



Trucs et conseils pour préparer les boîtes à dîner de façon sécuritaire

Au moment de préparer la boîte à dîner, les parents et les élèves doivent penser aux aliments qui peuvent être conservés à la température de la pièce et à ceux qui ne le peuvent pas. Les boîtes à dîner sont souvent gardées à l'extérieur du réfrigérateur, dans un sac à dos, de quatre à six heures, ce qui est beaucoup plus que les deux heures recommandées pour les aliments tels que la viande, les œufs, le lait et la volaille. Ces aliments risquent de causer une intoxication alimentaire parce que les bactéries et les toxines peuvent se développer rapidement dans ces conditions.



Conseils pour éviter les graves problèmes causés par une intoxication alimentaire :



- Les aliments périssables doivent être préparés immédiatement avant d'être utilisés ou gardés au froid jusqu'à ce qu'ils soient consommés.
- Les sacs repas isolés et les boîtes à dîner utilisées avec des emballages de gel réutilisables sont efficaces pour conserver les aliments froids à la température appropriée.
- Les boîtes de jus congelés sont pratiques avec les sacs en papier; le jus dégèle et peut être consommé au dîner et il garde le contenu du sac froid.
- Les boîtes à dîner doivent être gardées loin des sources de chaleur comme les radiateurs, les plinthes chauffantes et la lumière directe du soleil, afin que les aliments puissent se conserver plus longtemps.
- Lorsque vous préparez des soupes, des ragoûts, ou du chili, veillez à ce qu'ils soient gardés chauds. Amenez les aliments au point d'ébullition et transférez-les dans un contenant thermos préchauffé ou dans un autre contenant isolé du même genre. Pour préchauffer le contenant, remplissez-le d'eau bouillante, attendez deux minutes, puis videz-le et placez-y la nourriture chaude.
- La propreté est un autre facteur important pour que la nourriture puisse être consommée sans danger. Lorsque vous préparez les aliments, utilisez des ustensiles propres et lavez-vous les mains à fond. Apprenez aux enfants à faire la même chose avant de manger. Lavez les fruits et les légumes avant de les mettre dans la boîte à dîner.
- Si vous utilisez des produits en boîte, nettoyez le dessus afin d'enlever les bactéries qui pourraient être présentes.



Gardez à l'esprit une règle simple : en cas de doute, jetez l'aliment. Si l'aliment que vous voulez mettre dans la boîte à dîner n'a pas l'air bon ou s'il ne sent pas bon, jetez-le !

Gardez les aliments froids au froid et les aliments chauds au chaud !

Nouveau  Brunswick

Santé et Mieux-être
Juin - 2002