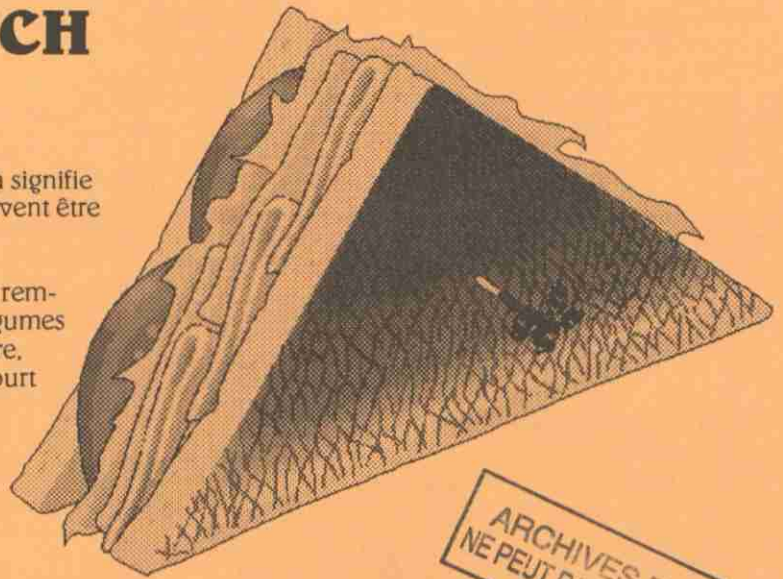


ALIMENTACTION

LES BOÎTES À LUNCH

Septembre est synonyme de retour à l'école. Cela signifie aussi la préparation quotidienne des lunchs qui doivent être équilibrés, tout en étant attrayants et délicieux.

Quel plaisir, en effet, que de trouver sa boîte-repas remplie d'aliments sains, nutritifs et savoureux : des légumes croquants, un sandwich bien frais, une salade tendre, un jus de légumes ou de fruits bien frappé, un yogourt froid ou un plat cuisiné encore fumant. Pour conserver aux aliments toute leur saveur, leur fraîcheur et leur salubrité, il s'agit d'observer quelques règles toutes simples.



ARCHIVES DU MAPA
NE PEUT PAS ÊTRE EMPRUNTÉ

LES ALIMENTS QU'IL FAUT... « TRAITER AUX PETITS SOINS »

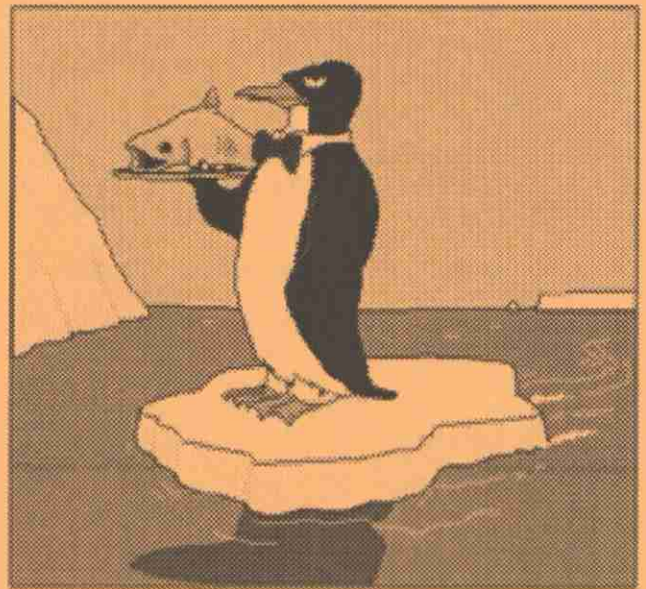
Certains aliments périssables comme les viandes, la volaille, le poisson, les produits laitiers et les préparations à base d'œufs, sont plus vulnérables; ils supportent moins bien et moins longtemps la température ambiante. Ils constituent les milieux les plus propices à la croissance de bactéries. Selon le cas, ils exigent donc d'être maintenus bien au froid, 4 °C (40 °F) ou moins, ou bien au chaud, 60 °C (140 °F) et plus. Il ne faut surtout pas les laisser séjourner dans la zone de danger, qui se situe entre 4 °C et 60 °C (40 °F et 140 °F), car les bactéries s'y multiplient plus vite que les lapins !

au lunch une petite boîte de jus glacé. En plus de constituer une excellente boisson, elle préservera la fraîcheur des aliments jusqu'à l'heure du repas.

POUR CONSERVER BIEN AU FROID

L'emploi de contenants isolants (thermos), préalablement refroidis, est fort utile pour les salades, les yogourts et les desserts à base de lait. Certains de ces contenants sont munis d'un couvercle rempli d'un liquide réfrigérant, lequel doit être placé au congélateur avant son utilisation.

On peut aussi garder ses aliments bien au froid en plaçant dans sa boîte-repas un sac réfrigérant isotherme *ice-pak* ou *lunch-pak*. Ce dernier maintiendra les aliments bien froids pendant une période de 4 à 6 heures. Ajoutez



Québec ■■

BIBLIOTHÈQUE
Ministère de l'Agriculture, des
Pêcheries et de l'Alimentation
200, chemin Ste-Foy, 1er étage
Québec (Québec), Canada
G1R 4X6

POUR CONSERVER BIEN AU CHAUD

La bouteille isolante à grande ouverture, munie d'une ampoule en verre, est conçue pour les aliments chauds : potages, plats cuisinés, pâtes, etc. Il convient de la remplir d'eau bouillante et de laisser reposer pendant 10 à 15 minutes; videz l'eau, puis versez le mets chaud et scellez bien. Ce thermos conserve les aliments chauds pendant 5 à 6 heures.

À défaut de thermos pour mets chauds, conservez votre plat cuisiné bien au frais dans un contenant hermétique, à l'aide d'un réfrigérant *ice-pak*, et réchauffez au four à micro-ondes à l'heure du repas.

DE PLUS...

Lavez-vous les mains

avant de commencer la préparation des aliments. Le lavage des mains demeure une pratique élémentaire mais primordiale dans la prévention de la contamination des aliments. Les mains sont le principal véhicule qui contribue à la transmission des micro-organismes.



Lavez les fruits et les légumes frais

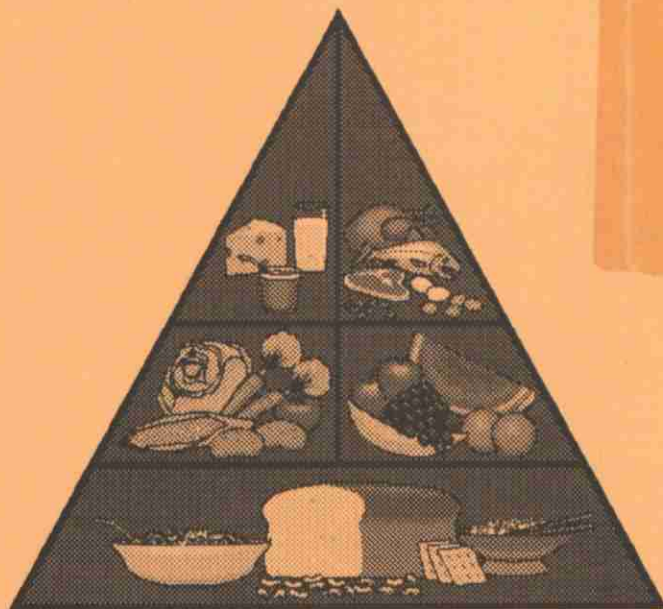
avant de les trancher ou de les emballer. Un rinçage à l'eau courante les débarrassera de résidus d'insecticides, de la poussière et des micro-organismes.

La propreté s'impose dans la cuisine. Assurez-vous que les surfaces de travail, le matériel et les ustensiles sont propres.

Enfin, il faut nettoyer chaque jour la boîte à lunch et ses accessoires. Lavez la boîte à lunch à l'eau chaude savonneuse, rincez, asséchez et laissez aérer toute la nuit. Prenez soin de bien enlever les particules d'aliments qui peuvent se loger dans les coins et les replis. L'ajout de bicarbonate de soude à l'eau de lavage permet d'éliminer toute odeur de la boîte à lunch et des thermos.

Pour un lunch nutritif et plein d'énergie, incluez un des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires :

- produits laitiers
- viandes et substituts
- légumes et fruits
- produits céréaliers



RAPPELEZ-VOUS QUE...

L'utilisation d'aliments de première qualité et d'une grande fraîcheur, une propreté impeccable lors de la préparation dans la cuisine et le respect des températures de cuisson et de conservation...

SONT LES ÉLÉMENTS CLÉS D'UN LUNCH SÉCURITAIRE !

Bibliothèque Cécile - Rouleau



QMC A 538 789



Gouvernement du Québec
Ministère de l'Agriculture,
des Pêcheries et de l'Alimentation
**Direction générale de la qualité des
aliments et de la santé animale**

96-0170

Pour obtenir de plus amples informations :

composez le 1-800-463-5023

ou adressez-vous au bureau de la **Direction régionale de la qualité des aliments et de la santé animale** le plus près de chez vous (voir pages bleues du bottin téléphonique sous la rubrique « **Gouvernement du Québec : Agriculture, Pêcheries et Alimentation** »)