

# **Lebensmittel- hygiene**

Der Weg zu gesundem Leben

Wir setzen uns für ein gesünderes Nürnberg ein

A solid red square located in the bottom right corner of the page.

## **Inhalt**

Die Lebensmittel	5
Wie kommen krankmachende Bakterien in die Küche?	8
Der richtige Umgang mit Lebensmitteln	9
- Lebensmittel-Auswahl	9
- Speisen-Zubereitung	9
- Transport	15
- Lagerung	16
- Hygiene & Reinigung	17
- Entsorgung von Abfall	18
Was soll man machen, wenn man krank wird?	20
Was können wir für die Umwelt tun?	21
Auf zur Tat!	22

# ***Lebensmittelhygiene Infektionsprävention***

Der Weg zu gesundem Leben



Wir setzen uns für ein gesünderes Nürnberg ein



# Die Lebensmittel

## Was sind Lebensmittel?

Wir essen und trinken Lebensmittel jeden Tag. Lebensmittel sind zum Beispiel: Brot, Reis, Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Milch, Trinkwasser oder Saft.

Ohne Lebensmittel können wir nicht leben. Lebensmittel geben unserem Körper Energie und wichtige Nährstoffe.

Wir bleiben gesund mit einer guten und abwechslungsreichen Ernährung.



## **Wann sind Lebensmittel gut?**

Gute Lebensmittel sind:

- Frisch
- Frei von künstlichen Zusatz-Stoffen
- Frei von krankmachenden Bakterien

## **Wann werden Lebensmittel schlecht?**

Die Lebensmittel werden schlecht,  
wenn man nicht richtig mit ihnen umgeht.

Bei falschem Umgang machen Bakterien und Schädlinge  
die Lebensmittel kaputt.

Schädlinge sind zum Beispiel:

Kakerlaken, Fliegen, Mäuse, ...



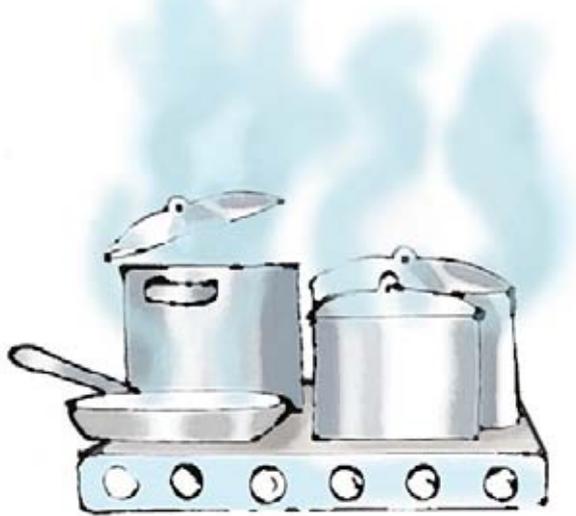
## **Die Vitamine in den Lebensmitteln sind sehr wichtig für Menschen.**

Aber wir zerstören die Vitamine in den Lebensmitteln manchmal.

### **Wir zerstören Vitamine durch:**

- Zu langes oder zu heißes Kochen der Lebensmittel
- Zu wenig Kühlung

Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie man mit Lebensmitteln richtig umgeht. Mit dem richtigen Umgang bleiben die Lebensmittel gut!



## **VORSICHT!**

Schlechte Lebensmittel machen uns krank.  
Sie sind besonders gefährlich für:  
Schwangere, Babys, alte und kranke Menschen

# Wie kommen krankmachende Bakterien in die Küche?

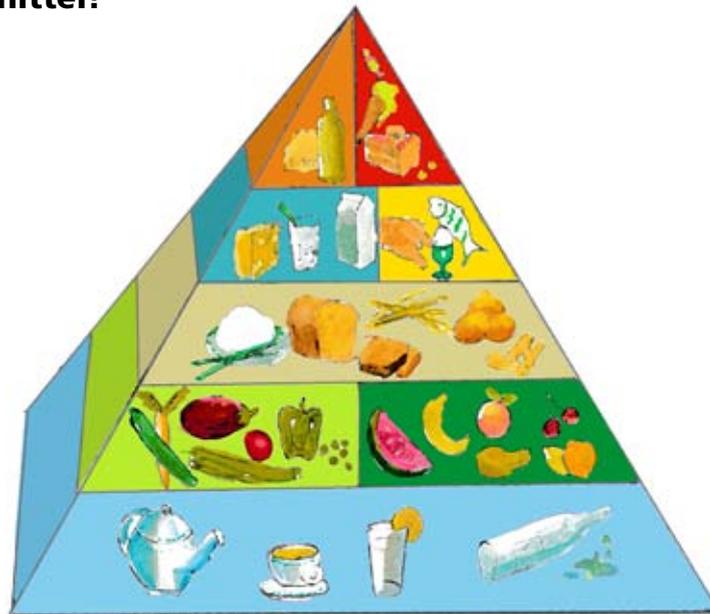
**Krankmachende Bakterien gehören nicht in die Küche!**

**Krankmachende Bakterien kommen in die Küche durch:**

- Rohe Lebensmittel  
*Zum Beispiel:* Ungekochtes Fleisch, ungekochter Fisch, Eier oder Kräuter
- Ungewaschenes Obst und Gemüse
- Haustiere
- Insekten
- kranke Menschen, die mit Lebensmitteln arbeiten

# Der richtige Umgang mit Lebensmitteln

**Bleiben Sie gesund mit dem richtigen Umgang mit Lebensmittel!**



Diese Schritte helfen Ihnen dabei:

## **Lebensmittel-Auswahl**

Wählen Sie gut verpackte Lebensmittel!

Die Verpackungen und Dosen dürfen nicht kaputt sein.

Sonst werden die Lebensmittel schlecht.

## **Speisen-Zubereitung**

Krankmachende Bakterien verbreiten sich bei der Zubereitung der Speisen.

Bevor Sie Speisen zubereiten:

- Saubere Kleidung tragen
- Lange Haare zusammenbinden
- Hände waschen
- Danach nicht Gesicht, Haare, Menschen oder Tiere anfassen!



## **VORSICHT!**

Waschen Sie Ihre Hände gründlich vor und nach dem Kontakt mit ungekochten Lebensmitteln.

## **Wie ist die richtige Reihenfolge bei der Zubereitung von Speisen?**

Waschen Sie die Lebensmittel, wenn nötig.

Bereiten Sie kalte Speisen zu.

*Zum Beispiel:*

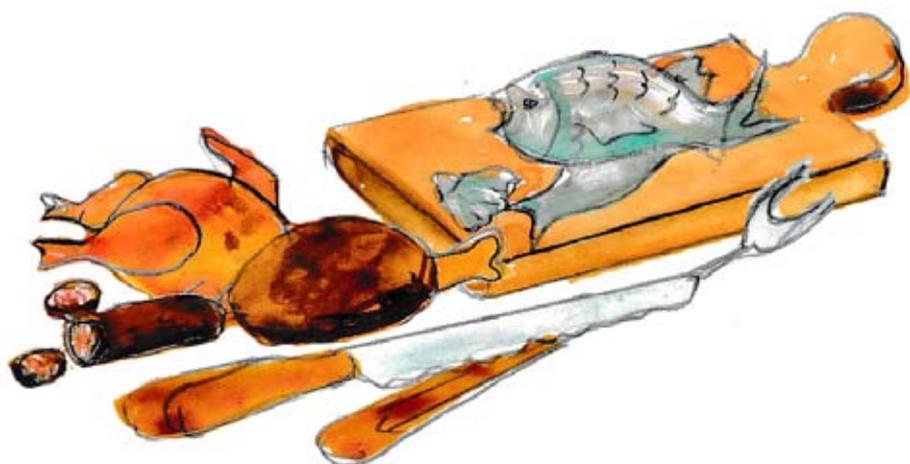
Zuerst Nachtisch oder Salat-Dressing zubereiten.

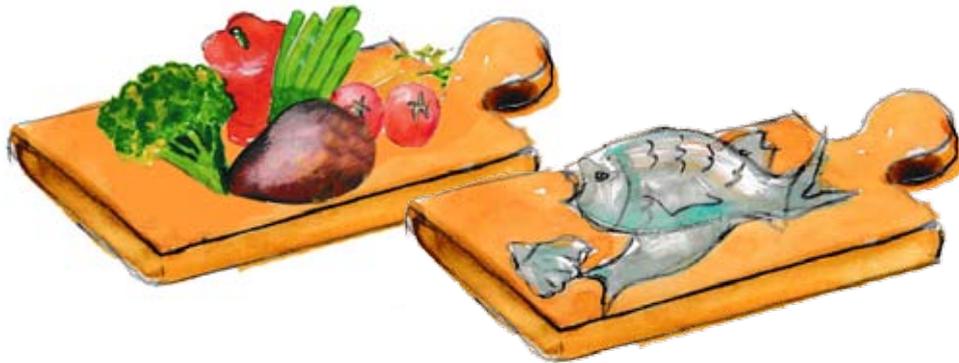
Oder Salat zubereiten.

Danach erst heiÙe Speisen zubereiten.

*Zum Beispiel:*

Ungekochtes Fleisch kochen oder braten.





**Wir empfehlen**

Benutzen Sie getrennte Schneide-Bretter beim Zubereiten.  
Benutzen Sie getrenntes Besteck beim Zubereiten

*Zum Beispiel:*

Ein Schneide-Brett für Fleisch und Fisch.  
Und ein anderes Schneidebrett für Obst und Gemüse.

*Oder:*

Waschen Sie Schneide-Bretter und Besteck zwischen  
dem Zubereiten mit anderen Lebensmitteln.

## **Wie gehe ich richtig mit rohen Lebensmitteln um?**

### **Eier:**

- Auf der Eier-Verpackung sind manchmal noch krankmachende Bakterien. Diese krankmachenden Bakterien kommen von der Tierhaltung.
- Lagern Sie die Eier in einem anderen Behälter.
- Lagern Sie die Eier im Kühlschrank. Denn Salmonellen vermehren sich bei Kälte nicht. Salmonellen sind krankmachende Bakterien. Sie verursachen Durchfall-Erkrankungen.
- Benutzen Sie verfaulte Eier nicht mehr.
- Achten Sie auf das Verfalls-Datum der Eier.
- Waschen Sie Ihre Hände gründlich, nachdem Sie Eier angefasst haben.

### **Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte:**

- Entfernen Sie zum Auftauen die Verpackung.
- Legen Sie Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte in eine Schüssel.
- Tauen Sie Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte im Kühlschrank auf. So vermeiden Sie die Verbreitung von krankmachenden Bakterien.
- Wenn Sie Geflügel-Fleisch waschen, machen Sie danach das Spül-Becken gründlich sauber.
- Waschen Sie nach dem Kontakt mit Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten Ihre Hände.

## **Wie gehe ich mit Verpackungen um?**

Die meisten Lebensmittel sind verpackt.

Plastik-Verpackungen übertragen schlechte Stoffe in die Lebensmittel.

Diese schlechten Stoffe heißen Weichmacher.

Weichmacher sind für die Gesundheit des Menschen schädlich.

Gehen Sie richtig mit verpackten Lebensmitteln um, damit keine Weichmacher in die Lebensmittel kommen.

Erhitzen Sie fertige Speisen nicht in der gekauften Verpackung. Benutzen Sie Teller oder Schüsseln aus Porzellan für die Mikrowelle.



## **Transport**

Lebensmittel bleiben durch den richtigen Transport frisch.



### **So transportieren Sie die Lebensmittel beim Einkaufen richtig:**

Kaufen Sie die gekühlten oder gefrorenen Lebensmittel als letztes.

Bringen Sie die Lebensmittel dann schnell nach Hause. Denn krankmachende Bakterien verbreiten sich in der Wärme schneller.

Im Sommer hilft Ihnen beim Einkaufen eine Kühl-Tasche.

Bringen Sie auch warme Speisen schnell nach Hause. Oder essen Sie die warmen Speisen sofort.

## **VORSICHT!**

Krankmachende Bakterien vermehren sich zwischen 7 Grad und 60 Grad Celsius schnell.

Sehr niedrige oder sehr hohe Temperaturen stoppen die Vermehrung von krankmachenden Bakterien!

## Lagerung

Wenn Sie die Lebensmittel richtig lagern, vermeiden Sie die Verbreitung von krankmachenden Bakterien.

### So lagern Sie die Lebensmittel richtig:

- Lagern Sie ungekochtes Fleisch und Fisch getrennt von anderen Lebensmitteln.  
*Zum Beispiel:*  
Lagern Sie das ungekochte Fleisch und Fisch in Boxen.
- Lagern Sie geschnittenes Obst und Gemüse in geschlossenen Boxen. Oder in einem anderen Kühl-Fach.
- Es gibt Lebensmittel, die schnell schlecht werden.  
*Zum Beispiel:* Milch-Produkte  
Lagern Sie diese Lebensmittel nach dem Öffnen im Kühlschrank.
- Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf 3 bis 5 Grad Celsius.
- Lassen Sie die Kühlschrank-Tür nicht lange offen.
- Achten Sie auf das Verfalls-Datum der Lebensmittel.
- Werfen Sie stinkende oder schimmelige Lebensmittel in den Müll.
- Kontrollieren Sie lang gelagerte Lebensmittel mehrmals im Jahr auf Schädlinge.
- Lassen Sie den Kühlschrank mehrmals im Jahr auftauen. Und reinigen Sie den Kühlschrank.

# Hygiene und Reinigung

## Waschen Sie Ihre Hände genug?

Händewaschen ist der erste Schritt zu einem hygienisch gesunden Leben.

### Waschen Sie Ihre Hände immer...

- ... vor der Zubereitung von Speisen.
- ... vor dem Essen.
- ... nach jedem Toiletten-Besuch.
- ... nach Niesen oder Naseputzen.
- ... nach Kontakt mit Eiern, Fleisch, Fisch.
- ... nach Kontakt mit Müll.
- ... nach Kontakt mit Haustieren.
- ... nach Windeln wechseln.



## **Putzen Sie die Küche richtig?**

Die richtige Reihenfolge beim Putzen ist wichtig für eine hygienische Küche.

### **Putzen Sie von Sauber zu Unsauber:**

1. Zuerst putzen Sie den Ess-Tisch.
2. Dann putzen Sie die Arbeits-Fläche und Arbeits-Geräte.
3. Dann wischen Sie den Boden.
4. Dann werfen Sie den Müll weg.

Die Tücher, Schwämme und Bürsten können Krankheits-Erreger verbreiten. Waschen Sie Tücher, Schwämme und Bürsten bei mindestens 60 Grad Celsius.

Benutzen Sie jede Woche frische Tücher, Schwämme und Bürsten.

Benutzen Sie getrennte Tücher für Küche und Fußboden.

Machen Sie Haustier-Käfige und Müll-Eimer in der Badewanne sauber. Oder in der Dusche.

Nicht in der Küche.



## Entsorgung von Abfall

Im Müll gibt es viele krankmachende Bakterien. Deswegen ist der richtige Umgang mit Müll wichtig, um die Verbreitung von Schädlingen zu vermeiden.



### So gehen Sie richtig mit Müll um:

- Machen Sie Müll-Eimer immer zu. So lockt der Müll keine Schädlinge an.
- Leeren Sie den Müll-Eimer alle 2 bis 3 Tage.
- Waschen Sie nach Kontakt mit Müll Ihre Hände mit Seife und Wasser.

# Was soll ich machen, wenn ich krank werde?

## **Sind Sie krank geworden?**

Dann arbeiten Sie nicht in der Küche.  
Sie übertragen sonst krankmachende Bakterien  
auf die Lebensmittel.  
Und auf andere Menschen.

## **Arbeiten Sie vor allem nicht mit Lebensmitteln bei:**

Erbrechen, Fieber, Durchfall,  
Entzündung der Ohren, Augen, Nase,  
Haut-Krankheiten

## **Arbeiten Sie beruflich in der Küche und sind krank?**

Dann dürfen Sie nicht in die Arbeit!  
Gehen Sie zum Arzt!  
Lassen Sie sich von einem Arzt krankschreiben.  
Arbeiten Sie nicht mit Krankheiten in der Küche!





# Was können wir für die Umwelt tun?

Die Menschen machen wegen ihrem Kauf-Verhalten zu viele Abgase und Müll.

## **So können Sie Ihr Kauf-Verhalten verbessern und die Umwelt schützen:**

- Kaufen Sie Lebensmittel aus Deutschland oder aus der Region. So gibt es weniger Abgase. Denn diese Lebensmittel werden nicht aus anderen Ländern importiert.
- Kaufen Sie Lebensmittel aus der Saison.  
*Zum Beispiel:*  
Nicht jedes Obst und Gemüse wächst in jedem Monat. Die Saison für Erdbeeren ist von April bis Mai. Kaufen Sie also nur von April bis Mai Erdbeeren.
- Vermeiden Sie in Plastik verpackte Lebensmittel.
- Vermeiden Sie Plastik-Tüten.  
Benutzen Sie zum Transportieren der Lebensmittel Stoff-Beutel.
- Kaufen Sie nur so viel, wie Sie brauchen.
- Sie können manchmal die Lebensmittel nach dem Verfalls-Datum noch essen. Durch Riechen, Anschauen und Schmecken können Sie entscheiden, ob das Essen noch frisch ist. *Zum Beispiel:*  
Nudeln und Reis sind oft nach dem Verfalls-Datum noch gut.
- Kaufen Sie weniger Fleisch.
- Kaufen Sie Bio-Lebensmittel.
- Bauen Sie Lebensmittel selbst an.

Wir müssen die Umwelt schützen!

# Auf zur Tat

## Was machen Sie um unsere Umwelt zu schützen?



### Checkliste!

- Achten Sie auf deutsche oder regionale Herkunft der Lebensmittel?
- Kaufen Sie auf lokalen Wochen-Märkten in der Nähe ein?
- Kaufen Sie auf dem Bauernhof ein?
- Kaufen Sie weniger exotische Früchte?  
Zum Beispiel: Papaya, Maracuja.
- Kaufen Sie mit eigenem Stoff-Beutel ein?
- Kaufen Sie Bio-Produkte?
- Kaufen Sie weniger Fleisch?
- Kaufen Sie nur das Nötigste?

## **Haben Sie Fragen?**

Wenn Sie eine Frage zu diesem Heft haben, können Sie die Mitarbeiter vom Gesundheitsamt Nürnberg fragen.

Bei Textverfassung und Bildermalen dieses Hefts hat das Hygieneprojekt-Team des Gesundheitsamts Nürnberg mitgewirkt.

**E-Mail: [hygieneprojekt@stadt.nuernberg.de](mailto:hygieneprojekt@stadt.nuernberg.de)**

### **Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg**

Burgstraße 4 | 90403 Nürnberg  
[www.gesundheit.nuernberg.de](http://www.gesundheit.nuernberg.de)

Quelle:  
[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.rki.de](http://www.rki.de)

Bilder und Text:  
Hygieneprojekt Nürnberg

Gestaltung:  
City Druck Nürnberg



