

Publication HealthyCleaning101 :

Préparation sûre de repas écoliers

Que vous prépariez un déjeuner ou une collation après l'école, vous ne voulez pas que les bactéries responsables des maladies d'origine alimentaire soient les compagnons de table de votre enfant.

Shannon Coombs, présidente de l'Association canadienne de produits de consommation spécialisés, propose les conseils suivants pour préparer un repas sûr :

- Assurez-vous que vos mains, les surfaces de préparation et de consommation des aliments et les ustensiles sont propres. Utilisez du savon ordinaire et de l'eau chaude pour vous nettoyer les mains. Utilisez des produits désinfectants pour nettoyer vos surfaces afin de vous débarrasser des bactéries.
- Lavez soigneusement les fruits et légumes et séchez-les avec du papier absorbant avant de les emballer.
- Les bactéries se développent plus lentement sur les articles froids, donc tout ce que vous pouvez faire pour que les aliments froids restent froids plus longtemps est une bonne chose. Les aliments ne doivent jamais être laissés sans réfrigération pendant plus de deux heures.
- Les enfants aiment les sandwichs au beurre d'arachide et à la confiture pour leur goût. Les parents apprécient ce type de déjeuner car il est facile à préparer et ne nécessite pas de réfrigération. Les autres aliments qui correspondent à cette description sont les fruits et légumes frais non coupés, le fromage à pâte dure, la viande et le poisson en conserve non ouverts, les croustilles, le pain, la moutarde, les cornichons, le pudding emballé, les packs de jus, les fruits et jus en conserve, les granolas, les céréales sèches, les raisins secs et les biscuits.
- Une boîte à lunch isolée est le meilleur contenant. Si vous emballez le repas dans un sac brun, mettez-le dans un double sac pour une meilleure isolation et ajoutez une source de froid, comme un pack réfrigérant ou un pack de jus congelé.
- Mettez les aliments chauds dans un thermos isolé pour qu'ils restent chauds jusqu'à l'heure du déjeuner. Préchauffez le thermos en le remplissant d'eau bouillante. Laissez-le reposer pendant quelques minutes, puis videz l'eau et mettez-y les aliments. Gardez le thermos fermé jusqu'à l'heure du déjeuner.

Pour plus d'informations sur le nettoyage et la sécurité alimentaire, consultez le site Web de l'ACPCS à l'adresse www.healthycleaning101.org/fr/.

