

Salubrité des aliments dans les garderies

Food Safety in Child-Care Facilities

La consommation d'aliments contaminés par des microbes cause une maladie appelée intoxication alimentaire, dont les symptômes habituels sont la nausée, les vomissements, la diarrhée, le mal de ventre et la fièvre.

Les enfants de 5 ans et moins sont plus susceptibles de tomber malades, car leur système immunitaire n'est pas encore complètement développé. Une bonne manipulation des aliments dans les garderies peut contribuer à prévenir les maladies d'origine alimentaire.

Comment prévenir ces maladies?

Nettoyage

Lavez-vous les mains à l'eau chaude savonneuse pendant au moins 20 secondes avant de manger ou de manipuler des aliments et dès que vous sortez des toilettes.

Lavez bien les fruits et légumes à l'eau froide du robinet avant de les couper ou de les servir, même si vous allez les éplucher. Utilisez une brosse pour nettoyer les fruits et légumes à la peau ferme comme les carottes, les pommes de terre ou les cantaloups.

Nettoyez les assiettes, les ustensiles, les planches à découper et les comptoirs à l'eau chaude savonneuse. Désinfectez les surfaces et les outils de cuisine après le nettoyage. Utilisez des désinfectants

approuvés pour les surfaces alimentaires et suivez les instructions figurant sur l'étiquette du produit. Certains lave-vaisselles peuvent désinfecter la vaisselle. Veuillez vérifier le manuel d'instruction du vôtre.

Séparation

Les microbes vivant dans les aliments crus qui ne sont pas bien manipulés peuvent contaminer d'autres aliments, phénomène qu'on appelle la contamination croisée. Pour réduire ce risque :

- Dans votre frigo et vos paniers et sacs d'épicerie, séparez la viande crue, la volaille et les fruits de mer des autres aliments.
- N'utilisez pas la même planche à découper pour la viande crue que pour les aliments prêts-à-servir comme les fruits et légumes frais.

Cuisine

Faites cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne de 74 °C (165 °F) ou plus pour tuer les microbes. Pour connaître la température, insérez un thermomètre à cuisson propre jusqu'au centre de la viande tout en évitant qu'il ne touche ses os.

Certains aliments emballés sont déjà complètement cuits et prêts-à-manger. D'autres aliments ne le sont pas et peuvent contenir des ingrédients crus.

Lisez toujours l'étiquette des produits et suivez les instructions pour la cuisson et le stockage.

Les aliments chauffés au micro-ondes peuvent être chauds dans certains endroits et froids dans d'autres. Afin d'uniformiser la cuisson ou le réchauffage des aliments au micro-onde :

- Mélangez-les ou retournez-les à mi-cuisson.
- Laissez-les refroidir au moins 2 minutes.
- Vérifiez la température à plusieurs endroits.

Refroidissement

Les microbes peuvent se multiplier rapidement à des températures entre 4 °C et 60 °C. C'est ce qu'on appelle la « zone de danger ». Ne décongelez pas les aliments à température ambiante. La façon la plus sûre de décongeler les aliments est au frigo.

- Placez-les dans un récipient étanche, puis sur l'étagère inférieure du frigo.
- Pour accélérer le processus, décongelez-les sous l'eau courante froide ou au micro-onde, auquel cas vous devez les cuire immédiatement.

Ne laissez pas la viande, la volaille, le poisson, les produits laitiers ou les restes de plats cuits à température ambiante plus de 2 heures. Mettez-les au réfrigérateur ou au congélateur dès que possible.

Les plats volumineux ou très chauds (lasagnes, soupes) sont difficiles à refroidir. Pour accélérer le refroidissement des aliments :

- Utilisez des plats peu profonds.

- Coupez les gros morceaux en petits morceaux.
- Refroidissez les plats très chauds à température ambiante, puis au réfrigérateur lorsqu'ils ne fument plus.
- Ne mettez pas de couvercle avant que les aliments ne soient à température ambiante.

Évitez les aliments à risque

Certains types d'aliments présentent un risque plus élevé pour les enfants de 5 ans et moins. Évitez de servir ce qui suit :

- Jus et produits laitiers non pasteurisés
- Œufs, viande, volaille ou fruits de mer crus ou insuffisamment cuits
- Germes crus
- Miel aux enfants de moins de 1 an

Évitez de préparer des aliments quand vous êtes malade.

Si vous souffrez d'une maladie susceptible de se propager, notamment de diarrhée, de nausées ou de vomissements, vous ne devez pas préparer de nourriture pour d'autres personnes.

Comment les parents peuvent-ils assurer la salubrité des aliments à emporter?

Si vous préparez de la nourriture pour vos enfants, aidez-les à la manipuler en toute sécurité. Rappelez-leur de garder les aliments chauds au chaud et les aliments froids au froid.

- Le thermos permet de conserver les aliments chauds, à une température supérieure à 60 °C (140 °F), pendant environ 3 heures. Il est préférable de les emballer juste avant de quitter le domicile.

- Utilisez des blocs réfrigérants dans la boîte à lunch ou rangez le dîner dans le réfrigérateur de la garderie pour le garder au froid.

Où trouver des aliments sûrs à servir aux enfants?

Les garderies devraient acheter leurs aliments à des sources approuvées, comme des détaillants ou des fournisseurs. Assurez-vous que les aliments frais et emballés sont consommés avant la date de péremption.

Ma garderie a-t-elle besoin d'un permis de restauration?

Certaines garderies agréées doivent être titulaires d'un permis de restauration. Cette exigence dépend du nombre d'enfants que vous accueillez et des types d'aliments que vous servez. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec un agent au traitement des permis de votre bureau de santé publique local.

Quelle formation est proposée aux fournisseurs de services de garde d'enfants?

Caring About Food Safety est un cours en ligne gratuit (en anglais seulement) : www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses.

Les formations FOODSAFE de niveaux 1 et 2 sont proposées en personne et en ligne. Les frais à payer varient : www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses.

En savoir plus

BC FOODSAFE : Ressources sur la salubrité des aliments
www.foodsafe.ca/resources.html

Santé Canada : Salubrité des aliments : www.canada.ca/fr/services/sante/salubrite-aliments.html