

Je zit thuis door het coronavirus? Hoe eet je veilig en gezond?

Je kunt gewoon veilig en gezond eten.
Je kunt gewoon boodschappen doen.
(Klik op: **richtlijnen van het RIVM** voor de regels.)

Moet je in huis blijven?

Vraag iemand om boodschappen voor je te doen.
Of laat het bezorgen.
De winkels blijven gewoon open.
Er is genoeg voedsel in de winkels.
Hamsteren hoeft dus niet!



Wil je voor een paar dagen boodschappen doen?

Maak een slim plan

Kijk eerst in je koelkast en kasten wat je nog hebt.
Maak een boodschappenlijstje.
Zet gezonde dingen op je lijstje.
Klik op: **gezond eten helpt voor een goede weerstand**
voor tips.
Let goed op de datum. Kijk wat je als eerste gaat gebruiken.
Haal niet te veel. Weggooien is zonde.



Gebruik de diepvries

Je kunt veel vers voedsel invriezen.

(bijvoorbeeld: brood, groente, fruit, vlees en vis)

Of het eten uit de diepvries kopen.

Bijna alles kan in de vriezer.

Maar geen sla en komkommer.

Daar zit te veel water in.

Hoe lang kun je het in de vriezer bewaren?

Brood	1 maand
Groente	1 jaar / 12 maanden
Fruit	8 – 12 maanden
Vis	3 – 6 maanden
Kip en kalkoen	3 maanden
Vlees	2 – 9 maanden
Rijst en kliekjes	3 maanden

Voor in de vriezer:

- Kook groente kort. Klik op: **blancheren**.
- Fruit eerst in stukjes snijden.
- Maak bijvoorbeeld van tomaten een saus of soep.
- Hoe lang kun je het bewaren?
Klik op: **hoelang ingevroren eten goed blijft**.

Eten ontdooien?

- Zet het eerst 1 dag van tevoren in de koelkast.
- Goed verhitten. Klik op: **hoe je veilig kunt ontdooien**.



Wat is handig om altijd in huis te hebben?

Veel eten is te koop in blik en pot.

Dit blijft heel lang goed.

Zelfs nog jaren ná de datum.

Handig om hiervan wat in huis te hebben.

Zo kun je altijd iets te eten maken.

Koop eten met minder zout en minder suiker.

Meer weten?

Klik op: **groente uit blik en pot en of het gezond is.**

Wat kun je ook lang bewaren?

- pasta, rijst en couscous (volkoren is gezonder)
- havermout, muesli, gedroogde vruchten (bijvoorbeeld rozijnen, pruimen)
- aardappelen - 2 tot 3 weken - of koken en invriezen

Welke dranken kies je nu?

- Water (goed voor de dorst)
- Koffie, thee
- Sojadrink (blijft lang goed)

Wil je meer weten hoe lang je iets kunt bewaren?

Ook als iets al open is?

Klik op: **Bewaarwijzer.**