

Methodieken en werkvormen

Kamp en programma voorbereiden

Kamp en programma uitvoeren

-Voedselveiligheid, Voeding en koken voor grote groepen



Maker: Scouting Nederland ,

Veiligheid en gezondheid op kamp - "Handleiding voor de trainer"

Datum van productie: SA1.0 – aangepast november 2023

Kwalificatiekaart:

KAMP EN PROGRAMMA VOORBEREIDEN

Ik kan een gezond en gevarieerd menu voor meerdere dagen maken en houd daarbij rekening met de grootte van de groep en diëten.

KAMP EN PROGRAMMA UITVOEREN

Ik ben op de hoogte van de belangrijkste regels van voedselveiligheid voor het bereiden van voedsel, bewaren van voedsel en afvalverwerking.

Leeftijd: Algemeen

Duur: minuten

Groepsgrootte: N.v.t.

Locatie: Binnen/buiten

Korte inhoud:

Koken voor grote groepen, voedselveiligheid e.d. Het maken van een weekmenu

Dit is geen officieel document van Scouting Nederland, maar is door Scouting Nederland geselecteerd omdat het een goed voorbeeld is van hoe je zelf met dit onderwerp aan de slag kunt gaan. Hierdoor kan het zijn dat sommige onderdelen van dit document niet geheel overeenkomen met wat Scouting Nederland normaal communiceert.

Werkvorm – bevers en welpen

Uitleg:

De deelnemers worden in groepjes van 3 tot 5 personen verdeeld, te vergelijken met leidersteams.

Opdracht 1:

Per groep krijgen ze de opdracht om een weekmenu van zaterdag tot zaterdag samen te stellen. De warme maaltijd krijgt extra aandacht omdat hier de meeste variatie in zit. Aandachtspunten die je kunt geven zijn:

- Variatie.
- Smaakcombinaties.
- Voedingswaarde.
- Kosten.
- Gemak bereidingswijze.

Opdracht 2:

Uit dit weekmenu moeten de deelnemers per subgroepje één dag kiezen, met de volgende opdrachten:

- Ga uit van ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes.
- Het maken van een boodschappenlijst met een indicatie van de prijs.
- Het maken van maaltijdplanning (wanneer krijgen de kinderen iets te eten of te drinken, wanneer ga je wat bereiden, wat is de volgorde en hoeveel personen helpen er mee?).

Nabespreking:

Bespreek de resultaten gezamenlijk. Aandachtspunten voor deze bespreking:

- Variatie.
- Maaltijdschijf.
- Rekening houden met leeftijdsgroep (voorkeur).
- Moeilijk te bewaren etenswaren.
- Diëten.
- Bereidingswijze.
- Mogelijkheden restverwerking.

Werkvorm – Scouts

Organisatie van het eetmoment (30 minuten)

<p>Uitleg:</p> <p>Het doel van dit blok is om stil te staan bij de verschillende vormen van eten kopen, koken en eten met jeugdleden</p>
<p>Opdracht:</p> <p>Bespreek met een subgroep wat de voor- en nadelen zijn van de punten hieronder:.</p>
<p>Wijze van koken:</p> <ul style="list-style-type: none">• Koken per ploeg.• Koken voor de hele troep.• Kookstaf.
<p>Wijze van boodschappen doen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Boodschappen doen per ploeg.• Boodschappen gedaan door leiding.• Boodschappen door één persoon uit de ploeg, door de leiding met de auto naar de supermarkt gebracht.
<p>Wijze van eten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mee-eten bij ploeg.• Leiding eet apart

Theorie - Bevers en Welpen

Voedsel

Goede en gezonde voeding is een vereiste tijdens een geslaagd kamp. Dit wil niet zeggen dat je niet een keer pannenkoeken of friet op het menu kunt zetten. Geef de jeugdleden dan wel een extra gezond tussendoortje. Er zijn enkele regels en tips hoe je er voor kunt zorgen dat er sprake is van gezonde voeding. Natuurlijk moet gezonde voeding ook op een hygiënische manier bereid worden. Meer tips over hygiëne staan in de paragraaf over hygiëne.

Diëten en alternatieve voedingswijzen

Op kamp kun je te maken krijgen met jeugdleden die door ziekte, geloof of overtuiging andere eisen stellen aan de 'normale' voeding. Hoewel het niet gemakkelijk is om aan alle wensen te voldoen, is het wel belangrijk dat de jeugdleden die van thuis uit 'anders' eten, ook de mogelijkheid krijgen om hun eigen eetgewoonten op kamp te handhaven. In goed overleg met de ouders kan dan bekeken worden hoe de voeding tijdens het kamp precies aangepast kan worden. Zij weten precies wat wel en wat niet kan. Eventueel kunnen zij ook speciale dieetproducten meegeven. De leiding kan te maken krijgen met de volgende diëten:

- Diabetesdieet.
- Dieet vanwege allergie of overgevoeligheid.

Daarnaast zijn er nog de volgende alternatieve voedingswijzen waarbij tijdens het koken rekening mee gehouden dient te worden:

- Vegetarisme.
- Islamitische voeding.
- Joodse voeding.
- Voeding van Hindoes.

Diabetesdieet

Doordat het normale automatische regelmechanisme van de suikerstofwisseling in het lichaam is verstoord, moet de diabeet ervoor zorgen dat hij dit proces zelf zoveel mogelijk bestuurt. Dit betekent dat hij, om het bloedsuikergehalte zo gelijkmatig mogelijk te houden, volgens een afgesproken patroon moet eten en leven, en eventueel medicijnen moet innemen. Dat betekent dat hij een zekere regelmaat in zijn leven moet inbouwen met een persoonlijk dieet.

De voeding van een diabeet is eigenlijk normale, gezonde voeding. Kort gezegd komt dat neer op een vezelrijke voeding met zo min mogelijk suiker en weinig vet. Suiker kan een enkele keer worden gebruikt, maar dan wel in combinatie met vet en/of eiwit en voedingsvezel. In plaats van suiker kan een zoetstof in het gerecht worden verwerkt. Strooibare zoetstof (Canderel, Natrena, Sionon), vloeibare zoetstof (Hermesetas, Natrena, Sukrettine), of honing, kunnen in recepten worden toegepast. Sorbitol, de zoetstof die net zoveel energie levert als suiker maar geen koolhydraten bevat, wordt vaak verwerkt in diabetesproducten. Het is aan te raden niet meer dan 40 gram Sorbitol per dag te gebruiken.

Dieet vanwege een allergie of overgevoeligheid

De meeste jongeren hebben weinig boodschap aan conserveermiddelen of kleurstoffen, maar sommigen kunnen overgevoelig zijn voor hulpstoffen in voedsel. Soms blijkt dat een jeugdlid allergisch is voor natuurlijke bestanddelen in het voedsel, zoals graan- of melkeiwitten.

Wie gevoelig is voor de graaneiwitten gliadine en glutenine (kortweg gluten) mag geen tarwe, rogge, haver, en/of gerst gebruiken. Dat betekent brood of beschuit laten staan, maar ook die producten waarin tarwebloem, roggemeel, etc., worden verwerkt.

Behalve de bekende geur- en smaakstoffen hebben alle toevoegingen die binnen Europa

zijn toegestaan een E-nummer gekregen. Een grove indeling van deze nummers ziet er als volgt uit:

- E100 tot E200: kleurstoffen.
- E200 tot E300: conserveermiddelen en voedingszuren.
- E300 tot E400: anti-oxydanten en ook nog enkele voedingszuren.
- E400 tot E500: emulgatoren, stabilisatoren, verdikkingsmiddelen en geleermiddelen.

Wanneer een jeugdlid overgevoelig is voor bepaalde toevoegingen in het eten, heeft hij een aangepast dieet nodig. Hij mag deze toevoegingen niet meer gebruiken. Bij het inkopen kun je daar dan rekening mee houden. De meeste verpakkingen geven keurig aan wat er in de producten verwerkt is.

Tegenwoordig heb je ook al veel snoep, ijs, en frisdrank zonder al die kunstmatige stoffen. Tijdens het kamp kunnen de jeugdleden met een allergie ook een traktatie krijgen en gewoon meedoen. Een bijzondere vorm van allergie is glutenallergie. Gluten zitten ook in producten die van deze granen zijn gemaakt. Denk aan brood, crackers, pizza, pasta, paneermeel, koek, cake en taart.

Ze zitten ook verstopt in producten waar je het niet direct in verwacht. Bijvoorbeeld in de ingrediënten van soepen (bindmiddel, vermicelli of vlees), in sauzen, sommige snoepjes, ijssoorten en bier. Alternatieven zijn brood van bijvoorbeeld maïs en boekweit en zilvervliesrijst in plaats van pasta. Verder zijn peulvruchten, groente, fruit, rauwkost, gedroogde en gekweekte zuidvruchten, noten en aardappels geen enkel probleem.

Een andere vorm van allergie die steeds vaker voorkomt, is een koemelkallergie. Ook hiervoor zijn goede alternatieven te vinden. Roomboter kun je vervangen door plantaardige margarine, die koemelkvrij is. Let goed op dit laatste, want dit geldt niet voor alle plantaardige margarine. Bak vlees en vis in olijfolie of zonnebloemolie. Gezond en zonder risico.

Kaas kun je mogelijk vervangen door geitenkaas of andere kazen. Een koemelkallergie heeft geen betrekking op geitenmelk, maar de kans op óók een allergie voor geitenmelk is aanzienlijk. Meestal is het gebruik van kaas van paarden-, kamelen- of eventueel geitenmelk een alternatief. Melk kun je ook vervangen door sojamelk en in een recept vaak ook door water.

Voor elk dieet vanwege allergie of overgevoeligheid kan de intensiteit sterk verschillen, soms is een druppeltje sesamolie of een vuil mes waar pindakaas aan heeft gezeten al voldoende om levensbedreigend te zijn. Het is dus van het grootste belang om hier vooraf met ouders contact over te hebben.

Denk nooit: Ach, die ene keer. Je beschaamt niet alleen het vertrouwen dat ouders en het jeugdlid in je hebben, maar je neemt ook onnodig risico. Het eten van iets dat scouts niet mogen, kan gevolgen hebben die niet direct waarneembaar zijn maar wel een langdurige nasleep hebben.

Vegetarisme

Vegetarische voeding wordt gekenmerkt door het ontbreken van voedsel dat wordt verkregen via het doden van dieren. Er wordt dus geen gebruik gemaakt van vlees, wild, gevogelte, vis, schelp- en schaaldieren, dierlijke bak- en braadvetten, gelatine, vleesbouillon, etc.

In lactovegetarische voeding komen wel producten van het levende dier voor (zoals melk, zuivelproducten en eieren), maar deze worden in het algemeen met mate gebruikt.

Veganisten eten in het geheel geen dierlijk voedsel. Deze maken veel gebruik van grove graanproducten, volkorenbrood, roggebrood, peulvruchten, noten, groente en fruit (ook rauw), sojabonen en sojameel.

Islamitische voeding

Moslims hebben regels voor voedsel dat is toegestaan (halal) en een aantal voedingsmiddelen die zijn verboden (haram). Deze regels zijn onder andere gebaseerd op de Koran. De islamitische voedings- en dieetvoorschriften omvatten meer dan alleen voorschriften voor het eten van vlees en een verbod op alcohol. Zo zijn er veel meer voorbeelden te noemen van producten die problemen kunnen opleveren, zoals kaas, bouillon, sauzen, mayonaise, boter, toetjes, drankjes, etc. In snoep, kwark, kaas en gebak wordt vaak gelatine verwerkt. Ook daar moet je als moslim dus op letten. Dat is best ingewikkeld omdat je als consument niet veel kennis hebt over hoe producten gemaakt worden.

Enkele vuistregels zijn :

- Geen vlees van varkens en wilde zwijnen. Ook vleesproducten (zoals worst en half-om-half gehakt) waarin varkensvlees verwerkt is, zijn verboden.
- Geen vlees van dieren die niet door slachten of de jacht gedood zijn.
- Geen vlees van vleesetende dieren.
- Geen alcoholische dranken.

Joodse voeding

De belangrijkste regel bij het koken van koosjer voedsel, is het gescheiden te houden van melk en vlees. Deze regel geldt zowel voor de maaltijd zelf als voor de manier waarop het voedsel wordt geconsumeerd. Zo vind je in de keuken van een koosjere huishouding dubbel servies, bestek en keukengerei; van alles is een set voor vleesproducten en een set voor melkproducten. Ook wat betreft het samenstellen van de maaltijden moet je rekening houden met deze regel.

Na een vleesmaaltijd eet je geen beker yoghurt of drink je geen koffie met melk en bij een stokbroodje met roomboter of kaas serveer je geen soep op basis van vleesbouillon. De combinatie zalm met zure room kan wel. Na het eten van vlees wordt minimaal een uur gewacht met het eten of drinken van melkproducten. Ook vlees en vis mogen niet tegelijk worden gegeten, maar wel binnen één maaltijd.

Groente, fruit en noten

Alle planten en zuiver plantaardige producten zijn koosjer.

Vlees en vis

- Alleen zoogdieren die gespleten hoeven hebben en herkauwen, zijn geschikt voor consumptie, mits zij op rituele wijze geslacht zijn. Dus wel: rund, schaap, geit en hert. Maar niet: kameel, varken, paard of haas.
- Een vis moet schubben en vinnen hebben, maar hoeft niet ritueel te zijn geslacht.
- Schelp- en schaaldieren, aas en insecten met vleugels zijn verboden.
- Vogels als kip, kalkoen en gans mogen wel, roofvogels niet. Melkproducten en eieren
Melkproducten en eieren zijn toegestaan als ze van geoorloofde dieren afkomstig zijn. Dus wel geitenmelk of ganzeneieren, maar geen ezinnenmelk of kievitseieren. Ook worden melkproducten strikt gescheiden gegeten van vleesproducten. Kaas is een moeilijk geval, omdat het gemaakt wordt door melk te laten stremmen met een dierlijk enzym. Koosjere kaas wordt daarom op een speciale manier bereid en is herkenbaar aan een stempel of zegel.

In voedsel verwerkte ingrediënten

- Gelatine is een dierlijk product en wordt normaal gesproken niet gemaakt van geoorloofde en koosjer geslachte dieren. Producten waarin gelatine is verwerkt, zoals drop, toffees, spek, gomballen en pudding, zijn dus niet koosjer.
- Agar-agar en gemodificeerd zetmeel zijn plantaardig en dus wel oké. Ze worden soms gebruikt in plaats van gelatine.

- Emulgatoren in bijvoorbeeld margarines, vetten en sauzen zijn vaak van dierlijke oorsprong en dus niet toegestaan.
- Bijenhoning mag. Het wordt immers niet gemaakt, maar alleen verzameld door de bij (die zelf niet koosjer is).

De voeding van Hindoes

De Hindoes die in Nederland wonen, zijn vooral afkomstig uit India en Suriname. Vlees dat zij mogen eten, is afkomstig van schapen, geiten, varkens, kippen, eenden, en ganzen. Rundvlees (dus ook kalfsvlees!) mag niet gegeten worden; in hun geloof zijn deze dieren heilig. Sommige Hindoes eten helemaal geen vlees vis, of ei, maar eten of drinken wel kaas, melk, en yoghurt. Soms moet er ook in speciale pannen gekookt worden.

Bereiden van een maaltijd

Maak groente en aardappelen schoon op de dag van het gebruik of bestel ze panklaar. Kook ze met een bodempje water en een passend deksel op de pan totdat ze gaar zijn. Kook groente net gaar, en houd ze niet onnodig warm: de voedingswaarde gaat anders met sprongen achteruit. Maak de gerechten op het laatste moment op smaak af. Houd rekening met andere kooktijden bij grote hoeveelheden. Bewerkelijke gerechten, zoals pannenkoeken, kunnen ook kant-en-klaar worden ingekocht: dit is hygiënisch en er is geen verlies door aanbranden, overkoken, etc.

Samenstellen weekmenu

Bij de planning van de voeding voor een kamp zijn enkele organisatorische zaken van belang. Ruim voordat het kamp begint, dienen de menu's voor het gehele kamp te worden opgesteld. Voor de samenstelling van een kampmenu moet je te letten op de punten hieronder:

- Gezonde voeding.
- Variatie.
- Eetgewoonten jeugdleden,
- Financiën,
- Mogelijkheden voor de bereiding.
- Mogelijk kampthema.

Bij de scouts en de explorers zijn de jeugdleden zelf verantwoordelijk voor het samenstellen van het menu. Als scoutsleiding kun je wel enkele dagen plannen (bijvoorbeeld een barbecue op de dag aan het eind van de hike of frietjes tijdens het dagje uit). In de meeste gevallen wordt er geen weekmenu gemaakt. Toch is het ook bij scouts en explorers van belang dat er gezond gegeten wordt en dat er een gevarieerd menu is. Je kunt scouts een aantal dagen (als het past in het programma) zelf boodschappen laten doen met hun ploeg. Of ze maken een lijstje en je neemt van elke ploeg één persoon mee om de boodschappen te doen. De scouts krijgen daarvoor een budget en bepalen zelf in overleg wat ze gaan maken. Het kan dan dus heel goed zijn dat elke ploeg iets anders eet. Op die manier koken ze iets waarvan ze weten hoe ze het moeten bereiden, maar ook iets wat iedereen in de ploeg lust. Uiteraard moeten er wel voorwaarden aan het eten worden gesteld (aantal gangen, verantwoorde voeding). Natuurlijk bouw je dit langzaam op en help je ze in het begin om een boodschappenlijstje te maken. Later kunnen ze het zelf doen en kijk je er alleen nog doorheen om te kijken of ze niets vergeten zijn. Door de scouts per ploeg een budget te geven, kun je ook de financiën voor eten goed in de hand houden.

Bij explorers is het vaak een klein groepje dat voor de hele afdeling de boodschappen doet (ondanks dat er in kleine groepjes gekookt wordt). Met een klein beetje begeleiding kan de input van de afdeling al snel leiden tot een gevarieerd menu, immers de één vindt aardappels lekker en de ander heeft liever rijst. Ook geven de explorers zelf wel aan dat ze bijvoorbeeld fruit of karnemelk willen.

Behalve de maaltijden zijn er vaak snacks tussendoor. Denk bijvoorbeeld aan een stuk fruit of een meergranenreep op dagen dat er iets meer energie gevraagd wordt van de jeugdleden. Op warme dagen is een kop soep een goed tussendoortje om het zoutgehalte op peil te houden. Belangrijk is dat er voor jeugdleden steeds iets te drinken beschikbaar is, dat kan water zijn of een kan ranja die de hele dag bijgevuld wordt. Als een jeugdleden dorst heeft, hoeft hij dan niet eerst een kwartier naar het toiletgebouw te lopen om daar water te halen.

Inkoop

Aan de hand van de menuplanning, kunnen de bestellijsten voor de inkoop worden gemaakt. Voor de inkoop heb je informatie nodig over wat een kind per dag gemiddeld nodig heeft. Hiernaast moet je ook weten in welke hoeveelheden je iets kunt inkopen.

Basishoeveelheden voor een gezonde voeding per dag.

	4-12 jarigen	12-20 jarigen	volwassen
brood	3-5 sneetjes	5-8 sneetjes	5-7 sneetjes
aardappelen	1-4 stuks (50-200 g)	4-6 stuks (200-300 g)	3-5 stuks (150-250 g)
groente	2-3 groentelepels (100-150 g)	3-4 groentelepels (150-200 g)	3-4 groentelepels (150-250 g)
fruit	1-2 vruchten	2 vruchten	2 vruchten
melk en melkproducten	1 glas	1-2 glazen	1-3 glazen
kaas	>1 plak	1-2 plakken	1-2 plakken
vlees/kip/vis/tahoe/tempeh	65-100 g, 50-75 g gaar	100 g, 75 g gaar	100 g, 75 g gaar
vleeswaar	>1 plakje	1-2 plakken	1-2 plakken

margarine of boter op

5 g per sneetje brood

brood

margarine voor de

15 g

bereiding

Richtlijnen en tips voor hoeveelheden

Brood

Reken op 6 tot 8 sneden brood per dag. Er zitten ongeveer 24 sneden in 1 brood.

! Er wordt meer brood gegeten als het vers is, als het wit is of als het 's avonds wordt gegeten.



Veel boterhammen smeren gaat snel met een lepel

Beleg

- Per maaltijd 1 plak kaas en 1 plak vlees rekenen, de rest zoet
 - Kaas per blok kopen en zelf schaven
 - Vleeswaren per plak kopen
 - Zoet beleg: per 30 personen minimaal 5 jam, 5 hagelslag (of vlokken, vruchtenhagel) en 5 pindakaas smeren
 - Ook: honing, chocopasta, sandwichspread, leverpastei
 - Ter afwisseling: gekookt of gebakken ei

Drinken

- Melk varieert per kamp. Reken vanaf 1 liter per 4 personen, meestal wordt er niet zoveel karnemelk gedronken
- 1 zakje thee = 5 bekertjes thee (of neem speciale zakjes voor een pot)

Soep (als voorgerecht of naast boterhammen)

1 liter voor 4-5 personen (aanlengen met beetje water als je tekort dreigt te hebben)

Groente

- Harde groenten (wortelen, boontjes): 1 kg voor 4-6 personen
- Slinkgroenten (prei, andijvie, spinazie): 1 kg voor 3-4 personen
- Blikgroenten: 1 blik (400 gr) voor 3 personen
- Rauwe groente: 75 g per persoon
- Sla 1 krop per 6-8 personen (als je er verder geen salade van maakt met tomaten, komkommer e.d.)

Aardappelen

1 kg voor 3-4 personen (voor stampot meer rekenen dan voor gekookte aardappelen op zichzelf)

Rijst / pasta

- Rauw: 75-100 g per persoon. minder als je er een goed gevulde saus bij doet of kleine kinderen mee eten
 - Pasta is meestal per 500 gram verpakt
 - Rijst is meestal per 400 óf 1 kilo verpakt. Bij toko's en Turkse of Marokkaanse winkels kan je ook mega-zakken kopen.

Peulvruchten

- Rauw: 75 g per persoon
- Blik: 1 L voor 2-3 personen

Jus

ca 20 g boter of 0,5 dl per persoon

Nagerecht

- 1 stuk fruit
- Vla, yoghurt, PUDDING: 2 dl per persoon
- Melk voor toetje: ook 2 dl per persoon

Pannenkoeken (als hoofdgerecht)

2-3 pannenkoeken per persoon

Juist op een kamp hebben jeugdleden een goede en gezonde eetlust: ze zijn de hele dag buiten en zijn soms zeer druk bezig. Het is daarom belangrijk om voldoende eten te hebben. Hiervoor kan een lijst met richtlijnen en tips worden gebruikt.

Veel voedingssites geven gemiddelde hoeveelheden aan wat iemand op een dag eet. Hoeveel er uiteindelijk gegeten wordt, is afhankelijk van een aantal factoren:

- Leeftijd (zeker explorers eten meer dan gemiddeld).
- Geslacht (jongens eten meer dan meisjes).

- Warm/koud weer (met koud weer wordt er meer gegeten, met warm weer meer gedronken).
- Actief/rustig programma (een actief programma bevordert de eetlust).
- Veel/weinig buiten.
- Grote/kleine eters.
- Aantal jongens, aantal meisjes. Het is handig om de hoeveelheden die je ingekocht hebt en wat er daadwerkelijk gebruikt is, goed bij te houden. Een volgend kamp kun je hier op terugvallen.

Inkoop – toevoeging Scouts, explorer en roverscouts

Juist op een kamp hebben jeugdleden een goede en gezonde eetlust: ze zijn de hele dag buiten en zijn soms zeer druk bezig. Het is daarom belangrijk om voldoende eten te hebben. Hiervoor kan een lijst met richtlijnen en tips worden gebruikt. De gegevens/cijfers in deze hand-out zijn gebaseerd op ervaringen met diverse kampen.

Veel voedingssites geven gemiddelde hoeveelheden aan wat iemand op een dag eet. Hoeveel er uiteindelijk gegeten wordt, is afhankelijk van een aantal factoren: • Leeftijd (zeker explorers eten meer dan gemiddeld).

- Geslacht (jongens eten meer dan meisjes).
- Warm/koud weer (met koud weer wordt er meer gegeten, met warm weer meer gedronken).
- Actief/rustig programma (een actief programma bevordert de eetlust).
- Veel/weinig buiten.
- Grote/kleine eters.
- Aantal jongens, aantal meisjes.

Het is handig om de hoeveelheden die je ingekocht hebt en wat er daadwerkelijk gebruikt is, goed bij te houden. Een volgend kamp kun je hier op terugvallen.

Op sommige grotere kampeerterreinen heb je de beschikbaarheid over een koelkast. Heb je geen koelruimte, vermijd het dan zeker om bederfbare producten mee te brengen naar de kampplaats. Misschien kun je met een koelbox producten nog wel wat langer koel houden. Door alle zuivel direct na aanschaf (met een temperatuur van 7°C) bij elkaar in een koelbox te plaatsen, samen met het vlees, blijft dit veel langer koel. Dit werkt ook wanneer je geen koelelementen hebt! Houd het verder bij niet bederfelijke etenswaren, zoals aardappelen, rijst, macaroni, dagverse groente, verpakt vlees (zoals rookworst), droge voeding en conserven. Bederfbare etenswaren koop je ter plaatse en zo kort mogelijk voor de bereiding. Let op dat je gave producten koopt, als er al een butje op zit, bederven groente en fruit veel sneller. Om die reden is het ook beter om een hele bloemkool te kopen als een zakje voorgesneden bloemkool.

Voedselveiligheid

Hygiëne in de keuken

In de keuken is er – zeker op kamp – grote kans op onhygiënische omstandigheden. Het is niet eenvoudig om met beperkte middelen alles goed schoon en netjes te houden. Probeer toch zoveel mogelijk op de volgende punten te letten:

- Handen wassen voor je eten gaat koken en klaarmaken.
- Bewaar het eten koel en droog.

Met warm weer ligt het gevaar van een bacterie op de loer, neem bij twijfel over de houdbaarheid geen risico.

Bij het koken op kamp heb je, vooral bij hogere temperaturen, een goede kans om een buikgriepje of 'zomerdiarree' op te lopen. De veroorzaker van deze narigheid, de salmonellabacterie, gaat onzichtbaar te werk, want voedsel dat besmet is ziet er dikwijls normaal uit, ruikt goed, en smaakt uitstekend. Ziektebronnen kunnen zijn: vlees, kip, vis, melk, ijs, rauwe groente en water. De salmonellabacterie vermeerderd zich niet meer onder 0°C en gaat boven 80 °C dood.

De volgende maatregelen kun je toepassen om je voldoende te beschermen:

- Kijk op de verpakking naar houdbaarheidsdata en bewaaradviezen.
- Verhit kip, ei, en varkensvlees tot het door en door gaar is.
- Vermijd contact tussen rauw en bereid voedsel, ook via de snijplank of ander keukengereedschap.
- Voedsel dient snel gekoeld en snel opgewarmd te worden.
- Bewaar liever geen resten.
- Was regelmatig je handen en zeker voor je het eten gaat klaarmaken, na het aanraken van rauw vlees en na gebruik van het toilet.
- Zorg voor een zo schoon mogelijke kookplek.
- Was snijplanken, bestek, serviesgoed en pannen steeds in heet afwaswater (ongeveer 70 °C), spoel ze na en droog ze af met een schone theedoek.
- Zorg voor een goed afvalstelsel. Genoeg afvalbakken, gescheiden van de kookruimte. Verwijder het afval snel. Zorg dat de verzamelplaats van afval goed afgesloten en ver van de keuken is.

Houd het schoon: voorkom kruisbesmetting!

Kruisbesmetting is de grootste boosdoener bij koken op kamp. Daarbij komen bacteriën van bijvoorbeeld rauw vlees via de handen, het bestek of een snijplankje terecht op ander eten. Daar kun je ziek van worden. Kinderen, zieken en ouderen zijn kwetsbaar en extra gevoelig voor voedselvergiftigingen en -infecties.

Tip: gebruik voorgedaard vlees! Koop voorbereide en al gare producten, zoals voorgedaarde worstjes, spiesen of drumsticks. Voorgedaard heeft het voordeel dat het schadelijke bacteriën doodt. Ook is voorgedaard vlees sneller klaar.

Voor bevers en welpen:

Betekent dit dat je dan geen corvee meer kunt doen met de kinderen? Nee hoor, maar je moet goed nadenken wat ze wel en wat ze niet kunnen doen. Heet afwassen kan niet, maar een bord afdrogen dat afgespoeld is met kouder water, is geen enkel probleem. Ook kunnen ze heel goed afval scheiden, de tafel dekken en afruimen. Werken in kleine groepjes bevordert ook dat er op een veilige manier gewerkt kan worden in de keuken. Het helpen bij de voorbereiding van een maaltijd is een goed moment om de kinderen iets te leren over hygiëne en is gelijk ook een rust- en aandachtsmoment voor de kinderen.

Koken voor grote groepen

Tips voor het koken voor grote groepen:

- Neem genoeg tijd, minstens twee uur, voor de voorbereiding en het koken.
- Overleg met de leiding en kookstaf over wanneer je wilt eten.
- Houd bij welk menu je hebt bij wat je koopt en eventueel overhoudt om voor een volgend kamp na te kijken.
- Hoeveelheden voedsel zijn sterk afhankelijk van leeftijd, weer en activiteiten.
- Werk veilig:
 - Pannen niet met uitstekende stelen op het gas
 - Was scherpe messen zelf af en gooi ze niet tussen de afwas voor de corveeploeg.
 - Teveel mensen in de keuken? Stuur ze weg, de keuken is geen leidinghok!
 - Til zware pannen met twee mensen en giet ze ook af met twee mensen.
 - Zorg ervoor dat de keukenruimte opgeruimd is, zodat je nergens over struikelt.
- Werk hygiënisch:
 - Gebruik verschillende snijplanken voor rauw en gaar vlees en als je die niet hebt, maak ze dan tussendoor goed schoon met kokend water.
 - Zorg dat ongedierte (muizen, vliegen en dergelijke) niet bij je brood, kaas, vlees, etc. kan komen.
 - Vervang vaatdoekjes en theedoeken regelmatig.
 - Voer het afval regelmatig af.
 - Zorg voor een schoon werkblad.
- Maak een pannenplan per maaltijd: welke pan gebruik ik waarvoor en heb ik dan genoeg pannen?
- Zorg voor voldoende fruit.
- Verzin het kampmenu van tevoren en maak dan ook direct een boodschappenlijst.
- Houd rekening met diëten (vraag ouders en kinderen om tips en recepten die gemakkelijk op kamp te maken zijn).
- Zorg ervoor dat er altijd genoeg te drinken is, zeker bij warm weer.
- Bij een pittig gerecht is sla erbij altijd lekker. Veel bevers en welpen zijn nog niet gewend aan pittig eten, dus houd daar rekening mee.
- Grote hoeveelheden aardappelen, rijst en pasta garen nog enkelen minuten na, dus kook ze korter dan op de verpakking staat.

Toevoeging Scouts, explorers en roverscouts

Hikes

Waar moet je op letten bij het voorbereiden en uitvoeren van hikes en trektochten ten aanzien van veiligheid?

Vorbereiding

- Tijdstip en lengte.
- Soort wegen.
- Weersverwachting/mogelijkheden.
- Posten.
- Mogelijkheden tot fout lopen opvangen.
- Materiaal adviseren (schoenen, rugzak, etc.).

Uitvoering

- Weer.
- Toestand jeugdleden.
- Afspraken/regels
- Richtlijnen afspreken:
 - Wanneer duurt het te lang?
 - Wat te doen wanneer een groep kwijt is?
 - Wat is 'te ver' fout lopen?
 - Wanneer gaan blaren/vermoeidheid over de lijn?
 - Wat is het verschil tussen 'zeuren' en 'op zijn'?
- Materiaal.
- Eten en drinken onderweg.
- Noodnummer/nood GPS-coördinaat.

Diverse andere tips:

- Zorg voor een rol vuilniszakken en zoek uit op welke dag je ze buiten moet zetten.
- Reken op voor 1 kampweek op minimaal 40 theedoeken voor de afwas.
- Koop schone keukendoekjes, en 2 afwaskwasten voor je kamp.
- Voor 1 kampweek heb je normaal gesproken 8-12 wc rollen nodig.
- Voor 1 kampweek heb je bij normaal gebruik aan 1 fles afwasmiddel genoeg.
- Vergeet niet: lucifers, aluminium- en/of huishoudfolie, wasknijpers
- Zorg voor voldoende wc-schoonmaakmiddel, emmers, dweilen enzo.
- Het is handig om altijd een paar flessen limonade, een paar blikken 'noodsoep' (voor als men nat uit 't bos terug komt) of chocomel achter de hand te hebben.
- Na 2 dagen kamp is het goed om eens ruimhartig met de ontbijtkoek rond te gaan.
- Maak een dieet en specialiteitenlijst, en neem die mee naar de winkel.