

#ÉtéSansSouci

Bien manger en vacances

L'hygiène, on y pense même en vacances !

Je me lave régulièrement les mains avec de l'eau et du savon avant et pendant la préparation des repas.

Je nettoie tout ce qui est en contact avec les aliments (les ustensiles de cuisine, le réfrigérateur, la vaisselle, le plan de travail, etc.) après chaque utilisation.



Bien préparer et conserver les aliments



- Je suis attentif à la **fraîcheur des aliments**.
- Je **lave soigneusement** les **fruits** et les **légumes**.
- J'**emballe bien mes aliments** et je les **conserve au réfrigérateur** aux températures recommandées.

Respecter la chaîne du froid

J'**achète les produits surgelés à la fin des courses** et j'utilise un sac isotherme. **Je ne recongèle jamais un produit décongelé.**

J'**élabore les préparations culinaires** à base de produits **d'origine animale crus** (mayonnaise par exemple) **au dernier moment** et je les **conserve au frais** avant de les servir. Je les consomme dans les 24h.

Je conserve au frais les produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème ou produits qui ne sont pas pré-emballés et je les **consomme dans les 3 jours** après achat.

Lors d'un pique-nique, je conserve les aliments au frais (glacière...) le plus longtemps possible.

D'une manière générale, **je ne conserve pas les aliments** que j'ai préparés **plus de deux heures à température ambiante.**



Je reste vigilant si je suis une personne sensible

(Femmes enceintes, jeunes enfants, personnes âgées et personnes immunodéprimées).



Je consomme les **viandes cuites à cœur** (les jeunes enfants doivent les consommer très cuites) et **j'évite de consommer des coquillages et des poissons crus** ou peu cuits. De plus, je ne mange **pas de fromages et de produits au lait cru.**

