

La sécurité alimentaire lors de la préparation des aliments

Les aliments impropres à la consommation sont à l'origine de nombreuses maladies sont contraires à une alimentation saine. En tant que dirigeants, notre but est de faire connaître aux familles les méthodes sûres de préparation des aliments.

POINTS CLÉS

Mal préparés, les aliments peuvent être dangereux pour notre santé. Ils contiennent peut-être des bactéries, des virus, des parasites ou des produits chimiques qui peuvent entraîner la maladie ou même la mort. Les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables.

La plupart des maladies d'origine alimentaire peuvent être évitées grâce à de bonnes habitudes de préparation des aliments.

L'Organisation mondiale de la santé propose cinq clés pour garantir la sécurité alimentaire :

- 1. Veillez à la propreté. Les microbes sur les mains et les ustensiles de cuisine peuvent pénétrer dans la nourriture.**
 - Lavez-vous les mains avant, pendant et après la préparation des aliments.
 - Lavez-vous toujours les mains après être allé aux toilettes.
 - Nettoyez les plans de travail et les équipements de cuisine.
 - Éloignez les animaux et les insectes de la nourriture et des plans de travail.
- 2. Séparez les aliments crus et cuits. La viande crue, la volaille et les fruits de mer peuvent contenir des micro-organismes dangereux.**
 - Séparez la viande crue, le poisson et la volaille des autres aliments.
 - N'utilisez pas le même couteau ou le même support de découpe pour les viandes crues et les autres aliments.
- 3. Veillez à ce que la cuisson soit complète. La chaleur tue les micro-organismes dangereux.**
 - Faites bien cuire les aliments, en particulier la viande, la volaille, les œufs et les fruits de mer.
 - Faites bouillir les soupes et les ragoûts avant de les manger.
- 4. Conservez la nourriture à la bonne température. Les micro-organismes dangereux se multiplient à température ambiante.**
 - Conservez les aliments cuits au chaud jusqu'à ce qu'ils soient consommés (60°C/140°F).
 - Ne conservez pas les aliments cuits à température ambiante pendant plus de deux heures.
- 5. Utilisez de l'eau potable et des aliments sains. Les aliments avariés et l'eau souillée contiennent des micro-organismes et des produits chimiques dangereux.**
 - En cuisine, utilisez de l'eau potable.
 - Lavez les légumes crus et les fruits non pelés avant de les manger.



Points à méditer à l'aide de la prière

- Quelles bonnes méthodes de préparation des aliments nos membres doivent-ils apprendre en priorité ?
- Quels sont les meilleurs moyens d'encourager les membres à prendre de bonnes habitudes de préparation des aliments ?



Inspiration tirée des Écritures

Le corps est un don précieux de Dieu. Il est comparé à un temple qui abrite notre esprit (voir 1 Corinthiens 3:16). En nous efforçant d'éviter les maladies, nous gardons notre corps en bonne santé et montrons notre reconnaissance pour ce don.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

Réfléchissez à ces éléments et à d'autres, tandis que vous tenez conseil et priez pour être guidés.

Dirigeants

- **Pensez aux différentes conditions de vie des membres.** Ont-ils de l'eau potable à proximité ? Ont-ils l'eau courante chez eux ? Ont-ils un réfrigérateur ou d'autres méthodes de refroidissement des aliments ? Réfléchissez à des façons d'appliquer les points clés dans différentes situations.
 - Si les familles n'ont pas de réfrigérateur, elles peuvent cuisiner en petite quantité afin qu'il n'y ait pas de restes conservés à température ambiante.
- **Organisez une activité de groupe.** La préparation d'aliments propres à la consommation est un bon sujet pour une brève leçon lors d'une activité de la Société de Secours. Voici quelques idées :
 - Après avoir présenté les idées clés, parlez-en. Demandez aux sœurs comment préparer des aliments sains.
 - Faites quelques démonstrations.
 - Encouragez les sœurs à mettre en place les améliorations petit peu par petit peu.
- **Montrez les bonnes pratiques de préparation des aliments lorsque vous en préparez ensemble dans le cadre d'une activité de l'Église.**
- **Faites comprendre aux membres l'importance de préparer des aliments sains.** Parfois, les gens pensent qu'il n'est pas nécessaire de changer une pratique dont ils ont l'habitude. Ils ne se rendent pas compte que certaines maladies dont ils souffrent peuvent être causées par une mauvaise préparation des aliments.

Frères et sœurs de service pastoral

- Mettez en place de bonnes pratiques de préparation des aliments dans votre foyer. Ainsi, vous pourrez mieux aider autrui.
- La sécurité sanitaire des aliments peut être un sujet sensible. Les gens font souvent de leur mieux en fonction de leurs connaissances. Si vous remarquez des pratiques alimentaires dangereuses dans un foyer, ne portez pas de jugement et aidez de votre mieux dans un esprit de prière. Veillez à ce que la famille ne se sente pas jugée.

Distribuez le document « **La sécurité alimentaire lors de la préparation des aliments** » aux membres.

Préparation sécuritaire des aliments

Les gens peuvent tomber malades à cause de microbes qui ne sont pas visibles à l'œil nu et que l'on ne sent pas. 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 allés aux toilettes.
 - Nettoyez les surfaces de travail et les équipements de cuisine.
 - Éloignez les animaux et les insectes.
- SÉPARER 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.
- CONSERVEZ LA NOURRITURE À DES TEMPÉRATURES SÛRES**
 - Conservez les aliments crus au chaud jusqu'à ce qu'ils soient mangés (60°C/140°F).
 - Ne conservez pas les aliments crus à température ambiante pendant plus de deux heures.
- 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.
- 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'infographie sur la sécurité alimentaire de l'Organisation mondiale de la Santé.
https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/food-safety
Multicultural actions in food systems for better food power

L'ÉGLISE DE JÉSUS-CHRIST DES SAINTS DES DERNIERS JOURS
© 2023 Intellectual Reserve, Inc. Tous droits réservés. Version : 5/23.
Traduction de Child Nutrition Leader Guides 11 Documents, French. PD80017693 140

Adapté de la publication de l'OMS *Cinq clefs pour des aliments plus sûrs : manuel* (<https://www.who.int/fr/publications/i/item/9789241594639>). Voir l'affiche à la dernière page du manuel.

**POUR
APPROFONDIR**

Apprenez-en davantage sur la préparation d'aliments sains et sur d'autres moyens d'améliorer l'alimentation des enfants sur :
ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

