Soyez prudent avec les aliments

10 conseils pour réduire les risques de maladies d'origine alimentaire

La partie la plus importante d'une alimentation saine est la salubrité des aliments. Quatre principes fondamentaux de sécurité alimentaire contribuent à la réduction des risques de maladies d'origine alimentaire. **Nettoyez, Séparez, Cuisinez et Réfrigérez.**

NETTOYEZ

1 Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau

Mouillez vos mains à l'eau courante propre et mettez du savon. Utilisez de l'eau chaude si vous en avez à votre disposition. Frottez les mains ensemble en faisant mousser et nettoyez entièrement les mains durant 20 secondes. Rincez les mains soigneusement et séchez-les avec une serviette en papier propre. Si cela est possible, utilisez une serviette en papier pour fermer le robinet.

2 Désinfectez les surfaces

Les surfaces doivent être lavées avec de l'eau chaude savonneuse. Une solution d'une cuillière à soupe d'eau de javel liquide non parfumée par gallon d'eau peut être utilisée pour désinfecter les surfaces.

3 Jetez les aliments réfrigérés une fois par semaine

Au moins une fois par semaine, jetez les aliments réfrigérés qui ne seront plus consommés. Les restes cuits doivent être jetés après 4 jours ; la volaille crue et la viande hachée, 1 à 2 jours.

4 Maintenez vos appareils ménagers propres

Nettoyez l'intérieur et l'extérieur des appareils. Prêtez attention particulière aux boutons et aux poignets où la contamination croisée des mains peut se produire.

5 Rincez les aliments

Rincez les légumes et les fruits frais sous l'eau courante avant de les consommer, de les couper ou de les cuisiner. Même si vous avez l'intention de les peler ou de les couper avant de les manger, il est important de les rincer d'abord soigneusement afin d'empêcher la transmission des microbes de l'extérieur vers l'intérieur des aliments.

SÉPAREZ

6 Séparez les aliments lorsque vous faîtes vos courses

Placez les fruits de mer, la viande et la volaille crus dans des sacs en plastique. Conservez-les sous les aliments prêts à la consommation dans votre réfrigérateur.

7 Séparez les aliments au moment de les préparer et de les servir

Utilisez toujours une planche à découper propre pour les produits frais et une autre pour les fruits de mer, la viande et la volaille crus. Ne déposer jamais de nourriture cuite dans une assiette ou sur une planche à découper qui a été utilisée auparavant pour des aliments crus.

CUISINEZ ET RÉFRIGÉREZ

8 Utilisez un thermomètre alimentaire pour la cuisson

Un thermomètre pour aliments doit être utilisé pour garantir que les aliments sont cuits en toute sécurité et que les aliments cuits sont maintenus à une bonne température jusqu'au repas.

9 Cuire les aliments à des températures internes adéquates

Un moyen efficace de prévenir la maladie est de contrôler la température interne des fruits de mer, de la viande, de la volaille et des plats à base d'œufs. Faîtes cuire toutes les viandes crûes telle que le bœuf, le porc, l'agneau, et les escalopes, les côtelettes et les rôtis de veau à une température interne minimale adéquate de 145 °F. Pour garantir la sécurité et la qualité alimentaire, laissez reposer la viande pendant au moins 3 minutes avant de la découper et de la manger. Faîtes cuire toutes les viandes crues hachées telles que le bœuf, le porc, l'agneau et le veau à une température interne de 160 °F. Faîtes cuire toutes les volailles, y compris la dinde et le poulet hachés à une température interne de 165 °F (www.isitdoneyet.gov).

10 Maintenez les aliments à des températures appropriées

Maintenez les aliments froids à 40 °F ou à une température inférieure. Maintenez les aliments chauds à 140 °F ou à une température supérieure. Les aliments ne peuvent plus être mangés en toute sécurité lorsqu'ils ont été dans la zone de danger à une température entre 40-140 °F pendant plus de deux heures (1 heure si la température est supérieure à 90 °F).

Adapted from the USDA Center for Nutrition Policy and Promotion's ChooseMyPlate.gov website by the Arizona Department of Health Services.