

## **La préparation de repas sécuritaires pour l'école**

Lorsque vous préparez un repas pour l'école ou une collation pour le retour de l'école, vous ne voulez pas que des bactéries responsables de maladies d'origine alimentaire accompagnent votre enfant au moment où ils les prendront.

Shannon Coombs, présidente de l'Association canadienne des produits de consommation spécialisés (ACPCS), donne les conseils suivants pour emballer un repas sécuritaire :

- Assurez-vous que vos mains, les surfaces de préparation des aliments et de repas et les ustensiles sont propres. Lavez-vous les mains avec du savon ordinaire ou antibactérien et de l'eau chaude. Nettoyez les surfaces avec des désinfectants afin de vous débarrasser des bactéries.
- Lavez à grande eau les fruits et les légumes et séchez-les avec du papier essuie-tout avant de les emballer.
- Comme les bactéries croissent plus lentement sur des aliments froids, il est bon de faire tout ce que vous pouvez pour que ceux-ci restent froids plus longtemps. Les aliments ne devraient jamais être laissés hors du réfrigérateur plus de deux heures.
- Les enfants aiment les sandwiches au beurre d'arachides et à la gelée. Les parents apprécient ce genre de repas parce que ceux-ci sont faciles à préparer et n'ont pas besoin d'être réfrigérés. Il en va de même des fruits et des légumes frais non coupés, du fromage à pâte dure, des conserves de viande ou de poisson non ouvertes, des croustilles, du pain, de la moutarde, des cornichons, des poudings en boîte, des boîtes de jus, des fruits et jus en conserve, du granola, des céréales sèches, des raisins secs et des biscuits.
- Le meilleur contenant est un sac-repas isotherme. Si vous emballez le repas dans un sac en papier brun, doublez le sac pour obtenir une meilleure isolation et placez-y une source de froid, comme un cryosac ou une boîte de jus congelé.
- Mettez les aliments chauds dans une bouteille isolante pour qu'ils restent chauds jusqu'à l'heure du repas. Préchauffez la bouteille en la remplissant d'eau bouillante. Laissez-la reposer quelques minutes, puis videz-la et versez-y l'aliment. Gardez la bouteille fermée jusqu'à l'heure du repas.

Pour de plus amples renseignements au sujet de la propreté et de la sécurité des aliments, consultez le site Web de l'ACPCS, à [www.healthycleaning101.org](http://www.healthycleaning101.org).