Préparation sécuritaire des aliments

Les gens peuvent tomber malades à cause de microbes qui ne sont pas visibles à l'endroit où la nourriture est préparée.

VOICI CINQ MOYENS DE PRÉVENIR LES MALADIES :

RESTEZ PROPRE

- Lavez-vous les mains avant, pendant et après la préparation des aliments.
- Lavez-vous toujours les mains après être allé aux toilettes.
- Nettoyez les surfaces de travail et les équipements de cuisine.
- Éloignez les animaux et les insectes.

SÉPAREZ LES ALIMENTS CRUS DES ALIMENTS CUITS

- Séparez la viande, le poisson et la volaille crus des autres aliments.
- N'utilisez pas le même couteau ou la même surface de découpe pour la viande crue et les autres aliments.

VEILLEZ À CE QUE LES ALIMENTS SOIENT BIEN CUITS

- Veillez à ce que les aliments soient bien cuits, en particulier la viande, la volaille, les œufs et les fruits de mer.
- Faites bouillir les plats comme les soupes et les ragoûts avant de les manger.

CONSERVEZ LA NOURRITURE À DES TEMPÉRATURES SÛRES

- Conservez les aliments cuits au chaud jusqu'à ce qu'ils soient mangés (60°C/140°F).
- Ne conservez pas les aliments cuits à température ambiante pendant plus de deux heures.

UTILISEZ DE L'EAU POTABLE ET DES ALIMENTS SÛRS

- Cuisinez toujours avec de l'eau potable.
- Lavez les légumes crus et les fruits non pelés avant de les manger.

Adapté de l'affiche sur la sécurité alimentaire de l'organisation mondiale de la santé
(WHO/SDE/PHE/FOS/01.1)

https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/multisectoral-actions-in-food-systems/five-keys-to-safer-food-poster

L'ÉGLISE DE JÉSUS-CHRIST DES SAINTS DES DERNIERS JOURS

© 2023 Intellectual Reserve, Inc. Tous droits réservés. Version : 4/23.
Traduction de *Child Nutrition Family Resource 10 Documents*. French. PD80016424 140. Imprimé aux États-Unis