

## Hygiëne is heel belangrijk voor een gezonde brooddoos. Waaron?



Bij de start van elk nieuw schooljaar krijgen ouders, leerkrachten en schooldirecties via verschillende kanalen een breed scala aan tips om de kinderen gezonder te laten eten. Ook de inhoud van de brooddoos krijgt hierbij ruime aandacht. Welk brood kies je best? Welk beleg en hoeveel? Hoe zorg je ervoor dat kinderen voldoende groenten en fruit eten en water en melk drinken? Dat een gezonde brooddoos meer is dan alleen maar de inhoud wordt nog al te vaak uit het oog verloren. Een goede hygiëne is eveneens belangrijk om een zorgvuldig samengestelde lunch gezond en veilig te houden.

### Hou het veilig

Voedselinfecties vormen ook in ons land een vaak voorkomend gezondheidsprobleem. Het staat in de top tien van de meest voorkomende ziekten. Bij gezonde mensen met een goed afweersysteem blijven de gevolgen vaak beperkt tot wat vervelende maag- en darmstoornissen. Na enkele dagen herstellen ze meestal spontaan. Bij kleine kinderen en bejaarden die minder weerstand hebben, kan een voedselinfectie meer ernstige gevolgen hebben en soms zelfs fataal zijn.

De schuldigen zijn doorgaans ziekteverwekkende bacteriën. Bacteriën zijn in bijna alle levensmiddelen aanwezig en kunnen zich heel snel vermenigvuldigen. Gelukkig is de overgrote meerderheid van deze bacteriën ongevaarlijk of zelfs goedaardig maar van sommige bacteriën worden we ziek. Zodra deze ziekteverwekkende bacteriën in grote hoeveelheden in onze maag en darmen belanden, kunnen ze ons serieus ziek maken. Ook de giftige stoffen of toxines die sommige bacteriën aanmaken, kunnen symptomen zoals diarree en braken veroorzaken. Het nadeel van deze ziekteverwekkende bacteriën is dat we hun aanwezigheid niet kunnen waarnemen. Een levensmiddel kan er zeer aantrekkelijk uitzien en uitstekend zijn van smaak terwijl het toch ziekteverwekkende bacteriën bevat en dus een risico inhoudt voor onze gezondheid.

Bacteriën groeien natuurlijk niet vanzelf. Aan drie voorwaarden moet voldaan zijn opdat bacteriën zich optimaal zouden kunnen vermenigvuldigen: er moet voldoende voedsel, voldoende water en een voor de bacteriën aangename temperatuur (30-40°C) zijn. Daarnaast zijn er omstandigheden waarin bacteriën

niet goed gedijen, namelijk als er te veel suiker (bv. siroop) of zuur (bv. ingelegde uitjes) aanwezig is in een levensmiddel of als de temperatuur te laag is. In een nonchalant samengestelde en onderhouden brooddoos kunnen de omstandigheden voor de groei van bacteriën optimaal worden. Met enkele eenvoudige maatregelen bij de bereiding en de bewaring van het lunchpakket kan veel onheil worden voorkomen.

### Hou het proper

Om de afvalberg binnen de perken te houden, vragen de meeste Vlaamse scholen om het lunchpakket van de kinderen niet te verpakken in folie en geen drankjes mee te geven in wegwerpflesjes of tetrabrikjes. Brooddozen en drinkbekers worden doorgaans sterk gepromoot. Extra aandacht voor duurzaamheid kan alleen maar worden toegejuicht maar hervulbare recipiënten vragen ook extra zorg. Ze moeten na elk gebruik grondig worden uitgewassen met warm water en detergent, ook drinkbekers waaruit alleen maar water wordt gedronken. Water is niet steriel en via de mond en het speeksel komen bacteriën in de beker terecht. Alle hoekjes en randjes van brooddozen moeten goed worden schoongemaakt, inclusief deze waar je niet zo goed bij kan en die bijgevolg makkelijk worden vergeten bij het uitwassen. Daar kan zich immers gemakkelijk vuil opstapelen wat een ideale voedingsbodem wordt voor bacteriën. Stop je de brooddoos in de vaatwasser, kijk ook dan na of de hoekjes voldoende proper zijn. Droog ten slotte alles steeds goed af.

Besteed de nodige aandacht aan de hygiëne bij de bereiding van het lunchpakket. De tijd tussen bereiding en consumptie bedraagt al snel 4 tot 5 uren. Onder de juiste omstandigheden verdubbelt het aantal bacteriën in een voedingsmiddel elke twintig minuten. Het is daarom zeer belangrijk om het aantal bacteriën van bij de start zo laag mogelijk te houden. Was je handen voor je start met de bereiding van het lunchpakket. Werk op een proper oppervlak en met proper keukengerei. Gebruik alleen producten waarvan de houdbaarheidsdatum niet is overschreden (meer weten over hygiëne in de keuken zie "Voedselveiligheid. Risicoanalyse en -beheersing in de eigen keuken", Nutrinews maart 2002, te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)).

Kinderen houden hun schooltas niet altijd netjes. Stop de brooddoos en de drinkbeker daarom best in een apart zakje. Dat is bovendien makkelijk om mee te nemen naar de eetzaal. Kies bij voorkeur voor een katoenen zakje dat kan worden gewassen op 65°C. Schud het zakje voor gebruik telkens goed uit en was het regelmatig, zeker zodra er drank of voedsel in is uitgelopen.

Laat kinderen restjes in de brooddoos niet terug mee naar huis nemen. Kinderen zullen de restjes waarschijnlijk niet meer opeten, maar ze blijven wel een goede voedingsbodem voor weer meer bacteriën in de brooddoos. Heel wat scholen verbieden de leerlingen om boterhamresten in de vuilnisbak te gooien met de bedoeling de ouders een correct beeld te geven van wat het kind op school eet. Er kunnen echter beter andere afspraken met de ouders worden gemaakt, bijvoorbeeld via een briefje dat de ouders ervan op de hoogte brengt dat hun kind herhaaldelijk zeer weinig eet op school.

### Hou het koel

Voedingsmiddelen die in de winkel in de koeling liggen, horen thuis eveneens in de koelkast. Zodra ze worden verwerkt in een lunchpakket, blijft koel houden belangrijk. De veiligheid van een bederfbaar product is maar gegarandeerd als het niet langer dan 2 uren in de "gevaarlijke" temperatuurszone blijft (tussen 4 en 65°C). De tijd tussen de bereiding en de consumptie van het lunchpakket is dan ook te lang om het niet koel te bewaren. Boterhammetjes met magere vleeswaren, kaas, vis of een eitje, rauwkost, fruitslaatjes, melk, yoghurt en kaasjes passen in een gezond lunchpakket maar niet gedurende 4 uren in een warme klas.

Als de school over een koelruimte voor de brooddozen beschikt, dan leggen de leerlingen hun lunchboxen best al van bij de start van de schooldag in deze koelruimte. In basisscholen kan dit bijvoorbeeld worden georganiseerd door de brooddozen 's morgens per klas te verzamelen en ze door een leerling naar de koelruimte te laten brengen. In secundaire scholen zijn koelkasten aan de ingang van de eetzaal een optie. De leerlingen deponeren er hun brooddoos 's morgens bij het binnenkomen. Heeft de school onvoldoende koelruimte voor alle lunchboxen, dan kunnen koelboxen in de klas soelaas bieden. Een leerling haalt koelelementen uit een centrale diepvriezer en alle lunchboxen worden in de koelbox met koelelementen bewaard. De school kan er ten slotte ook voor kiezen om zelf in een aanbod van verse producten te voorzien zoals rauwe groenten in een saladbar, melk en melkproducten. Grote verpakkingen nemen meestal minder plaats in dan vele individuele porties.

Belangrijk is dat de school samen met de ouders op zoek gaat naar de best haalbare oplossing. Gebrek aan koelruimte mag ten slotte geen aanleiding zijn om

voortaan alleen nog maar zoete toespijs in de brooddoos te stoppen.

### Ik was mijn handen, jij toch ook?

De kinderen moeten leren dat bij gezond eten ook hygiëne hoort. Lunchen zonder de handen te wassen is geen goed idee. De school moet ervoor zorgen dat de kinderen steeds hun handen kunnen wassen met water en zeep en dat er papier of drogers beschikbaar zijn om de handen te drogen. De kinderen moeten ook verantwoordelijkheid leren dragen om de eetzaal netjes te houden.

### Hou het gezond

Tot slot nog enkele tips om een gezond lunchpakket samen te stellen.

- Geef de voorkeur aan bruin of volkorenbrood en magere toespijs. Beperk het gebruik van zoet beleg zoals jam, choco en speculaas tot maximaal 2 keer per week.
- Kies je voor een belegd broodje uit de sandwichbar, laat dan de mayonaise en de mayonaiseslaatjes zoveel mogelijk achterwege en vraag altijd een extra portie rauwkost.
- Groenten en fruit doen het uitstekend op brood en brengen kleur in de brooddoos, bijvoorbeeld aardbeien, schijfjes appel of peer als beleg of wat kaas of ham met reepjes paprika, komkommer of tomaat. Rauwkost die de avond voordien wordt klaargemaakt, wordt best tot 's ochtends goed afgedekt in de koelkast bewaard.
- Stop een dessert in de lunchbox. Melkproducten en fruit bieden een zeer gevarieerd kant-en-klaaraanbod (bv. melkdrankjes, afgesloten potje met zelf bereide verse fruitsla). Dergelijke desserts zijn ook ideaal als gezonde tussendoortjes die een belangrijke bijdrage leveren tot de dagelijkse vitamine- en mineralenbehoefte van elke snel groeiende spruit maar ook van volwassenen.
- Zoete en/of vette snacks zoals chips, gevulde repen en koeken leveren vooral calorieën en remmen de gezonde eetlust. Bij overmatig gebruik kunnen ze bovendien bijdragen tot het ontstaan van overgewicht en tandcariës.
- Als drank voldoen melk of water het best. Spuitwater kan eetlustremmend werken. Frisdranken werken eveneens eetlustremmend en bevatten doorgaans relatief veel calorieën en weinig of geen andere essentiële voedingsstoffen.
- Zorg voor variatie in de brooddoos.
- Een knorrende maag na school of na het werk? Een sneetje ontbijtkoek, een potje yoghurt, een kommetje pudding of een heerlijke milkshake van melk met fruit stillen de ergste honger maar breken de eetlust niet.

### LITERATUUR

- Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid. Informatie over voedselvergiftiging - <http://www.iph.fgov.be/epidemiologie/EPINL/plabnl/toxi.htm>
- Praktijkids voor de uitbouw van een evenwichtig voedings- en drankenaanbod op school uitgave van de Koning Boudewijnstichting juni 2008 - ISBN-13: 978-90-5130-611-8 - [http://www.kbs-frb.be/uploadedFiles/KBS-FRB/05/Pictures\\_documents\\_and\\_external\\_sites/09\\_Publications/Voeding-scholen.pdf](http://www.kbs-frb.be/uploadedFiles/KBS-FRB/05/Pictures_documents_and_external_sites/09_Publications/Voeding-scholen.pdf)
- H. De Geeter. Voedselveiligheid. Risicoanalyse en -beheersing in de eigen keuken. Nutrines maart 2002 - ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)
- Veilig voedsel: ook u werkt eraan mee. Brochure uitgegeven door het FAVV. 2004 - [http://www.favv.be/thematischepublicaties/\\_documents/2009-04-10\\_SA\\_nl.pdf](http://www.favv.be/thematischepublicaties/_documents/2009-04-10_SA_nl.pdf)