

# Hygienetipps

Kleinkinder verfügen im Vergleich zu Erwachsenen über weniger starke Abwehrkräfte. Mit folgenden Hygienetipps können Sie Infektionen vorbeugen:

1. Waschen Sie sich und Ihrem Kind die Hände: vor dem Essen, nach dem Toilettengang oder Windelwechseln, nach dem Kontakt mit rohen und erdverschmutzten Lebensmitteln und nach dem Kontakt mit Tieren.
2. Achten Sie auf eine saubere Küche: Reinigen Sie Spülbecken, Arbeitsflächen und Küchenutensilien nach Gebrauch gründlich, tauschen Sie Schwämme regelmässig aus, waschen Sie Spültücher und Küchenhandtücher regelmässig bei mind. 60 °C in der Waschmaschine.
3. Beachten Sie die Lagerungshinweise und das Verbrauchsdatum auf der Verpackung. Lagern Sie Frischprodukte wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte sowie Speisereste im Kühlschrank bei höchstens 5 °C.
4. Lagern und verarbeiten Sie rohe Lebensmittel (z. B. Fleisch und Fisch) und erdverschmutzte Lebensmittel (z. B. Kartoffeln und Gemüse) getrennt von genussfertigen Lebensmitteln. Verwenden Sie getrennte Küchenutensilien (z. B. Schneidebrett und Messer) und reinigen Sie diese nach dem Gebrauch gründlich.
5. Waschen Sie Gemüse, Salat, Kräuter und Früchte immer gründlich unter laufendem Wasser.
6. Erhitzen Sie tierische Lebensmittel immer ganz durch, und zwar für mind. 2 Minuten auf mind. 70 °C.
7. Halten Sie Speisen nicht warm und lassen Sie selbst zubereiteten Brei rasch abkühlen.

