

Fiche de renseignements sur la sécurité alimentaire

## **Le retour à l'école Comment éviter la déprime de la boîte à lunch**



### **Des repas sans danger**

Les maladies d'origine alimentaire sont causées habituellement par la consommation d'aliments qui contiennent une grande quantité de bactéries mauvaises pour la santé ou les toxines qu'elles produisent. Les bactéries se développent très bien dans des aliments chauds et humides tels que la viande, les œufs, le lait et la volaille. Elles se multiplient rapidement à la température ambiante, et les aliments dans les boîtes à lunch passent souvent de quatre à six heures à cette température.

### **Aliments sans danger**

On peut préparer des repas à emporter qui sont sans danger en choisissant des aliments que la température ambiante n'affecte pas ou en gardant froids les aliments froids et chauds les aliments chauds.

Les aliments qui peuvent être gardés à la température ambiante sont :

- les noix et le beurre d'arachide,
- les fruits et les légumes frais, les fruits secs,
- les fruits ou les viandes en conserve,
- les fromages à pâte dure, le yogourt,
- les viandes séchées préparées telles que le charqui et le pepperoni (mais pas la mortadelle, la saucisse à hot-dog, etc.)
- les crèmes desserts préemballées,
- les confitures, le miel, les tartes aux fruits,
- les craquelins, les gâteaux, les biscuits.

Vous devriez garder une provision de ces aliments de longue conservation pour pouvoir préparer rapidement un repas à emporter.

### **Garder froids les aliments froids.**

Assurez-vous que les aliments périssables restent froids. Voici comment faire.

- Faites les sandwiches avec des aliments froids le soir précédent et gardez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de préparer la boîte à lunch. Congeler le sandwich est aussi une bonne façon de le garder froid.
- Utilisez une boîte ou un sac à isolation thermique avec un bloc réfrigérant réutilisable. Si vous utilisez un sac de papier brun pour mettre le repas, les boîtes de jus congelés

individuelles peuvent servir de bloc réfrigérant – elles gardent les aliments froids pendant que le jus décongèle pour le midi. Assurez-vous d'inclure des blocs réfrigérants et de doubler le sac.

- Gardez la boîte ou le sac à lunch hors de la lumière solaire directe et loin des calorifères, des plinthes chauffantes ou d'autres sources de chaleur présentes dans la salle de classe.

Tout aliment périssable qui n'a pas été consommé au repas du midi devrait être jeté.

## **Garder chauds les aliments chauds**

Les soupes chaudes, les ragoûts et les chilis font de bons repas du midi, mais il faut s'assurer de les garder chauds.

- Chauffez les aliments chauds jusqu'au point d'ébullition et versez-les dans un contenant isolant réchauffé (pour réchauffer un contenant isolant, le remplir d'eau bouillante, attendre au moins deux minutes avant de le vider, et y verser l'aliment chaud). Gardez le contenant hermétiquement fermé jusqu'au moment du repas.

## **Réchauffer au four à micro-ondes**

Si les aliments doivent être réchauffés plus tard dans un four à micro-ondes, il faut :

- garder les aliments froids jusqu'au moment de les réchauffer;
- utiliser seulement des contenants qui peuvent aller au micro-ondes sans danger quand vient le temps de réchauffer les aliments;
- brasser ou retourner les aliments pour qu'ils réchauffent également;
- bien cuire les aliments.

## **Prévention de la contamination**

S'assurer que des bactéries ne viennent pas contaminer les aliments est tout aussi important que de contrôler le développement des bactéries. Voici comment faire.

- Se laver les mains comme il faut avec du savon et de l'eau chaude avant de préparer le repas à emporter. Enseigner aux enfants à se laver les mains avant de manger.
- Veiller à ce que tous les contenants, toutes les planches à découper et tous les ustensiles soient nettoyés à fond et désinfectés après chaque usage.
- Laver les fruits et les légumes avant de les mettre dans la boîte à lunch. Laver le dessus des boîtes de conserve qui vont dans la boîte à lunch pour s'assurer qu'il est bien propre.
- Examiner tous les emballages et toutes les boîtes de conserve, et jeter les boîtes qui coulent ou qui sont gonflées ainsi que les emballages endommagés qui exposent les aliments.