

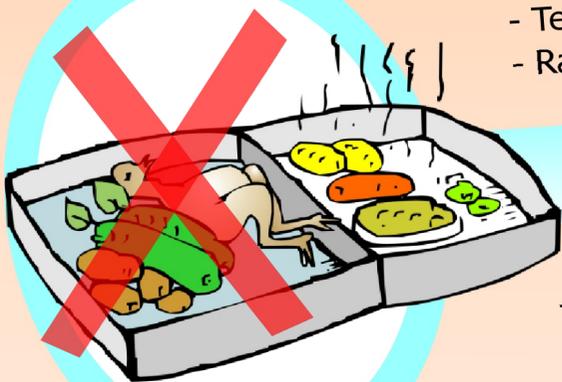
Cinq clefs pour des aliments plus sûrs

Prenons l'habitude de la propreté



- Lavons-nous les mains avant de toucher des aliments et relavons-les souvent pendant que nous faisons la cuisine
- Lavons-nous les mains après être allé aux toilettes
- Lavons et désinfectons toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments
- Tenons les aliments à l'abri des insectes, des rongeurs et les autres animaux;
- Rassurons-nous de notre propreté et de celle de l'endroit de préparation des aliments

Séparons les aliments crus des aliments cuits



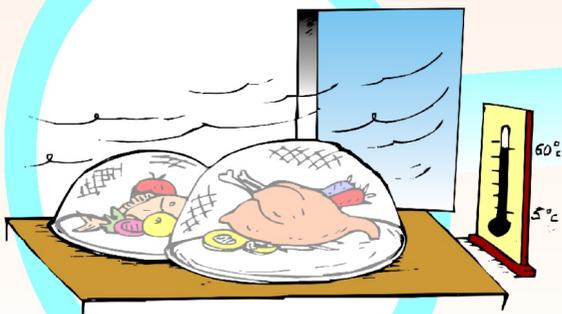
- Séparons la viande, la volaille et le poisson crus des autres aliments
- Evitons de réutiliser pour d'autres aliments, les matériels et les ustensiles, sans les laver, tels que les couteaux et les planches à découper que nous venons d'utiliser pour des aliments crus
- Conservons les aliments dans des récipients distincts pour éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments cuits

Faisons bien cuire les aliments



- Faisons bien cuire les aliments, en particulier la viande, la volaille, les œufs
- Portons les mets tels que la soupe et les ragoûts à ébullition pour s'assurer qu'ils ont atteint 70°C. Pour la viande, vérifions que la chair n'est plus rose ou utiliser un thermomètre
- Réchauffons bien les aliments déjà cuits

Maintenons les aliments à bonne température



- Evitons de laisser les aliments cuits plus de deux heures à température ambiante
- Réfrigérons tous les aliments cuits et les denrées périssables (de préférence à moins de 5°C)
- Maintenons les aliments cuits très chauds (à plus de 60°C) jusqu'au moment de les servir en utilisant soit des bols isothermes, soit en les maintenant sur un feu doux ou encore en les emballant dans des couvertures en laine
- Evitons de conserver les aliments trop longtemps même dans le réfrigérateur
- Evitons de décongeler les aliments surgelés à température ambiante; faisons-le dans un réfrigérateur

Utilisons de l'eau et des produits sûrs



- Utilisons de l'eau saine ou traitons-la de façon à écarter tout risque de contamination
- Choisissons des aliments frais et sains
- Préférons les aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme par exemple, le lait pasteurisé
- Lavons les fruits et les légumes, surtout s'ils doivent être consommés crus
- Evitons d'utiliser les aliments dont la date d'expiration est atteinte

Savoir = Prévenir