



# Trygg nedkjøling av mat

**MÅL:** Sikre at oppvarmet mat som skal gjenbrukes kjøles ned på en rask og trygg måte som hindrer oppvekst av bakterier.

Varm mat skal ikke settes inn i kjøleskapet. Den må kjøles ned først.

**A**  
Mat i åpen porsjonspakke



**B**  
Mat i uåpnet porsjonspakke



## 1. NEDKJØL MATEN TIL ROMTEMPERATUR

**1A**  
La maten stå tildekket\*  
på benken, eller i et kaldt  
vannbad.



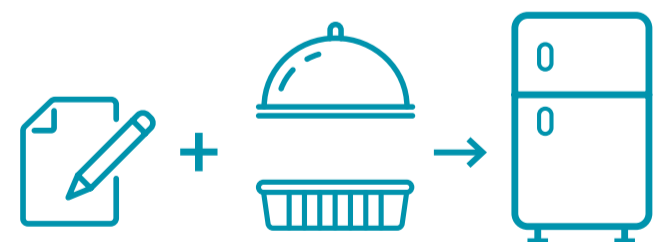
**1B**  
Uåpnede pakker kjøles  
effektivt ned med kaldt vann  
i vasken eller kaldt vann i  
stålbolle.



## 2. MERK MED DATO → SETT INN I KJØLESKAP

Når maten når romtemperatur\*\*, sett inn maten i kjøleskapet.

- Dekk over åpen mat med plast eller tett lokk.
- Merk maten med dato og "Trygt nedkjølt"



Eksempel på tidslinje fra maten serveres til maten er kjølt ned:



\* Bruk et håndkle eller lokk (med hull), for å dampe av varmen og hindre kontaminering.

\*\* Hvor fort maten når romtemperatur avhenger av mengde og type mat. Enkelte retter kan nå romtemperatur allerede når middagen er over. Andre matvarer behøver lengre tid.