



Jeu-questionnaire sur la salubrité des aliments – vrai ou faux?

Que vous prépariez, cuisiniez ou conserviez des aliments, leur salubrité est la principale priorité. Relevez le défi sur la salubrité des aliments afin de tester vos connaissances sur la façon de conserver la fraîcheur des aliments!

Vrai ou faux?

1. On peut sans danger faire décongeler des denrées périssables, comme du poulet ou du bœuf congelé, en les laissant sur le comptoir ou dans l'évier de la cuisine.
2. Les aliments devraient être placés au réfrigérateur ou au congélateur dans les deux heures qui suivent.
3. Le lait et les œufs peuvent être conservés dans la porte du réfrigérateur.
4. L'un des meilleurs moyens d'éviter de contaminer des aliments est de se laver les mains.
5. On peut vérifier la salubrité d'un aliment à son odeur.
6. Il faut conserver les aliments crus et les aliments cuits séparément.
7. Les fruits et les légumes doivent être lavés, même si vous les pelez.
8. La température à laquelle vous réchauffez vos restes n'est pas importante, car ils ont déjà été cuits.
9. Les biftecks peuvent être mangés saignants.
10. Les femmes enceintes, les nourrissons, les personnes âgées et les personnes ayant un système immunitaire affaibli courent un risque plus élevé d'être atteints d'une maladie d'origine alimentaire.

- 1. On peut sans danger faire décongeler des denrées périssables, comme du poulet ou du bœuf congelé, en les laissant sur le comptoir ou dans l'évier de la cuisine.**

FAUX : Les denrées périssables, comme du poulet ou du bœuf congelé, ne devraient pas être décongelées à température ambiante. C'est que l'extérieur de ces denrées peut atteindre une température se situant dans la plage jugée dangereuse (au-dessus de 4 °C/40 °F) avant que l'intérieur ne soit décongelé. La décongélation des denrées périssables à température ambiante augmente les risques de maladies d'origine alimentaire.

Il existe trois façons sécuritaires de décongeler des aliments :

- Au réfrigérateur : n'importe quelle denrée congelée peut être décongelée en toute sécurité au réfrigérateur. Quand vous décongelez de la viande crue, placez-la dans un contenant pour éviter que du liquide ne s'écoule et contamine d'autres aliments.

- Dans l'eau froide : mettez l'aliment dans un sac en plastique hermétique et trempez-le dans l'eau froide. Assurez-vous que l'eau reste froide en la changeant toutes les 30 minutes. Une fois l'aliment décongelé, faites-le cuire immédiatement.
- Au four à micro-ondes : utilisez des contenants et des emballages en plastique qui portent la mention « résiste au four à micro-ondes » ou utilisez des plats en verre. Suivez les instructions sur votre four à micro-ondes pour connaître le temps requis pour décongeler votre aliment. Coupez les plus gros morceaux pour qu'ils puissent être réchauffés uniformément. En présence de bactéries, celles-ci peuvent proliférer plus rapidement dans des zones qui ne sont pas uniformément décongelées et dont la température est supérieure à 4 °C/40 °F et inférieure à 60 °C/140 °F.

2. Les aliments devraient être placés au réfrigérateur ou au congélateur dans les deux heures qui suivent.

VRAI : Il est important de mettre les aliments au réfrigérateur ou au congélateur dans les deux heures qui suivent. Cela permet de ralentir la croissance des bactéries ou des spores bactériennes qui pourraient être présentes. Suivez ces conseils sur les restes :

- Laissez refroidir les produits très chauds à température ambiante. Placez-les dans un plat peu profond pour qu'ils refroidissent plus rapidement.
- Une fois refroidis, mettez sans tarder tous les restes au réfrigérateur pour qu'ils continuent à refroidir rapidement. Utilisez un couvercle, du papier d'aluminium ou une pellicule d'emballage plastique pour couvrir les aliments.
- Évitez de trop remplir votre réfrigérateur pour permettre à l'air de circuler librement.

3. Le lait et les œufs peuvent être conservés dans la porte du réfrigérateur.

FAUX : Ne mettez pas le lait ou les œufs dans la porte du réfrigérateur. Pour conserver la fraîcheur des œufs, gardez-les dans leur carton d'origine.

4. L'un des meilleurs moyens d'éviter de contaminer des aliments est de se laver les mains.

VRAI : Lavez-vous les mains avant de manipuler de la nourriture. Lavez-vous également les mains après avoir manipulé de la viande crue et des fruits de mer, après être allé aux toilettes, après avoir changé la couche d'un enfant, après vous être mouché, après avoir toussé ou éternué, et après avoir touché un animal de compagnie. Ainsi, vous éviterez de propager des germes quand vous touchez d'autres choses dans votre domicile. Frottez vos mains l'une contre l'autre avec de l'eau chaude et du savon pendant au moins 20 secondes. N'oubliez pas de nettoyer l'intérieur des doigts ainsi que le dos des mains. Séchez soigneusement vos mains, de préférence avec une serviette à usage unique. Utilisez une brosse à ongles afin de vous assurer de bien nettoyer autour des ongles et sous les ongles, surtout après être allé aux toilettes ou après avoir changé une couche.

5. On peut vérifier la salubrité d'un aliment à son odeur.

FAUX : Vous ne pouvez pas savoir si un aliment est contaminé par des bactéries nocives en le regardant, en le sentant ou en le goûtant. Dans le doute, jetez l'aliment suspect!

6. Il faut conserver les aliments crus et les aliments cuits séparément.

VRAI : Il est important de conserver la viande, la volaille et les fruits de mer crus dans des contenants à part et séparés des aliments cuits. Utilisez des ustensiles différents pour manipuler les aliments crus et les aliments cuits. Une fois cuits, servez les aliments sur une assiette propre et utilisez des ustensiles propres pour éviter la contamination croisée. Il est également recommandé de conserver séparément les planches à découper pour les aliments crus et les aliments cuits. Assurez-vous d'avoir correctement nettoyé et désinfecté les planches à découper pour les viandes crues et les fruits de mer après leur utilisation.

Étapes simples de désinfection :

- Mélangez 5 ml (environ 1 c. à thé) d'eau de Javel à 750 ml (3 tasses) d'eau.
- Nettoyez d'abord les comptoirs, planches à découper et ustensiles dans de l'eau chaude et savonneuse, puis rincez à l'eau claire. Trempez un linge ou une serviette propre dans votre désinfectant, tordez-le et nettoyez la surface des planches, puis laissez sécher à l'air libre.

7. Les fruits et les légumes doivent être lavés, même si vous les pelez.

VRAI : Lavez toujours les fruits et les légumes sous l'eau courante froide, même si vous prévoyez les peler. Le fait de laver les courges, les melons, les ananas et les oranges avant de les peler ou de les couper permet de prévenir la propagation des bactéries, passant de la surface des fruits et légumes à vos mains ou à la chair de ces aliments. Utilisez une brosse propre pour brosser les aliments qui ont une surface ferme et inégale comme les melons ou les pommes de terre. Il est inutile d'acheter des produits nettoyants pour fruits et légumes. Retirez les parties abîmées ou gâtées, car des bactéries nocives, des moisissures ou leurs toxines peuvent être présentes.

8. La température à laquelle vous réchauffez vos restes n'est pas importante, car ils ont déjà été cuits.

FAUX : Réchauffez rapidement les restes jusqu'à une température interne sécuritaire de 74 °C (165 °F). Utilisez un thermomètre alimentaire numérique pour vérifier que la bonne température est atteinte. Vous pouvez acheter un thermomètre alimentaire dans n'importe quel magasin à rayons ou spécialisé dans les articles de cuisine.

9. Les biftecks peuvent être mangés saignants.

VRAI : Les biftecks peuvent être consommés saignants ou mi-saignants en toute sécurité, à condition que la température interne atteigne 63 °C (145 °F). En effet, les bactéries sont

présentes à la surface de la viande et non à l'intérieur. En revanche, le bœuf haché doit être entièrement cuit afin d'atteindre une température interne de 71 °C (160 °F). Utilisez un thermomètre alimentaire numérique pour vérifier la température interne de votre burger ou de vos boulettes de viande.

10. Les femmes enceintes, les nourrissons, les personnes âgées et les personnes ayant un système immunitaire affaibli courent un risque plus élevé d'être atteints d'une maladie d'origine alimentaire.

VRAI : Les femmes enceintes, les nourrissons, les personnes âgées et les personnes ayant un système immunitaire affaibli courent un risque plus élevé d'être atteints d'une maladie d'origine alimentaire. Ces groupes de personnes devraient s'assurer de manipuler la nourriture en toute sécurité. Plus particulièrement, les viandes, la volaille, le poisson et les fruits de mer doivent être cuits à une température interne sécuritaire. Utilisez un thermomètre alimentaire numérique pour vous en assurer.

Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Les diététistes se servent des données scientifiques les plus à jour et les traduisent en conseils pratiques que vous pouvez utiliser pour faire des choix alimentaires santé et adopter de saines habitudes de vie. Les diététistes peuvent soutenir les gens qui en sont à différentes phases de leur vie, par exemple les femmes enceintes et les aînés. Les séances de counseling avec une diététiste peuvent aussi vous aider à prévenir et à traiter certains problèmes de santé comme le diabète et les maladies du cœur. Beaucoup de régimes d'avantages sociaux couvrent les services des diététistes. Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

En conclusion

Il est essentiel de respecter les directives de salubrité des aliments pour prévenir les maladies d'origine alimentaire. Souvenez-vous : dans le doute, jetez l'aliment! Consultez notre série d'articles sur la salubrité des aliments pour plus de renseignements importants.

Visitez moisdelanutrition2023.ca pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.