

Liste de vérification

4 leçons pratiques sur la manipulation des aliments en toute sécurité

soyez prudents avec les aliments.



nettoyez. séparez.
cuisez. réfrigérez.
www.soyezprudentsaveclesaliments.ca

soyez prudents avec les aliments.



nettoyez
toujours lavez vos mains et les surfaces

Nettoyez Est-ce que ...

- vous avez du savon et des serviettes de papier ou des essuie-mains propres à chacun des lavabos de la maison?
- vous lavez vos mains à l'eau chaude et au savon pendant 20 secondes avant et après avoir manipulé de la nourriture, après avoir utilisé la salle de bain, après avoir joué avec vos animaux de compagnie, etc.?
- vous utilisez une brosse à légumes propre sous l'eau froide du robinet pour nettoyer vos fruits et légumes?
- vous lavez vos planches à découper, la vaisselle, les ustensiles et les comptoirs avec de l'eau chaude savonneuse avant et après la préparation de chacun des aliments?
- vous nettoyez souvent vos sacs d'épicerie et vos bacs réutilisables?

soyez prudents avec les aliments.



séparez
ne pas mélanger

Séparez Est-ce que ...

- vous placez les aliments, la volaille et les fruits de mer crus dans des sacs de plastique dans votre chariot d'épicerie et par la suite, les placez dans des sacs d'épicerie ou des bacs distincts lors du retour à la maison?
- vous entreposez la viande, la volaille et les fruits de mer crus dans des contenants placés sur la tablette du bas de votre réfrigérateur pour éviter l'écoulement des jus crus sur les autres aliments?
- vous utilisez une planche à découper pour la viande, la volaille et les fruits de mer crus et une autre planche pour les aliments prêt-à-manger?
- vous changez ou lavez l'assiette utilisée pour la viande crue avant d'y mettre de la viande cuite?

soyez prudents avec les aliments.

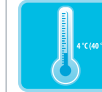


cuisez
cuisinez à la bonne température

Cuisez Est-ce que ...

- vous utilisez un thermomètre pour vérifier si vos aliments sont cuits aux températures sécuritaires?
- vous lisez et suivez les instructions du fabricant pour votre thermomètre pour aliments?
- vous savez que vos aliments sont cuits/réchauffés de façon sécuritaire lorsqu'ils atteignent une température interne suffisamment élevée pour tuer les bactéries nuisibles qui causent des empoisonnements alimentaires?
- vous avez un tableau des températures internes de cuisson qui vous indique à quelle température vos aliments sont cuits de façon sécuritaire? (disponible sous www.befoodsafe.ca/fr-temperature.asp)

soyez prudents avec les aliments.



réfrigérez
réfrigérez à la bonne température

Réfrigérez Est-ce que ...

- vous réglez votre réfrigérateur à 4 °C (40 °F) et votre congélateur à -18 °C (0 °F) et vérifiez les températures à l'aide d'un thermomètre pour réfrigérateur?
- vous décongelez les aliments dans le réfrigérateur, sous l'eau froide courante du robinet ou dans le four à micro-ondes et les utilisez promptement?
- vous marinez vos aliments dans le réfrigérateur?
- vous réfrigérez vos restes d'aliment le plus rapidement possible en utilisant des contenants peu profonds et en les plaçant dans le réfrigérateur dans les 2 heures suivant leur cuisson.



Partenariat canadien pour
la salubrité des aliments
Canadian Partnership for
Consumer Food Safety Education