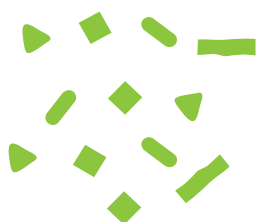




Hygiène alimentaire

- Lave-toi les mains fréquemment.
- Utilise exclusivement de l'eau potable pour :
 - ✓ boire ;
 - ✓ te laver les mains avant chaque manipulation alimentaire ;
 - ✓ nettoyer fruits et légumes avant de les préparer ou de les consommer ;
 - ✓ cuisiner et faire la vaisselle ;
 - ✓ nettoyer le matériel et les surfaces de travail avant et après usage.
- Trie et élimine régulièrement les déchets pour éviter l'invasion d'animaux indésirables (fourmis, mouches, chats, rats, etc.).
- Change et lave régulièrement les essuies et éponges. Utilise des essuies distincts pour le lavage des mains et pour la vaisselle.
- Garde la cuisine propre, rangée et aérée. Nettoie-la à l'eau et au savon chaque jour.
- Si tu es malade, ne participe pas à la préparation des repas et reste en dehors de la cuisine.
- Si tu es blessé-e sur les mains ou les avant-bras, recouvre la plaie d'un pansement ou porte des gants pour cuisiner.
- Porte des vêtements propres pour cuisiner. Garde les ongles courts, attache tes cheveux s'ils sont longs, évite de porter des bagues ou bracelets.



Conservation des aliments

- Nettoie le(s) frigo(s) et congélateur(s) à ton arrivée. Vérifie sa (leur) température : frigo entre 0 et 6°C (max. 4°C pour les viandes préparées ou hachées, et poissons frais) et congélateur sous -18°C.
- Décongele les aliments au frigo, jamais à température ambiante ni au soleil.
- Assure-toi que les aliments sont bien cuits avant de les servir.
- Refroidis rapidement et stocke au frais les aliments destinés à être mangés froids.
- Prévois des contenants alimentaires fermés pour conserver les aliments préemballés une fois ouverts. Conserve-les dans des conditions adaptées à leur nature (au frais si nécessaire) et respecte leur durée de conservation. En revanche, les restes d'aliments cuisinés qui ont été servis, ont été en contact avec les jeunes ou sont restés trop longtemps à température ambiante doivent être jetés.

Courses

- Privilégie les produits frais, les marchés, les commerçants locaux, etc. ; il est souvent possible de se faire livrer et d'avoir des prix de groupe.
- Vérifie la date limite de conservation et l'état de l'emballage avant d'acheter et de consommer les aliments. Consomme le poisson et la viande fraîche le jour même ou le lendemain.
- Respecte la chaîne du froid durant le trajet.
- Stocke les aliments dans des lieux appropriés (hors de l'humidité, en hauteur à l'abri des rongeurs, à l'abri des insectes...).
- Sépare les aliments à éplucher (comme des pommes de terre...) des aliments prêts à consommer (comme du pain).