modernere manieren van **steriliseren** blijven de smaak en de kwaliteit van het product beter bewaard.

Bij gesteriliseerde melk zie je een klein kleurverschil en is de smaak soms wat anders, maar dat proeft niet iedereen. Goede blikken zijn gemaakt van staalplaat met een dunne tinlaag. Wanneer er door stoten barstjes in deze tinlaag ontstaan, ontstaat er een gas. Het blik gaat dan bol staan en de inhoud kun je niet meer gebruiken.

Wees alert bij het openmaken van een gedeukt blik.

Bij het openmaken van een gedeukt blik moet je altijd goed kijken en ruiken of de inhoud nog goed is. Als je het niet vertrouwt, gooi je het blik met inhoud weg en breng je de zorgvrager op de hoogte.

Pasteuriseren

Pasteuriseren gebeurt veel bij melk. De melk wordt verhit tot ongeveer 75 °C om ziektekiemen en een groot aantal bacteriën te doden. Gepasteuriseerde melk kun je niet lang bewaren. Let dus goed op de uiterste verkoopdatum en bewaar de melk op de juiste temperatuur. Gesteriliseerde melk kun je langer en zelfs buiten de koelkast bewaren, zolang de verpakking niet geopend is.

Inmaken

Inmaken met suiker is een heel oude conserveermethode. Vroeger deed men dit met honing, en later ook met riet- en bietsuiker. De producten zijn nog een tijd houdbaar na opening van de potjes. Maar na verloop van tijd komen er schimmels op.

Koelen en invriezen

In plaats van verhitten, kun je levensmiddelen ook koelen. Dit kan op natuurlijke wijze met behulp van de buitenlucht, bijvoorbeeld in de kelder. Het kan ook kunstmatig, in de koelkast. Door koelen wordt de vermenigvuldiging van micro-organismen sterk vertraagd. Bij invriezen wordt de temperatuur tot ver beneden nul graden Celsius verlaagd. Hierdoor kunnen de micro-organismen en schimmels niet meer groeien. Invriezen moet snel gebeuren om de kwaliteit van het product zo goed mogelijk te bewaren. Gaat het invriezen te langzaam, dan ontstaan er te grote ijskristallen in het levensmiddel, waardoor de cellen scheuren. Bij het ontdooien gaat er dan veel vocht met mineralen en vitaminen verloren. Het product wordt ook te droog.

Toevoegen van conserveringsmiddelen

Een andere bewaarmethode is conserveringsmiddelen aan het voedsel toevoegen. Er zijn maar kleine hoeveelheden van nodig, het is goedkoop, en de geur en de smaak van een product veranderen niet of nauwelijks. De Warenwet stelt zware eisen aan het gebruik van conserveringsmiddelen, omdat ze erg ongezond kunnen zijn.

In snoep zitten vaak conserveringsmiddelen.

Toevoegingen als conserveringsmiddelen worden op de verpakking aangegeven met een E-nummer. Zo kun je nagaan om welke stof het gaat.

Bewaren van voedingsmiddelen

De koelkast is lang niet altijd de beste plaats om voedingsmiddelen in te bewaren. Sommige producten gaan in de koelkast juist in kwaliteit achteruit.

Op het etiket van de meeste producten staat een bewaarvoorschrift. Je kunt daarop zien wat de beste bewaarmethode is voor dat product.

Bewaren in een keukenkast

De keukenkast is een goede bewaarplaats voor voedingsmiddelen die niet snel bederven, zoals zoet beleg, koffie en thee, en blikconserven. Brood kun je in de keukenkast, in een broodtrommel of in een plastic zak bewaren.

Vaak staat op het etiket van een voedingsmiddel een bewaarvoorschrift. Je weet dan hoe je het voedingsmiddel het best kunt bewaren, zodat het zo lang mogelijk goed blijft.

Bewaren in een kelder

Een kelder met een temperatuur van 12 tot 15 °C is een ideale plaats om voedingsmiddelen zoals groente, fruit, aardappelen en eieren te bewaren.

Bewaren in een koelkast

Voedingsmiddelen die snel bederven, kun je het best in de koelkast bewaren. De temperatuur is er tussen 2 °C en 7 °C. Onder in de koelkast is het altijd het koudst, bovenin en in de groentela is het iets minder koud. Het rooster aan de achterkant van de koelkast moet minstens één keer per jaar stofvrij gemaakt worden. Wanneer dit rooster te veel onder het stof

zit, kan het zijn warmte niet meer kwijt en verbruikt de koelkast te veel energie. Voor een goed gebruik van de koelkast moet je op een aantal punten letten:

- Zet nooit warme gerechten in de koelkast. Hierdoor stijgt de temperatuur in de koelkast, waardoor producten kunnen bederven. Bovendien moet de koelkast extra gaan koelen, wat meer energie kost.
- Restjes eten uit blik moet je altijd in een speciaal koelkastdoosje stoppen. Wanneer je het geopende blik in de koelkast zet, kan de inhoud gaan reageren met het blik en dus bederven.
- Gebruik voor het inpakken van voedsel materiaal dat daarvoor bestemd is: geschikt plastic is te herkennen aan een speciaal symbool.

Bewaren in een diepvriezer

In een diepvries is de temperatuur $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ of lager. Je kunt er zowel verse als klaargemaakte producten weken tot maanden in bewaren. Belangrijk is dat de producten snel ingevroren worden. Gebruik bij invriezen van grote porties dus de invriesstand.

Dit is het symbool voor: hierin kun je levensmiddelen bewaren.

Wanneer je bevroren producten koopt, moet je er goed op letten dat ze niet te veel ontdooien. Als dit toch gebeurt, dan moet je het product bereiden. Daarna kan het wel weer ingevroren worden.

Bij de aanschaf van een diepvriezer kun je kiezen uit een diepvrieskast en een diepvrieskist. Een kist is goedkoper en verbruikt meestal minder energie dan een diepvrieskast, maar hij is minder overzichtelijk. Ook neemt hij vaak meer ruimte in.

Het aantal sterren op de verpakking geeft aan hoelang je een product bij een bepaalde temperatuur kunt bewaren, zie tabel 'Aantal sterren, temperatuur en maximale bewaartijd'.

Vorbereiden van een maaltijd

Het voorbereiden van een maaltijd bestaat uit het samenstellen van de maaltijd en het samenstellen van het menu.

Samenstellen van een maaltijd

Let bij het samenstellen van een maaltijd op de volgende punten.

- De **voedingswaarde**: een maaltijd behoort alle benodigde voedingsstoffen te bevatten en deze moeten ook in de juiste hoeveelheden aanwezig zijn. Zie hiervoor ook de informatie over De Schijf van Vijf.
- De **verzadigingswaarde**: je moet na het eten niet het gevoel hebben dat je propvol zit of juist dat je helemaal niets hebt gegeten. De verzadigingswaarde is afhankelijk van de verzadigingsduur. Dat is de tijd dat je dat 'goede gevoel' in je buik hebt.
- De **kosten**: het bedrag dat je aan een maaltijd kunt uitgeven verschilt per leefeenheid. In veel zorgsituaties zal dat bedrag erg laag zijn. Hoeveel geld je uittrekt voor de maaltijd wordt ook bepaald door de zorgvrager.
- Voldoende afwisseling: afwisseling in een maaltijd kan betrekking hebben op de kleur, de smaak, de ingrediënten, de bereiding en de vastheid. Wanneer je te veel van hetzelfde in één maaltijd verwerkt, zal het eten er minder aantrekkelijk uitzien. Hierdoor kan de eetlust verminderen.

- De **bereidingstijd**: heb je weinig tijd, dan kun je kiezen voor een kant-en-klaarmaaltijd, of voor een ovenschotel die je de dag ervoor klaargemaakt hebt.
- De gelegenheid: aan een maaltijd ter gelegenheid van een verjaardag stel je andere eisen dan aan een maaltijd op een doordeweekse dag.
- De **doelgroep**: een maaltijd die bestemd is voor een oudere zorgvrager zal er anders uitzien dan een maaltijd voor een gezin met kleine kinderen. Het verschil zal groter worden als er ook nog dieetmaaltijden bij komen.
- Het jaargetijde: bij de keuze van de verschillende gerechten houd je rekening met het jaargetijde. Zeker wanneer je aan een beperkte hoeveelheid geld bent gebonden, is dit zeer belangrijk.
- De mogelijkheden: hier gaat het om je eigen mogelijkheden en de mogelijkheden die de keuken je biedt. Iemand die weinig ervaring heeft met koken, moet niet meteen proberen een heel ingewikkeld gerecht te maken. Verder moeten alle apparaten die je nodig hebt, beschikbaar zijn.

Overleg zo mogelijk samen met de zorgvrager over het menu.

Samenstellen van het menu

Als jij verantwoordelijk bent voor de voeding van de zorgvrager, is het jouw taak om de verschillende gerechten van de warme maaltijd op elkaar af te stemmen. De volgorde waarin je de gerechten aanbiedt, is belangrijk, zeker wanneer de maaltijden wat uitgebreider zijn. Wanneer je spreekt over de gerechten die in één maaltijd worden aangeboden, heb je het over een **menu**. Elk onderdeel van een menu wordt een gang genoemd. De bekendste gangen zijn het voorgerecht, hoofdgerecht en nagerecht. In de meeste verzorgingssituaties heb je een menu van één of twee gangen, een hoofdgerecht en een nagerecht. Een hoofdgerecht bestaat meestal uit een component aardappelen, rijst of pasta, een component vlees, vis of vegetarisch en een component groenten. Het is het best als er van elke component iets op het bord ligt. Soms wordt het hoofdgerecht voorafgegaan door soep. Als er, naast een voorgerecht en hoofdgerecht ook een nagerecht is, spreek je over een driegangenmenu. Bij speciale gelegenheden, zoals verjaardagen of feestdagen, wordt er meer aandacht besteed aan de menukeuze en zijn er vaak nog meer gangen.

Bij de schotels in het hoofdgerecht (het hoofdgerecht worden aardappelen, pasta of rijst, en groenten geserveerd.

Een menu moet evenredig over de drie gangen verdeeld zijn. Het is dus niet goed wanneer je bij een viergangenmenu geen voorgerecht kiest, maar wel drie schotels bij het hoofdgerecht en één gerecht als nagerecht.

Tip

Waaruit kan een menu bestaan?

- koud voorgerecht
- soep
- warm voorgerecht

hoofdgerecht:

- visschotel
- vleeschotel
- gevogelteschotel

- vegetarische schotel

nagerecht:

- pudding of ijs
- kaas
- gebak

Bereiden van een maaltijd

Als je een maaltijd bereidt, moet je weten hoe een kookboek werkt, hoe je het handigst werkt en hoe je ingrediënten afweegt.

Raadplegen van het kookboek

Gebruik een algemeen **kookboek**, waarin je de meest voorkomende (Nederlandse) gerechten kunt vinden.

Er bestaan ook speciale kookboeken, bijvoorbeeld voor een bepaald dieet, voor vegetarische gerechten of voor gerechten uit een bepaald land.

In een kookboek vind je recepten voor het klaarmaken van gerechten. In een recept staat wat je nodig hebt voor een bepaald gerecht en er wordt beschreven hoe je het moet maken.

In de inleiding vind je vaak algemene informatie over:

- het aantal personen waarvoor het gerecht bestemd is
- maten en gewichten
- bereidingstechnieken
- kruiden en specerijen

Stel, je hebt de recepten voor een aantal gerechten uitgekozen en gaat die klaarmaken. Je gaat dan als volgt te werk.

1. Bekijk voor hoeveel personen het recept bestemd is. Komt dit overeen met het aantal personen voor wie je de maaltijd moet klaarmaken? Als dat niet zo is, reken dan de hoeveelheden om.
2. Kijk welke ingrediënten je nodig hebt. Soms moet je ingrediënten voorbereiden: voor saté moet je het vlees eerst marineren.
3. Lees de recepten goed door. Kijk welke bereidingstechnieken je moet gebruiken en bepaal hoeveel tijd er per gerecht nodig is. Zo kun je uitrekenen hoe laat je met koken moet beginnen om de maaltijd op tijd op tafel te hebben.

De werkvolgorde bepalen

Je bepaalt in welke volgorde je gaat werken. Hierbij houd je rekening met de gerechten die koud geserveerd moeten worden (bijvoorbeeld yoghurt of pudding) of juist kort voor het eten klaargemaakt moeten worden, zoals een gebakken kaasplak.

Zet voordat je gaat beginnen alle ingrediënten en materialen klaar. Het is verder belangrijk dat je eerst alles voorbereidt en dan pas de gerechten opzet. Je hebt dan meer tijd om tussendoor aandacht aan andere zaken te besteden. Soms is er een groot verschil in bereidingstijden binnen één maaltijd. Zo heeft gestoofd rundvlees een veel langere bereidingstijd dan aardappelen en sperziebonen. In dat geval zet je eerst het vlees op en ga je daarna pas de rest voorbereiden. Soms moet je eerst een onderdeel van het gerecht bereiden om verder te kunnen: als je nasi maakt, moet je eerst rijst koken.

De **werkvolgorde** kun je op twee verschillende manieren vastleggen. Deze manieren worden hieronder uitgewerkt aan de hand van een menu.

De benodigde tijd per gerecht van het menu

Het menu bestaat uit	De benodigde tijd per gerecht
vermicellisoep	voorbereiden: 2 min. – bereiden: 8 min.
speklapje	voorbereiden: 10 min. – bereiden: 15 min.
bietjes	voorbereiden: 5 min. – bereiden: 5 min.
aardappelen	voorbereiden: 5 min. – bereiden: 20 min.
yoghurt met fruit	voorbereiden: 5 min. – bereiden: 5 min.
afwerking verschillende gerechten	5 minuten

Voor beide werkvolgordes maak je gebruik van de benodigde tijd per gerecht.

Werkvolgorde A

- Alle benodigde ingrediënten klaarzetten.
- Speklapje kruiden en de kruiden 10 minuten laten intrekken.
- Aardappelen schillen, bieten stropen en fijnraspen.
- Aardappelen opzetten.
- Speklapje langzaam bakken.
- Yoghurt met fruit klaarmaken en in de koelkast zetten.
- Soep maken.
- Bietjes opwarmen.
- Aardappelen droogstomen, jus afmaken, peterselie op de soep doen, serveren.

De totale benodigde tijd is ongeveer 35 tot 40 minuten

Werkvolgorde B

Stel, je wilt om 18.00 uur eten. Je moet dan om 17.20 uur met de voorbereiding beginnen.

17.20 Alles klaarzetten.

17.25 Speklapje kruiden en de kruiden laten intrekken.

17.30 Aardappelen en bietjes voorbereiden.

17.35 Aardappelen opzetten.

17.40 Speklapje bakken.

17.45 Soep maken.

17.50 Yoghurt met fruit klaarmaken.

17.55 Bietjes opwarmen.

18.00 Afwerken.

Gebruikmaken van maten en gewichten

In recepten worden de benodigde hoeveelheden aangegeven in liters of deciliters en kilogrammen of grammen.

Het is belangrijk dat je de juiste hoeveelheid van de ingrediënten berekent, anders kan je recept mislukken.

Omreken tabel inhoud

1 liter	=	10 dl	=	1 000 cc of ml
0,5 liter	=	5 dl	=	500 cc of ml
0,25 liter	=	2,5 dl	=	250 cc of ml
1 deciliter			=	100 cc of ml

Om het juiste gewicht te kunnen afmeten, gebruik je een weegschaal. Er bestaat een grammen-weegschaal, die je nodig hebt bij de bereiding van veel diëten, en een weegschaal met een grovere schaalverdeling van bijvoorbeeld 25 gram per streepje. Vaak wordt er gewerkt met een digitale weegschaal: deze werkt vrij nauwkeurig en is gemakkelijk af te lezen. Het gewicht van een product kun je aangeven in grammen en kilogrammen.

Koken

In de keuken maak je gebruik van allerlei kook- en bakapparatuur, zoals het komfoor, het fornuis, de oven, de magnetron en de snelkookpan.

Komfoor

Een **komfoor** is een kooktoestel zonder oven dat men boven op een koelkast of aanrecht kan plaatsen. Er zijn komfoors met twee, drie of vier branders of kookplaten. Als brandstof voor een gaskomfoor gebruik je thuis aardgas of propaangas en op de camping butagas. Voor een elektrisch komfoor moet een stopcontact in de buurt zijn.

Fornuis

Een **fornuis** bestaat uit een kookgedeelte met vier gasbranders, kookplaten of kookzones, en daaronder een oven en meestal een opbergla. Fornuizen zijn leverbaar in een gasuitvoering en een elektrische uitvoering. Beide uitvoeringen hebben tegenwoordig meestal een elektrische oven. De verdeling van de pitten op een gasfornuis is als volgt:

- 1 grote pit
- 2 kleine pitten
- 1 sudderpit

Zet een kleine pan nooit op een te grote pit. Doe je dit wel, dan brandt de inhoud sneller aan en kunnen de handvatten van de pan erg heet worden, waardoor je je handen kunt verbranden. De sudderpit is ideaal om iets wat een lange kooktijd heeft op door te laten koken.

Een **elektrisch fornuis** kent meer varianten, namelijk:

- Normale elektrische kookplaten, snelkookplaten en automatische kookplaten.
- Eén keramische plaat met kookzones: deze kookzones kunnen bestaan uit infrarood, halogeenstralers of een inductieplaat. Infrarood heeft hetzelfde verwarmingselement als in de kookplaten en biedt dezelfde mogelijkheden. Bij een halogeenstraler zit er onder de plaat een halogeenlamp, die snel warm is en ook redelijk snel weer afkoelt. Een **inductiekookplaat** werkt heel anders: door een elektromagnetisch veld in de kookplaat wordt, zodra je er een pan (die geschikt is voor inductie) op zet, het magnetisch materiaal in de panbodem omgezet in warmte.

Voordelen van inductiekoken zijn dat het sneller gaat en minder energie kost. Een nadeel is dat je speciale pannen moet hebben. Deze zijn meestal wel wat duurder.

Een inductiekookplaat wordt heel snel warm.

Een elektrisch fornuis is een stuk duurder dan een gasfornuis. Verder moet je voor elektrisch koken pannen hebben met een vlakke en dikke bodem. Wanneer de bodem niet goed aansluit op het fornuis, duurt het langer voordat iets kookt. Als je slim te werk gaat, kan elektrisch koken op den duur goedkoper zijn dan koken op gas. Wanneer het eten bijna kookt of gaar is, kun je de pit alvast lager zetten of uitzetten. Door de nawarmte van de plaat komt het gerecht toch aan de kook.

Over het algemeen is het onderhoud van een elektrisch fornuis eenvoudiger, omdat het fornuis gladder is afgewerkt. Bij gas zit je altijd met de branders en de roosters waar de pannen op staan. Voor keramische kookplaten bestaan speciale onderhoudsmiddelen.

Hoe bewaak je de veiligheid bij het koken, als er kleine kinderen aanwezig zijn?

Adviseer ouders om veiligheidsmaterialen aan te schaffen voor in de keuken, zoals een fornuishekje en ovenruitbeschermer. Leg of zet lucifers, scherpe messen en keukenmachines altijd buiten het bereik van kinderen. Houd hete vloeistoffen achter op het aanrecht.

Oven

Losse ovens zijn altijd elektrisch. Bij de ovens in fornuizen kom je af en toe nog een gasoven tegen. Bij de elektrische ovens zijn er drie types, namelijk **conventionele ovens**, **heteluchtovens** of **convectrovens**, en **combinatieovens**.

In conventionele ovens zit boven en onder een verwarmingselement. Als extraatje kan er een grill-element boven in de oven zitten. De oven kent verschillende instelmogelijkheden: alleen bovenwarmte, alleen onderwarmte, beide of alleen de grill. In deze ovens kun je maar één gerecht tegelijk maken.

In hetelucht- of convectrovens zit het verwarmingselement achterin. De warmte wordt door een ventilator de oven in geblazen. Daardoor is de warmteverdeling veel gelijkmatiger. Hierdoor kun je de gerechten op meerdere plaatsen in de oven plaatsen. Heteluchtovens beschikken soms over een grill en een draaispit.

Combinatieovens zijn als conventionele oven en als heteluchtoven te gebruiken.

Om optimaal van de oven gebruik van te kunnen maken is het belangrijk dat je deze regelmatig schoonmaakt en goed onderhoudt.

Magnetron

De **magnetron** wordt het meest gebruikt om gerechten te ontdooien of op te warmen. Je kunt hem echter ook gebruiken om gerechten te bereiden. Zo'n gerecht wordt wel gaar, maar niet bruin. Dit probleem kun je oplossen door te werken met een bruineerschaal of met een combinatiemagnetron. Hier zit een grillelement in, waarmee je op het laatste moment het bruine korstje kunt aanbrenge. Je kunt ook speciale ingrediënten, bijvoorbeeld (magnetron)kruiden, gebruiken die het gerecht een kleurtje geven.

Tip

Wanneer je een beker chocolademelk warm wilt maken in de magnetron, zet er dan een kunststof lepeltje in. Dat voorkomt overkoken.

Hoe werkt de magnetron?

De magnetronbuis zendt microgolven uit, die doordringen tot in het gerecht. Midden in het gerecht zetten de golven moleculen – heel kleine deeltjes] - in beweging, waardoor deze tegen elkaar aan gaan stoten. Door dit stoten ontstaat er warmte en wordt het gerecht van binnenuit gaar. Als je de magnetron uitschakelt, blijven de moleculen nog in beweging en wordt het gerecht nóg warmer of gaarder. Dit heet nagaren. Je moet daar wel rekening mee houden, want het lijkt net of je gerecht nog niet gaar is. Als je een gerecht te lang in de magnetron laat staan, droogt het van binnenuit of verbrandt het.

Houd rekening met nagaren wanneer je eten in de magnetron ontdooit, bereidt of opwarmt.

De magnetron heeft ook beperkingen.

- Je kunt niet alle materialen in de magnetron plaatsen: geen metaal of iets waar metaal in verwerkt is. Ook zijn niet alle kunststoffen geschikt voor de magnetron.
- Bepaalde voedingsmiddelen met een harde en dichte buitenkant, zoals hele eieren en aardappelen in de schil, springen kapot in de magnetron. Je krijgt dan een hoop rommel. Soms is de magnetron daarna zelfs niet meer te gebruiken. Gebruik daarom magnetronschalen om bepaalde gerechten te bereiden.
- Wanneer er etensresten in de magnetron liggen of als er op de schalen vuile plekken zitten, worden de microgolven afgeleid en duurt het veel langer voor de producten warm of gaar worden. Zet daarom zo veel mogelijk alles afgedekt in de magnetron.

Tip

Als je gebakken vis opwarmt, leg die dan tussen vellen keukenrol. Hierdoor wordt de magnetron niet vet en de vis niet slap.

Klein keukenmateriaal

Tot het klein keukenmateriaal behoren de diverse pannen, het bestek en verschillende elektrische machines, zoals de mixer, de staafmixer en de keukenmachine. Pannen worden gemaakt van verschillende materialen: aluminium, geëmailleerd plaatstaal en roestvrij staal. Bij sommige pannen is veel aandacht besteed aan het uiterlijk: je kunt ze als schaal op tafel gebruiken. De panbodem vraagt ook veel aandacht, omdat deze geschikt moet zijn voor het gebruik op de verschillende kookbronnen.

De snelkookpan

De **snelkookpan** is een ideale pan om gerechten klaar te maken die een lange bereidingstijd hebben. Door de hoge druk in de pan wordt de kookduur verkort. In de losse inzetbakjes kun je verschillende gerechten gelijktijdig klaarmaken, bijvoorbeeld gekookte aardappelen en sperziebonen. Die hebben dezelfde kooktijd en hebben beide een neutrale smaak.

Bereiden van tussengerechten

Vaak moet je als verzorgende tussengerechten bereiden en serveren.

Tussengerechten zijn kleine gerechten die ook gelijktijdig met een maaltijd geserveerd kunnen worden.

Voorbeelden van **tussengerechten** zijn:

1. bouillon

2. fruit
3. yoghurt drank
4. slaatje
5. hartige snack

Let er goed op dat de tussengerechten niet te veel van de eetlust van de zorgvrager wegnemen. Wanneer de tussenmaaltijd te groot of te machtig is, zal de zorgvrager weinig of niets van de hoofdmaaltijden gebruiken.

Veel tussengerechten zijn kant-en-klaar te koop of zijn eenvoudig aan de hand van een kookboek te bereiden. Natuurlijk is ook hier afwisseling noodzakelijk.

Dranken maken

Als verzorgende moet je ook weleens thee of koffie zetten of chocolademelk maken.

Thee zetten

Thee wordt gezet van theebladeren, de gedroogde blaadjes van de theestruik. Er bestaan ook veel soorten **gearomatiseerde thee**, waarbij aan de thee een smaakje en soms gedroogde stukjes fruit toegevoegd zijn.

Er zijn ook **theesurrogaten**: dranken die erg op thee lijken, maar geen enkel theeblaadje bevatten. In sommige theesoorten zitten bepaalde kruiden of planten die een positieve werking op ons hebben, zoals in kamillethee of **venkelthee**.

Met het aanreiken van een kopje thee maak je meteen contact.

Venkelthee wordt gegeven aan baby's met buikkrampen. In thee komt de stof cafeïne voor. Die zorgt voor een opwekkende werking. Omdat de hoeveelheid cafeïne niet zo groot is, mogen mensen met hart- en maagklachten meestal wel thee hebben.

Ook komt de stof **looizuur** voor in thee. Hoe langer je de thee laat trekken, hoe meer looizuur er ontstaat. Looizuur geeft een wrange smaak aan de thee en kan een verstopping in de darmen veroorzaken.

Je kunt thee kopen in de vorm van losse bladeren en in theezakjes voor een of meer personen. Voor theezetten met losse thee kun je gebruikmaken van een theelepeltje of thee-ei. Die zet of hang je met de losse thee erin in een kopje, glas of theepot en je giet het hete water erover. Ook zijn er theefilters die je na gebruik in de groenbak kunt gooien. Thee moet je droog bewaren om schimmelen te voorkomen. Bewaar thee ook niet te lang, want op den duur gaat de geur verloren.

Algemene richtlijnen voor het theezetten:

- Maak gebruik van een schone theepot van porselein, aardewerk of glas.
- Spoel de theepot om met heet water.
- Doe de juiste hoeveelheid thee in de pot.
- Kook het theewater.
- Laat de thee trekken. De tijd is afhankelijk van de smaak van de zorgvrager.
- Schenk het eerst thee in je eigen glas. Zo kun je controleren of de thee sterk genoeg is.
- Voeg naar wens suiker en melk toe.

Koffiezetten

De meeste zorgvragers gebruiken gemalen **koffie**. Er zijn twee soorten gemalen koffie: grof en fijn. Er zijn ook mensen die koffiebonen kopen en zelf de koffie malen.

In koffie zit cafeïne, in een grotere concentratie dan in thee. Cafeïne prikkelt het hart en de maag: mensen die koffie met cafeïne gebruiken zijn actiever en fitter. Maar wanneer je last hebt van je hart of je maag is het niet aan te raden om deze koffie te drinken. Door de stimulerende werking wordt de spijsvertering te veel geactiveerd, met als gevolg dat je niet in slaap valt. Vooral bij oudere zorgvragers kun je dit verschijnsel tegenkomen. Maar er zijn alternatieven: cafeïnevrije koffie en namaakkoffie, gemaakt van granen en andere planten.

Veel fabrikanten hebben alternatieven voor koffie in hun assortiment.

Zorgvragers hebben heel verschillende methoden om koffie te zetten. Vraag altijd na hoe men het gewend is, omdat mensen vaak hun eigen bijzonderheden hebben.

Geopende pakken koffie moet je in een gesloten bus of pot bewaren, anders gaan de geur en smaak verloren. Als je maar weinig koffie drinkt, kun je het best kleine verpakkingen gebruiken: instantzakjes of eenpersoonsfilters.

Er zijn verschillende methoden om koffie te zetten:

- filterkoffie
- snelfilterkoffie met de hand
- snelfilterkoffie met een apparaat; hierbij maak je een onderscheid tussen machines voor de kleine huishouding en machines voor de grote huishouding
- eenpersoonskoffie; je zet deze in een speciale houder boven op een kopje en giet het gekookte water erin
- percolatorkoffie
- espressokoffie
- instantkoffie

oploskoffie, ook in allerlei soorten zakjes met diverse koffiesmaken en toevoegingen, zoals Wiener melange en cappuccino.

Algemene regels voor het zetten van koffie

- Zorg voor een schone koffiepote.
- Voor filterkoffie heb je een grove maling nodig, voor snelfilterkoffie gebruik je een fijne maling. Voor een espressoapparaat koop je speciale espressomaling.
- Gebruik de juiste hoeveelheid koffie. Maak hierbij gebruik van de bekende schepjes voor één of twee kopjes. Wanneer je meer dan acht kopjes koffie zet, gebruik je één schepje extra.
- Als je zelf opschenkt, zorg dan dat het water goed gekookt heeft.
- De koffie mag tijdens het zetten of bewaren niet koken.
- Laat vers gezette koffie niet te lang staan: hij verliest snel zijn lekkere smaak.
- Bij het inschenken vul je eerst de kopjes van de zorgvrager en de visite, en daarna pas je eigen kopje. Dit doe je omdat er onder in de pot drab kan zitten.

Samen koffiedrinken nodigt uit tot een gesprek.

Chocolademelk maken

Ook in **cacao**, dat als bestanddeel van **chocolademelk** gebruikt wordt, zit een stof die een opwekkende werking heeft, namelijk theobromine. Deze stof heeft een minder sterke werking dan cafeïne. Cacao bevat ook vet, eiwit, koolhydraten, mineralen en vitaminen. Door toevoeging van melk en suiker wordt de voedingswaarde aanzienlijk verhoogd.

Chocolademelk is een alternatief voor koffie.

Als je een kopje chocolademelk wilt maken, kun je kiezen uit de volgende manieren:

- Kant-en-klaar, uit een pak of fles. Je kunt de chocolademelk in de magnetron opwarmen.
- Instant, in grote potten of eenpersoonszakjes.
- Vers gemaakt van cacao, suiker en warme melk. Om een goede smaak te krijgen neem je hierbij meestal één deel cacao op twee delen suiker.

Afwassen

De afwas is een dagelijks terugkerende activiteit. De hoeveelheid afwas hangt sterk samen met de grootte van het gezin, de maaltijd die je hebt klaargemaakt en de gewoonte om al dan niet na elke maaltijd af te wassen.

Steeds meer huishoudens beschikken over een vaatwasmachine. De voor- en nadelen van **afwassen** met de hand of met de machine:

- Prijs: afwassen met de hand is goedkoper, omdat je geen vaatwasmachine hoeft te kopen en omdat het afwasmiddel goedkoper is.
- Hygiëne: afwassen met de machine is hygiënischer dan met de hand, omdat het water heter is en het afwasmiddel sterker werkt.
- Arbeid: afwassen met de machine is minder werk. Je kunt in de tussentijd andere dingen doen.
- Milieu: gewoon afwasmiddel is minder belastend voor het milieu dan machinevaatwasmiddel.
- Ruimte: een vaatwasmachine neemt meer ruimte in dan een teiltje met afdruiprek.

Afwassen met de hand

Je spoelt de vaat altijd eerst voor. Daarna zet je de vaat gesorteerd naast de spoelbak, en doe je de vaat in een vaste volgorde: eerst glaswerk, dan kopjes, dan borden, daarna bestek, dan schalen, dan pannen en als laatste asbakken. Je werkt van bijna schoon naar steeds vuiler. Betrek in een gezin de kinderen bij het afwassen, zodat zij verantwoording leren dragen voor kleine huishoudelijke taken en gezinstaken leren delen.

Samen afwassen = samen verantwoording dragen.

Afwassen in de vaatwasmachine

Je zet de vaat al dan niet gespoeld (volgens veel gebruiksaanwijzingen is dit niet nodig) op de juiste plek neer: glaswerk, kopjes en schaaltes op het bovenrek, borden, schalen en pannen in het onderste rek. Het bestek wordt in het bestekbakje gezet. Wissel het bestek in de bakjes af: wanneer je alle lepels in één bakje zet, gaan ze aan elkaar plakken en worden ze niet schoon.

Bij het gebruik van een vaatwasmachine blijft er altijd een restje afwas over dat je toch met de hand moet doen, omdat niet alles in de machine mag. Dit zijn onder andere: houten voorwerpen, kristal, bepaalde soorten plastic, voorwerpen met een decoratie of borden met een zilveren randje.

Maaltijdvoorzieningen

Wanneer een zelfstandig wonende zorgvrager niet meer in staat is zelf voor de warme maaltijd te zorgen, bestaan er allerlei mogelijkheden om toch een aantal keren per week of iedere dag een warme maaltijd te gebruiken.

Mogelijkheden om een warme maaltijd te gebruiken:

- een open-tafelproject in een zorgcentrum of dienstencentrum
- samen koken en eten met anderen, bijvoorbeeld in een wijkcentrum of met vrienden
- maaltijden die zijn klaargemaakt door de thuiszorg of familie
- maaltijden via een **tafeltje-dek-je-project**: versbereide warme maaltijden vanuit een grote instelling die door vrijwilligers worden rondgebracht en in de magnetron kunnen worden opgewarmd
- diepvriesmaaltijden die bij de mensen worden thuisbezorgd en die met behulp van een magnetron kunnen worden opgewarmd
- kant-en-klaarmaaltijden kopen in de winkel

Organisatie van de maaltijdvoorziening

De maaltijden in een instelling worden meestal door een aparte voedingsdienst verzorgd. De manier waarop de maaltijden worden verdeeld, verschilt per instelling.

Voedingsdienst

In de intramurale zorg heb je meestal een aparte **voedingsdienst**. Hier werken de volgende personen:

- **Hoofd keuken**. Hij geeft leiding aan al het personeel dat in de keuken werkt en is verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken, zoals de menuplanning, bestellingen en dienstroosters.
- **Koks**. Zij hebben verschillende taken gedurende de dag.
- **Diëtist**. Zij helpt mee bij de menuplanning. Verder werkt zij dieetadviezen voor zorgvragers uit tot persoonlijke diëten.
- **Voedingsassistenten**. Zij hebben veelal een taak bij de voedingsadministratie. Verder assisteren zij bij het ronddelen van de maaltijden.
- **Extra krachten**. Zij zijn voor het werk aan de lopende band bij het uitserveren. Zij blijven tot de piek van de afwas voorbij is.
- **Afwaspersoneel**. Zij doen de afwas. Daarnaast zorgt het afwaspersoneel er samen met het keukenpersoneel voor dat alle apparatuur wordt schoongemaakt.

In kleine instellingen zie je vaak dat helpenden of verzorgenden van de afdelingen regelmatig meehelpen in de keuken, bijvoorbeeld bij het uitserveren van de maaltijden.

In de instellingskeuken werken meerdere mensen samen.

Voedingsadministratie

In steeds meer instellingen wordt de **voedingsadministratie** geautomatiseerd: de menu's en alle gegevens van de zorgvragers staan in de computer. De voedingsassistent voert de menukeuzes van de bewoners in en daarna kan het hoofd keuken ervoor zorgen dat alle benodigde producten besteld worden.

Sommige zorgvragers adviseer je bij het invullen van de menulijst.

De zorgvrager in de intramurale zorg kan bijna altijd kiezen uit twee verschillende menu's of verschillende componenten die samen een maaltijd vormen. Eén keer per week gaat de voedingsassistent bij de zorgvrager langs om de menulijsten in te vullen. In grote lijnen ligt dan vast wat en hoeveel er gekookt moet worden. Wel kunnen er op de dag van bereiding nog kleine wijzigingen plaatsvinden. Hierna zie je een voorbeeld van een keuzemenu. Zodra de kok een gerecht gaat bereiden, krijgt hij ook weer een totaaloverzicht uit de computer. Hierop staat precies welke stappen hij moet nemen om voor alle zorgvragers met of zonder dieet het juiste gerecht klaar te maken.

Nadeel van de keuzemogelijkheden is de uitgebreidere administratie die daarvoor nodig is. Hier kan het werken met een geautomatiseerd menuplanningssysteem uitkomst bieden: de door de bewoners gekozen menu's worden door een verzorgende in de computer ingevoerd. De computer levert dan de bestellijst en alle benodigde (dieet)recepten, bijvoorbeeld voor spinazie à la crème. Hieronder zie je daar een voorbeeld van. Via het menuplanningssysteem wordt ook de voorraad in de keuken op peil gehouden.

Voorbeeld

Voorbeeld van 110 kilo spinazie koken zonder zout: een door de computer geleverd recept.

Basisbereiding 110 kilo spinazie zonder zout

Totaal	Porties	Zonder zout	Met zout	Zonder room	Met room	Gemalen	Rest
377		X		X		X	30
Actie: zout toevoegen							
Totaal	Porties	Zonder zout	Met zout	Zonder room	Met room	Gemalen	Rest
3012			X	X		X	18
Actie: room toevoegen							
Totaal	Porties	Zonder zout	Met zout	Zonder room	Met room	Gemalen	Rest
1810			X		X	X	8
88			X		X		0

Keuzemenu van een zorgcentrum

Zorgvragers moeten ongeveer een week van tevoren hun [keuze](#) aankruisen.

Keuzemenu

maandag					
heldere vermicellisoep	<ul style="list-style-type: none"> • slavink • rosbeef • vegetarische hamburger 	<ul style="list-style-type: none"> • bietjes • witte kool 	gekookte aardappelen	radijssalade met bessen	sapgelei
dinsdag					
	<ul style="list-style-type: none"> • Gelderse schijf • lever • gebakken kaas 	<ul style="list-style-type: none"> • prei • bleekselderij 	gekookte aardappelen	tuttifrutti	yoghurt
woensdag					
gebonden kippensoep	<ul style="list-style-type: none"> • Indisch rundvlees • kipschnitzel 	<ul style="list-style-type: none"> • vegetarische gadogado • koolrabi 	<ul style="list-style-type: none"> • witte rijst • kroepoek 	Chinese salade	fruit
donderdag					
	<ul style="list-style-type: none"> • hachee • Bretons gehakt • champignon-ragout 	<ul style="list-style-type: none"> • rodekool • postelein 	gekookte aardappelen	appelmoes	mokkavla
vrijdag					
heldere tomatensoep	<ul style="list-style-type: none"> • visragout • gehakt • groentesoufflé 	<ul style="list-style-type: none"> • worteltjes • Mexicomix 	gekookte aardappelen	gemengde sla	yoghurt
zaterdag					
	<ul style="list-style-type: none"> • hutspot met klapstuk • haring met wittebrood 				vruchtenpudding
zondag					
bouillon	<ul style="list-style-type: none"> • lamsbout/rode wijnsaus • entrecote 	sperziebonen	gebakken krieltjes	Preiselbeercompote	vanillevla
Wijzigingen voorbehouden			Tafelnummer		

In sommige instellingen ligt de menuplanning al voor een heel jaar vast. Andere instellingen werken met menucycli van een maand, een kwartaal of halfjaar. Dit heeft in ieder geval het voordeel dat je niet elke week dezelfde menu's krijgt, zoals vroeger heel vaak gebeurde. De menu's worden veelal door het hoofd van de keuken en de diëtiste samengesteld. In veel instellingen is er een menucommissie. Hiervan maakt ook een aantal zorgvragers deel uit. De commissie denkt mee over de menu's en behandelt ook eventuele klachten van de bewoners over het eten.

Voedselverdeelssystemen in de intramurale zorg

Voor het **voedselverdeelstelsel** is het allereerst belangrijk te weten of de keuken drie maaltijden voor de bewoners verzorgt of naast de warme maaltijd alleen de papjes voor de afdeling maakt. De bewoners hebben bij dit laatste systeem zelf de verantwoording voor de twee broodmaaltijden. Ze hebben 'zakgeld' en kopen zelf hun eten. De grote keuken of de afdelingskeuken maakt 's ochtends wel pap klaar, voor diegenen die dat liever eten.

Wanneer de instelling wel alle maaltijden verzorgt, begint de eerste kok 's ochtends met de papjes. De andere onderdelen voor het ontbijt zijn de dag ervoor al met de avondmaaltijd rondgedeeld. Op de afdeling krijgen de bewoners het drinken dat ze wensen. Hierna gaan de koks aan de slag voor de warme maaltijd, om 's middags weer de twee broodmaaltijden en de tussendoortjes klaar te maken. Voor de broodmaaltijden kunnen bewoners kiezen uit verschillende brood- en belegsoorten. Elke afdeling wordt in één keer bevoorrad, vaak meerdere keren per dag. Als alleen de warme maaltijd centraal wordt gedistribueerd kan de dagvoorraad ook één keer per dag worden aangevoerd. Dit laatste systeem wordt soms gehanteerd in psychiatrische ziekenhuizen en instellingen voor mensen met een verstandelijke beperking.

De capaciteiten en de conditie van de zorgvrager bepalen in hoeverre hij kan bijdragen aan de maaltijdzorg.

In verpleeghuizen worden zorgvragers zelf betrokken bij de zorg voor de maaltijd. Ze helpen dan bij het dekken van de tafel, het verdelen van het brood, beleg en de dranken (melkproducten, koffie en thee). De mate waarin de zorgvragers kunnen worden betrokken bij de maaltijdzorg is afhankelijk van de capaciteiten en mogelijkheden van de zorgvragers. De verzorgende heeft hierbij een ondersteunende taak.

Er zijn drie voedselverdeelssystemen te onderscheiden:

1. het centraal gekoppeld systeem
2. het decentraal gekoppeld systeem
3. het centraal ontkoppeld systeem

Het centraal gekoppeld systeem

De maaltijden worden in een centrale keuken bereid en verdeeld. De dienbladen worden op de lopende band gezet. Op het dienblad bevindt zich een kaart waarop de naam van de zorgvrager, de gevraagde hoeveelheid en de samenstelling van het eten staan vermeld.

Men werkt met **codes**. Een code geeft bijvoorbeeld aan voor welke maaltijd een zorgvrager heeft gekozen, hoe groot de portie moet zijn en welk dieet de zorgvrager heeft. Aan het eind van de band wordt elk dienblad gecontroleerd aan de hand van de kaart. De warme maaltijden worden met speciaal gemaakte deksels afgedekt om afkoeling tegen te gaan en verontreinigingen die tijdens het transport kunnen optreden.

Opscheppen in de instellingskeuken.

Het decentraal gekoppeld systeem

Dit systeem wordt niet zoveel meer toegepast. In enkele oudere instellingen wordt dit systeem nog wel gebruikt als er maaltijden moeten worden bereid voor verschillende locaties. Het eten wordt in grote hoeveelheden naar de afdeling gebracht in verwarmde wagens, waar het wordt opgeschept en opgediend. Hierbij is het belangrijk dat het verstrekken van het eten snel gaat, zodat de zorgvrager geen lauwe of koude maaltijd geserveerd krijgt.

Opscheppen in aanwezigheid van de zorgvragers.

Het centraal ontkoppeld systeem

Het eten wordt bereid, gekoeld en ingevroren. De maaltijden worden vlak voor consumptie weer opgewarmd.

In dit systeem wordt er in vier of vijf dagen voor zeven dagen gekookt. Op de dag van consumptie worden de maaltijden in diepgevoren toestand naar de afdelingen gebracht en daar opgewarmd met een magnetron of convectomaat.

De maaltijden kunnen op de afdelingen gekoeld worden bewaard, wat zorgt voor flexibeler etenstijden. Hierbij moet wel rekening worden gehouden met het transport van serviesgoed en voedingskarren naar de centrale keuken. Al het materiaal moet terug om materiaaltekorten in de centrale keuken te voorkomen.

Dit systeem is ontstaan om personeelskosten te sparen. Het voordeel is dat de keuken minder personeel nodig heeft tijdens de weekenden.

Voor het keukenpersoneel zijn er allerlei hygiëneregels. De Inspectie Gezondheidsbescherming controleert of men zich binnen de instellingen voldoende aan deze regels houdt.

Voorbeelden van hygiëneregels voor het keukenpersoneel:

- Iedereen draagt een passend hoofddeksel bij de maaltijdbereiding.
- Mensen van buitenaf moeten beschermende kleding dragen wanneer ze de keuken binnenkomen, bijvoorbeeld een schort of overschoenen van wegwerpmateriaal.
- De manier waarop de keuken onderhouden wordt (het schoonmaakschema), wordt nauwlettend in de gaten gehouden. Alles moet met een bepaalde regelmaat schoongemaakt worden.

Instellingen die voedingsmiddelen verwerken moeten zich houden aan HACCP. HACCP staat voor Hazard Analysis and Critical Control Points en is een voedselveiligheidsysteem. Zorginstellingen moeten zich, net als sportkantines, bakkers of horeca, aan HACCP houden en kunnen dit doen door gebruik te maken van hygiëncodes. Hierin staan regels om de voedselveiligheid en de hygiëne te bewaken.

HACCP

HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) is een voedselveiligheidsysteem. Hierin staan regels om de voedselveiligheid en de hygiëne te bewaken.

Tip

Kijk voor meer informatie over voedselveiligheid op:

- voedingscentrum.nl en zoek op HACCP of Hygiëncode
- nvwa.nl , klik op Eten, drinken, roken en ga naar Hygiëncodes, HACCP

Koken in kleinschalige woonvormen

De kleinschalige woonvorm biedt een zo zelfstandig mogelijk leven voor zorgvragers die moeite hebben met de eisen die de maatschappij aan ze stelt op het gebied van zelfstandig wonen. Zorgvragers hebben een eigen kamer. Er wordt samen met de andere bewoners gegeten. Hier koken de medewerkers vaak samen met de bewoners voor zes of acht zorgvragers.

