

Conservation des produits frais à la maison:

Le réfrigérateur diminue la multiplication des bactéries à condition que la température soit comprise entre 0° et +10 °C.

Mettre un thermomètre dans le réfrigérateur pour vérifier la température.



Le Saviez-vous ?

La décongélation d'un aliment se fait au réfrigérateur.

Il ne faut pas recongeler un aliment qui a été décongelé.

Références & Sources

* **GEMRCN** – Recommandation relative à la nutrition du 4 Mai 2007 ; mise à jour Juillet 2015

* **B.O.2003** – Encart n°34 du 18 Septembre – Enfants et adolescents atteints de troubles de santé

* **Circulaire n° 2002-004** du 3 Janvier 2002 relative à "la sécurité des aliments : les bons gestes"

* **AFPRAL** – Association Française pour la Prévention des Allergies
<https://allergies.afpral.fr/>

* **Infres** – Centre de Formation
www.infres-formation.com

* **AFPSSU** – Association Française de Promotion de la Santé Scolaire et Universitaire
: www.afpssu.com

Référence Images :

* **ALLERGODIET**

* **ANSES** – Agence Nationale de Sécurité Sanitaire

de l'Alimentation, de l'Environnement

et du Travail - <https://www.anses.fr/fr>

* <http://sofaplus.ru/organisation-interieur-frigo/>

Le Panier Repas



Votre enfant présente
une allergie alimentaire*

Voici quelques conseils pour lui préparer un panier repas chez vous en toute sécurité !

Le panier repas est un menu préparé par les parents et emporté au restaurant scolaire. Il doit être réalisé dans de bonnes conditions d'hygiène et dans le respect de la chaîne du froid.

*ou intolérance



HYGIÈNE DANS LA CUISINE

10 recommandations pour éviter les intoxications alimentaires

Chaque année, en France, un tiers des toxi-infections alimentaires déclarées surviennent au domicile. Des aliments mal conservés, pas assez cuits, ou des transferts de contaminants entre aliments, peuvent par exemple nous rendre malades.

Quelles sont donc les règles à respecter pour limiter les risques d'intoxication alimentaire ?

#1 DES MAINS TOUJOURS BIEN PROPRES

Avant et pendant la préparation des repas, lavez-vous bien les mains avec **de l'eau et du savon**.



#2 PAS DE CUISINE AVEC LA GASTRO

Évitez de préparer les repas en cas de **gastro-entérite**. Faites-vous remplacer ou soyez très vigilant sur le lavage des mains. Privilégiez des aliments nécessitant peu de préparation.



#3 AU FRIGO SANS TARDER

Placez les aliments au réfrigérateur **au plus tard 2 heures** après leur préparation.



#4 UN FRIGO TOUJOURS PROPRE

Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur. Si des aliments se répandent à l'intérieur, nettoyez **immédiatement**. Emballez bien vos aliments.



#5 UNE TEMPÉRATURE BIEN RÉGLÉE



Maintenez la température de la zone la plus froide de votre réfrigérateur **entre 0 et +4°C**. Vérifiez également l'étanchéité des portes.

#6 À CHAQUE TYPE D'ALIMENT SA PLANCHE À DÉCOUPER

Une planche pour la viande et les poissons **crus**, une autre pour les produits **cuits** et les légumes **propres**. Utilisez **des ustensiles et des plats propres** une fois vos aliments cuits.



#7 TOUT PRÊT, VITE MANGÉ

Conservez **au frais** vos produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème ou aliments non préemballés. Consommez-les dans les **trois jours après achat**.



#8 HACHÉ BIEN CUIT

Les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes immunodéprimées doivent consommer **la viande hachée cuite à cœur** pour se protéger des agents pathogènes.



#9 VIGILANCE SUR LE CRU

La consommation de viande ou de poisson **crus** et de produits laitiers **au lait cru** est **fortement déconseillée** aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.



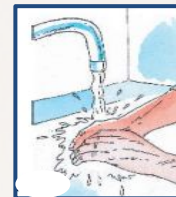
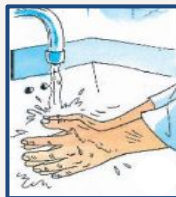
#10 LE BIBERON AU FRAIS

Les repas et biberons des nourrissons ne doivent pas rester plus **d'une heure à température ambiante** et **plus de 48 heures au réfrigérateur**.



Hygiène Alimentaire

Lavez-vous toujours soigneusement les mains **avec du savon** et de l'eau chaude pendant au moins 30 secondes avant de préparer les aliments du panier



> Essuyez-vous les mains à l'aide de **papier essuie-tout**.

> Veillez à ce que les plans de travail et les ustensiles soient **propres**

> Vérifiez toujours que la date limite de consommation (**DLC**) ou la date de durabilité minimale (**DDM**) des ingrédients utilisés, inscrite sur l'emballage, n'est pas dépassée.

À consommer de préférence avant le :
JJ / MM / AAAA
À conserver au froid entre 0 et + 6°C.



Dès que les emballages sont ouverts, les produits doivent être consommés **très rapidement**.

Il est recommandé de ne pas utiliser de produits qui ont été entamés depuis plus d'une journée pour des produits reconstitués ou hachés comme la charcuterie par exemple.

> Pour éviter toute contamination, ne pas remettre les aliments en contact avec les surfaces ou les ustensiles ayant été utilisés sans les avoir correctement nettoyés.

> Évitez les **produits fragiles** (mayonnaise, chantilly...)

Conditionnement et identification du panier repas

Préparation du panier repas

> Produire le repas à un moment le plus proche de la consommation (**la veille au soir maximum**).

> Mettre chaque élément du repas dans une boîte hermétique et résistante au chaud et au micro ondes.

> Identifier tous les éléments du panier au nom de l'enfant (afin d'éviter toute inversion)

> Stocker le repas au **réfrigérateur** (entre 0 et +3°C) jusqu'au départ pour l'école.

> Rassembler tous les éléments du repas dans un **contenant isotherme avec plaque eutectique** (pain de glace) **au nom de l'enfant**

Dépôt du panier repas

> Déposer le sac à l'école ou au restaurant scolaire (la personne qui le réceptionne sera définie dans le PAI).

Expliquez à votre enfant que pour sa santé, il ne doit pas consommer des aliments dans l'assiette d'un camarade ou utiliser des couverts autres que les siens.

