



Hygiène alimentaire

Essentielle et à tous les jours !

Annick Vigneault, nutritionniste

1

Toujours se laver les mains avant et après quand on prépare le lunch et/ou la collation.

2

Se rappeler de nettoyer occasionnellement sa boîte à lunch.

3

Bien nettoyer tous les fruits et légumes avant de les préparer ou les manger.

4

Ne jamais utiliser de la viande, de la volaille (poulet), fruits de mer et poissons, oeufs, mayonnaise et produits laitiers si vous ne pouvez pas les garder au frais.

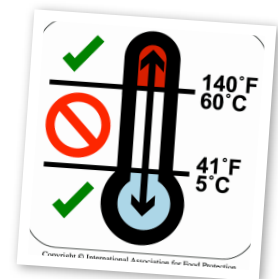
5

Utiliser des "ice pack" ou des boîtes de jus congelées pour garder la nourriture froide. Elle doit rester à 4 °C ou 40 °F en tout temps.

6

Ne jamais permettre aux aliments de se trouver dans la **zone de danger (entre 4 °C et 60 °C)**

Garder les aliments froids au froid et les aliments chauds au chaud !





7

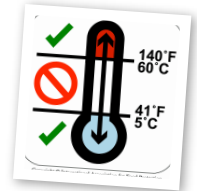
Garder les boîtes à lunch à l'abri du soleil et loin des sources de chaleur

8

Avant d'ajouter de la nourriture à un conteneur isolé, préchauffer celui-ci avant avec de l'eau chaude ou froide selon le cas.

9

Pour éviter la confusion, étiquetter la nourriture dans chaque boîte à lunch des enfants; comme ça ils savent ce qu'ils mangent et quoi va avec quoi.



10

Envelopper la laitue, les tomates, les bâtonnets de carottes etc. séparément du pain ou du tortilla pour éviter que celui-ci devienne détrempé.

11

Mettre la sauce (trempette, vinaigrette etc.) dans de petits contenants séparés.

12

Bien emballer les aliments dans la boîte lunch pour qu'ils se touchent et se tiennent ensemble afin d'éviter que le contenu se déplace et se brise avec le transport.

13

Garder les aliments transportables en coupant la nourriture en petites bouchées.

14

Mettre des serviettes humides dans leur boîte à lunch pour qu'ils puissent se laver les mains avant et après.



International Association for Food Protection



International Association for Food Protection



Copyright © International Association for Food Protection