



1.6 – Jeu-questionnaire sur la salubrité des aliments pour les enfants!



Voyons ce dont vous vous souvenez des quatre étapes de la salubrité des aliments.

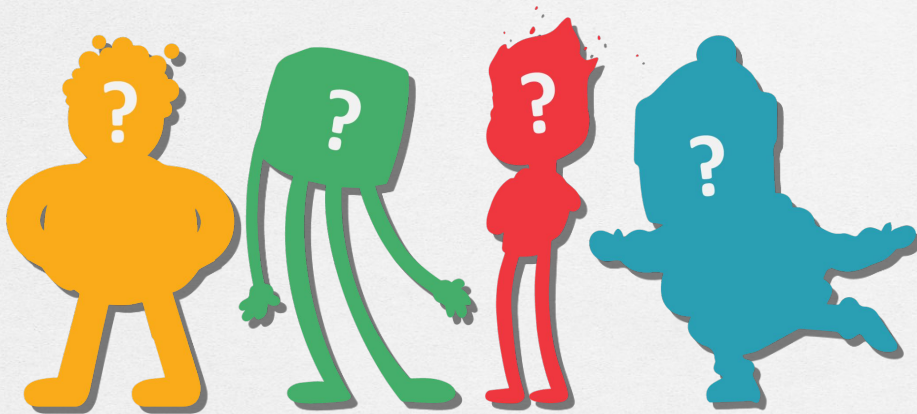
Essayez de répondre à chaque question du mieux que vous le pouvez!

Les réponses seront révélées après chaque question.



C'est parti!

Question



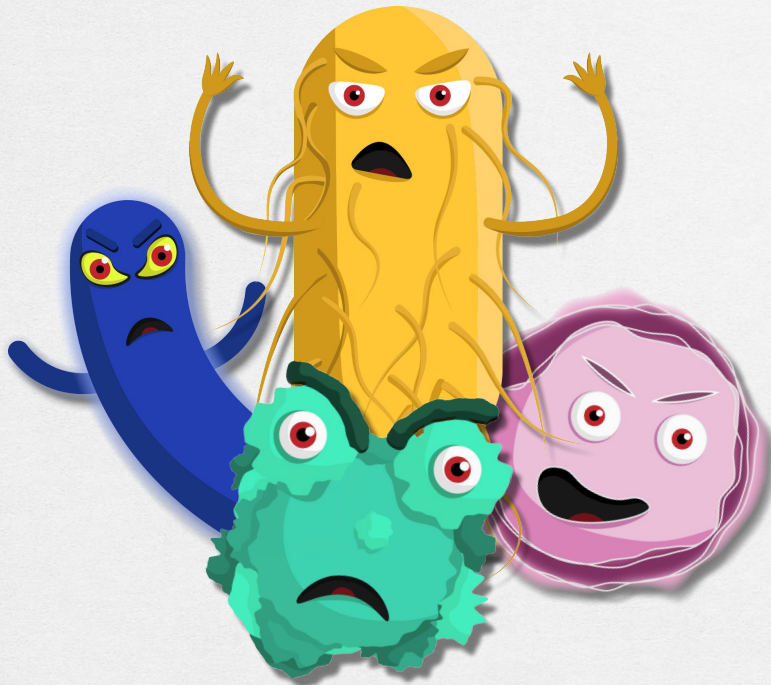
Quelles sont les quatre étapes de la salubrité des aliments?

Réponse

- Nettoyer
- Séparer
- Cuire
- Refroidir



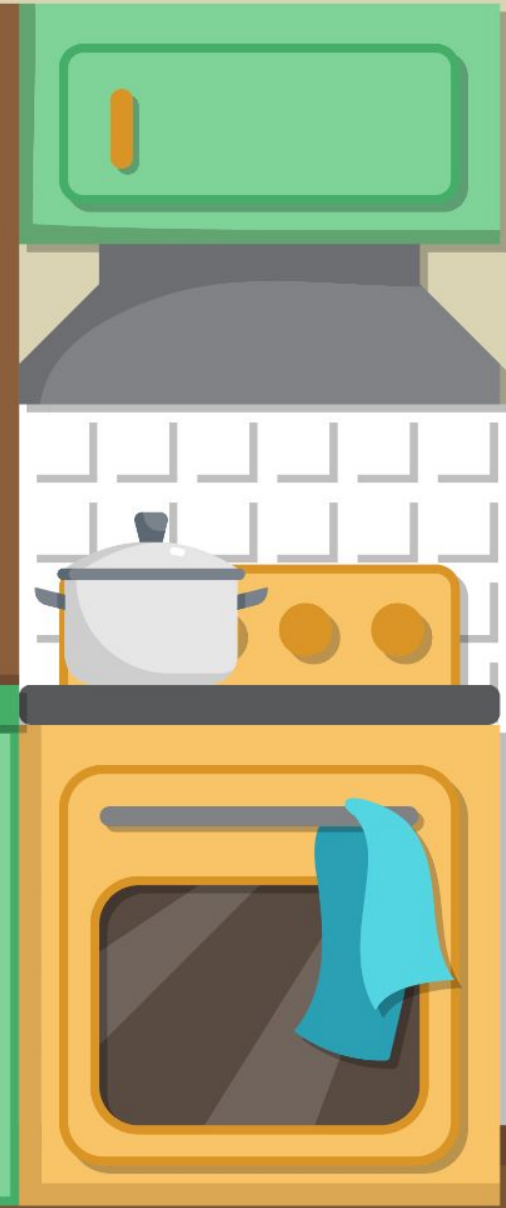
Question



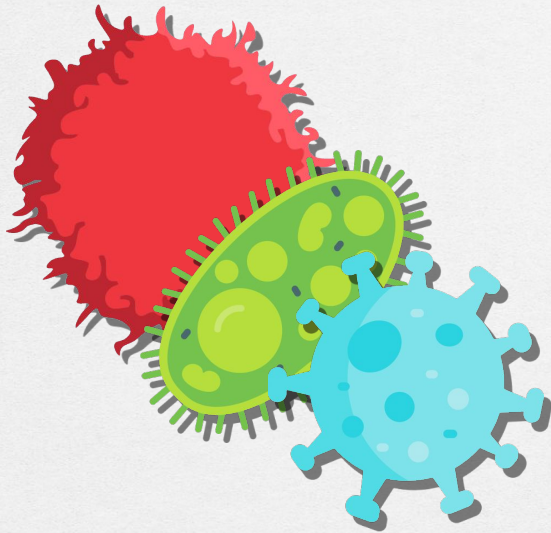
Pouvez-vous sentir, goûter ou voir des microorganismes nuisibles dans les aliments?

Réponse

Non, les microorganismes sont trop petits pour être vus. Ils n'ont ni odeur ni goût.



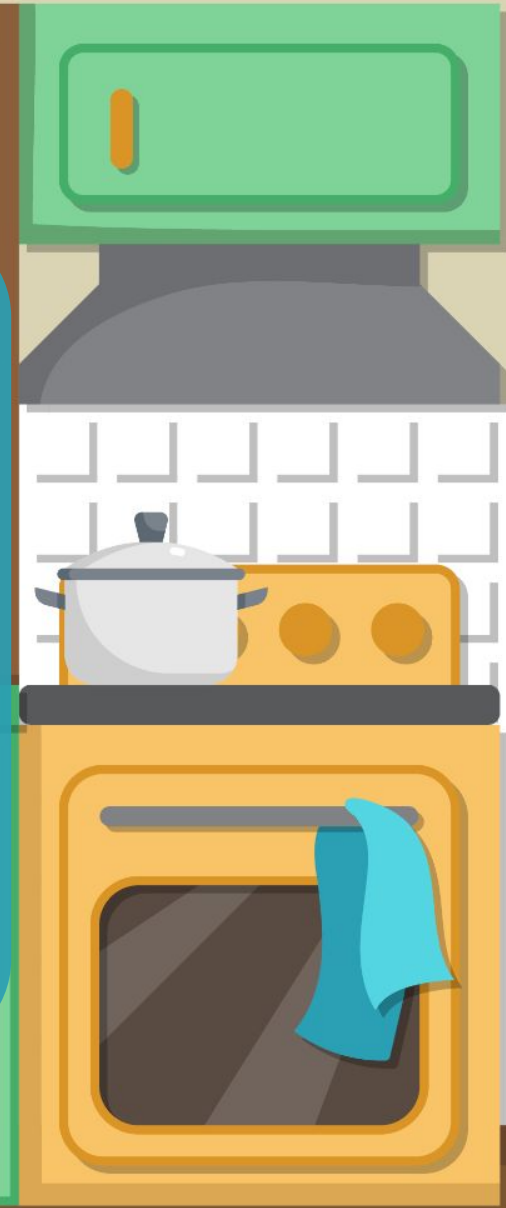
Question



Est-ce que tous les microorganismes sont nuisibles?

Réponse

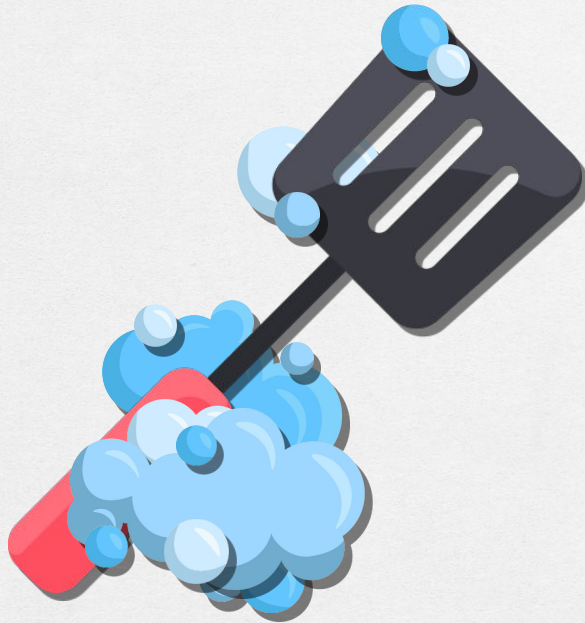
Non, la plupart ne nous font pas de mal. Certains microorganismes vivent dans notre corps et sont utiles.





NETTOYER

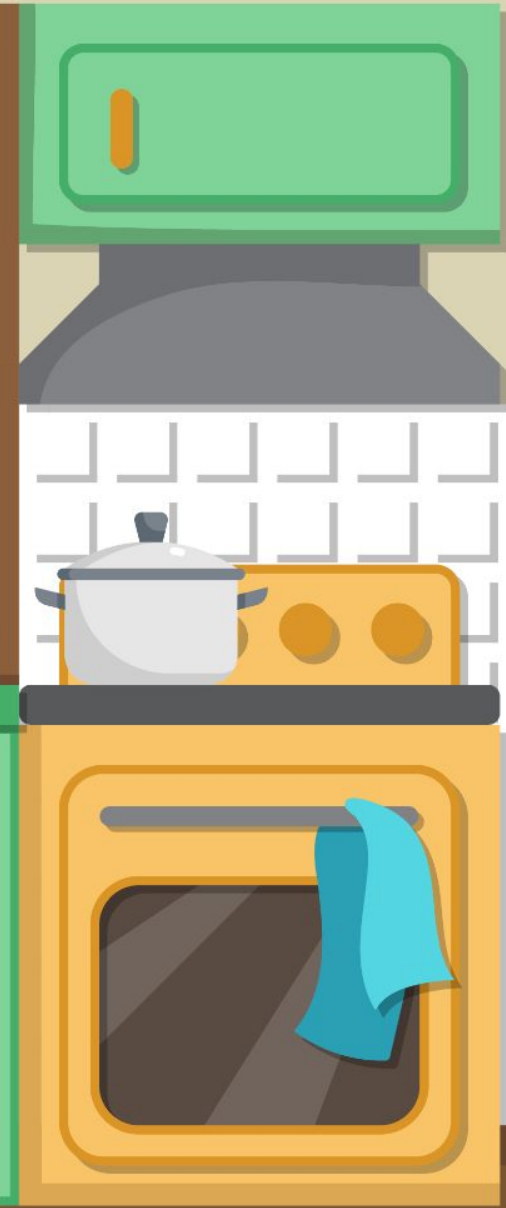
Question



Quand faut-il nettoyer ou changer les ustensiles de cuisine?

Réponse

Non. Pour les fruits et légumes délicats, les rincer à l'eau courante froide. Pour les fruits et légumes plus fermes, les frotter sous l'eau courante froide à l'aide d'une brosse propre.



Question



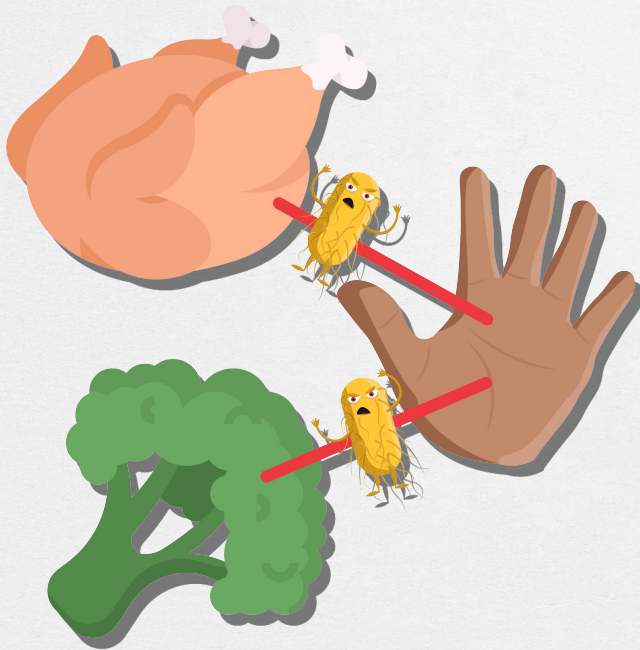
Pouvez-vous utiliser du savon pour laver les fruits et les légumes afin qu'ils soient encore plus propres?

Réponse

Non. Pour les fruits et légumes délicats, les rincer à l'eau courante froide. Pour les fruits et légumes plus fermes, les frotter sous l'eau courante froide à l'aide d'une brosse propre.



Question



Quelle est la meilleure façon d'éviter la contamination croisée dans votre cuisine?

Réponse

Gardez vos mains, les surfaces de cuisine, les planches à découper, les assiettes et les ustensiles propres.



Question



Pendant combien de temps devriez-vous vous laver les mains?

Réponse

Lavez-vous les mains à l'eau chaude savonneuse pendant au moins 20 secondes. N'oubliez pas non plus de les sécher!



Question



Si vous avez touché un animal de compagnie pendant que vous cuisinez, devez-vous vous laver de nouveau les mains?

Réponse

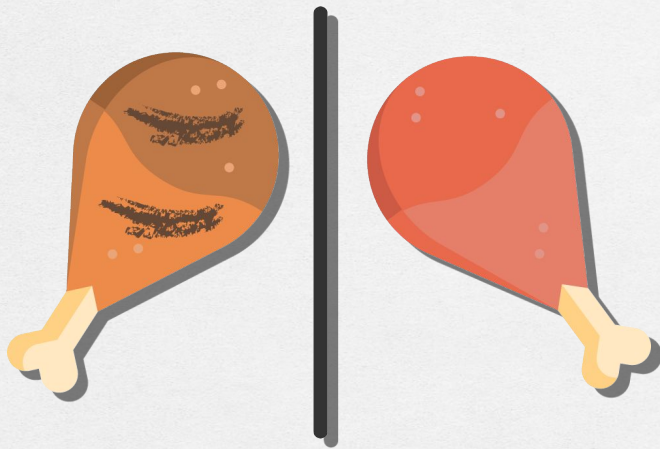
Oui, il est important que vos mains soient propres. Vous ne voulez pas transférer des germes nocifs de votre animal de compagnie à vos aliments!





SÉPARER
SEPARER

Question



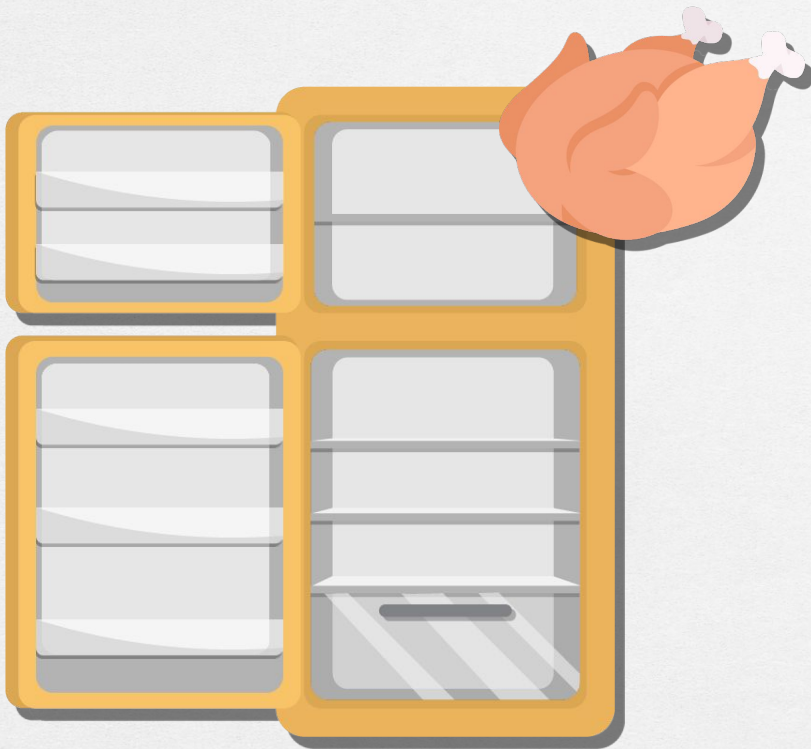
Pourquoi est-il important de séparer les aliments crus des aliments prêts-à-manger lors de la préparation des repas?

Réponse

Pour éviter la contamination croisée par les microorganismes nuisibles qui peuvent se trouver sur les aliments crus.



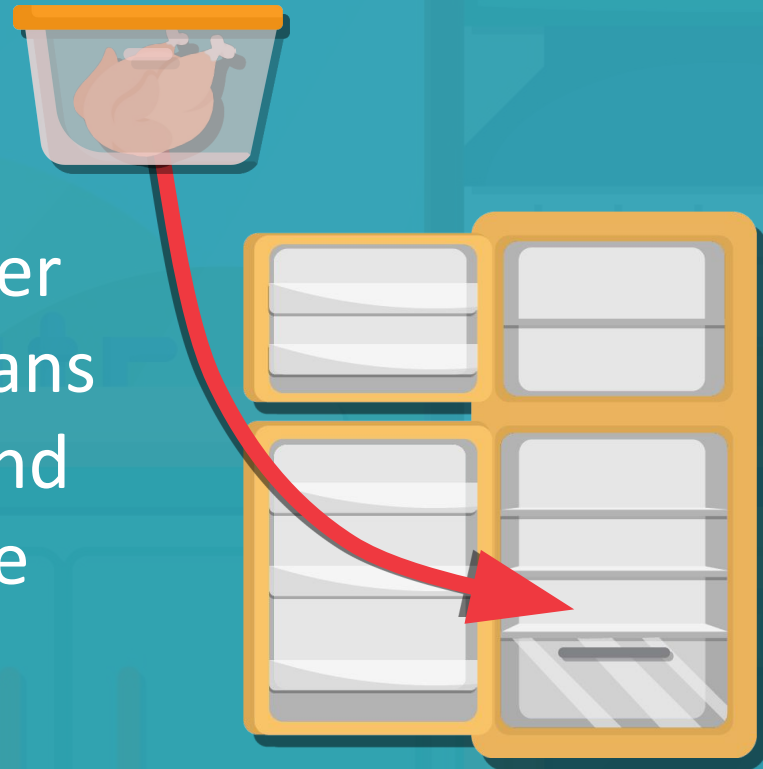
Question



Où devez-vous
entreposer la viande
crue dans votre frigo?

Réponse

Vous devriez l'entreposer sur la tablette du bas dans un contenant assez grand pour retenir tout liquide de viande crue qui pourrait s'écouler.



Question



Est-il acceptable de couper des légumes et de la viande crue sur la même planche à découper?

Réponse

Non, vous devez laver les planches à découper après chaque utilisation ou utiliser une autre planche, surtout pour les viandes crues.



Question



À l'épicerie, comment devez-vous emballer la viande crue et les aliments prêts-à-manger?

Réponse

Vous devez mettre les viandes crues dans des sacs séparés pour éviter la contamination croisée.



A vibrant, stylized illustration of a kitchen. On the left, a character with a flame-like head and a red shirt stands with arms crossed. In the center, a window shows a bright sun and green hills. To the right, a yellow stove with a white pot sits on a tiled backsplash, with a blue cloth hanging from the oven door. Green cabinets are visible above and below the counter. The word 'CUIRE' is written in large, dark blue, flame-themed letters across the bottom left.

CUIRE

Question



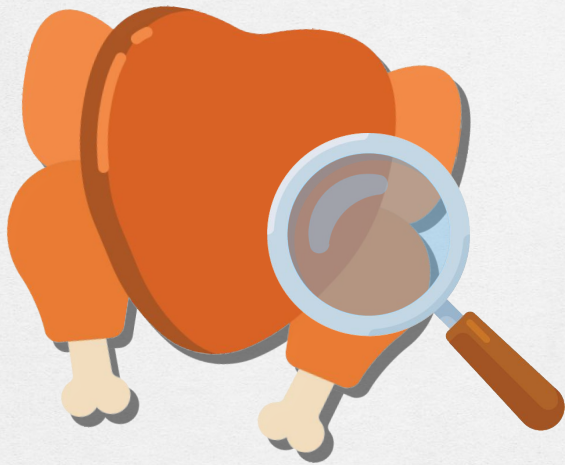
Où devez-vous placer le thermomètre numérique pour aliments pour vérifier la température interne de la viande?

Réponse

Placez-le dans la partie la plus épaisse de la viande. Vérifiez chaque morceau de viande que vous faites cuire. Demandez de l'aide à un adulte de confiance!



Question



Pouvez-vous dire si le poulet est cuit en le regardant?

Réponse

Non, vous devriez utiliser un thermomètre numérique pour vérifier que le poulet est cuit à la température de cuisson sécuritaire recommandée.

Tableau des températures sécuritaires de cuisson interne

Faites cuire la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer à leur température interne sécuritaire. Vérifiez la température interne à l'aide d'un thermomètre numérique pour les aliments pour en être sûr.

Catégorie	Température (°C)	Température (°F)
Volaille		
Morceaux	74 °C	(165 °F)
Entière	82 °C	(180 °F)
Porc		
Coupes entières et morceaux	71 °C	(160 °F)
Bœuf, veau et agneau		
Coupes entières et morceaux		
Mi-saignant	63 °C	(145 °F)
À point	71 °C	(160 °F)
Bien cuit	77 °C	(170 °F)
Bœuf attendri mécaniquement	63 °C	(145 °F)
(Retournez au moins deux fois pendant la cuisson.)		
Viande hachée		
(burgers, boulettes, saucisses)		
Bœuf, veau, agneau et porc	71 °C	(160 °F)
Volaille (poulet, dinde)	74 °C	(165 °F)
Fruits de mer		
Poisson	70 °C	(158 °F)
Mollusques et crustacés	74 °C	(165 °F)
(Jetez ceux dont la coquille n'a pas ouvert lors de la cuisson.)		

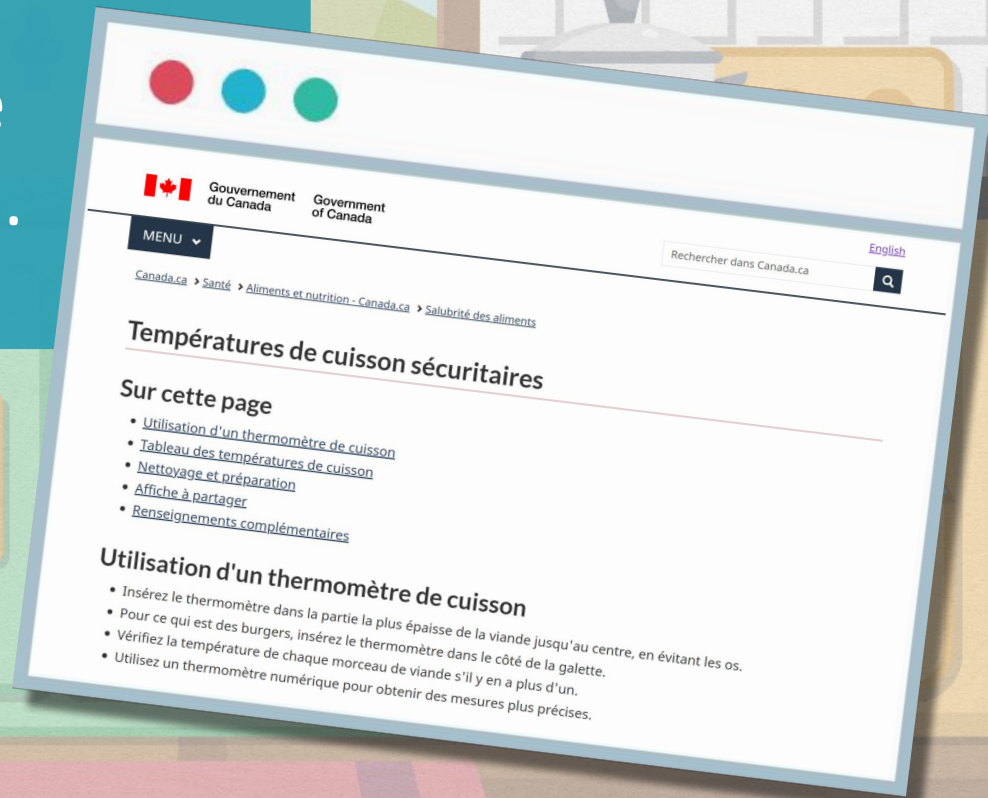
Question



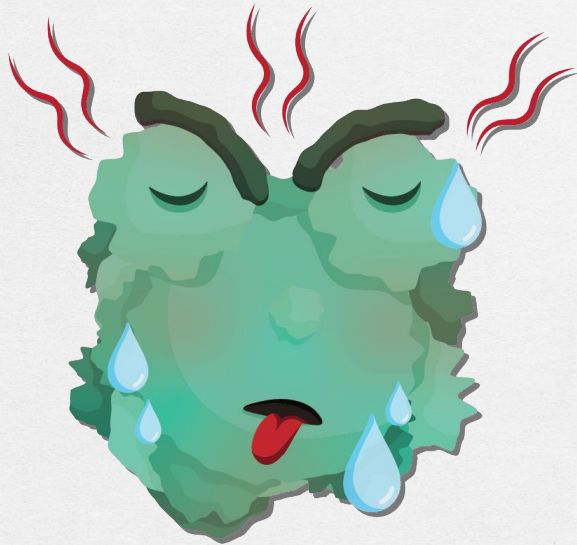
Avez-vous besoin de connaître toutes les températures de cuisson internes recommandées avant de faire cuire des aliments?

Réponse

Non, ce n'est pas nécessaire. Vous trouverez cette information sur le site Web de Santé Canada.



Question



Comment pouvez-vous savoir si vous avez tué les microorganismes nuisibles pendant la cuisson?

Réponse

Vous savez que les aliments peuvent être consommés sans danger lorsqu'ils sont cuits à une température interne sécuritaire.

Tableau des températures sécuritaires de cuisson interne

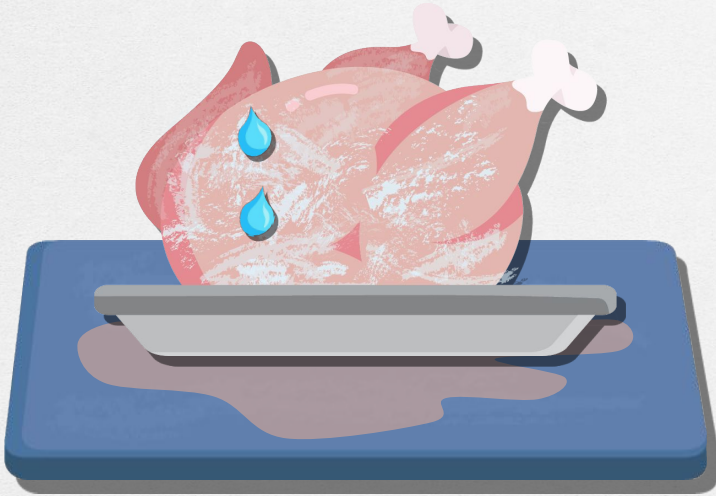
Faites cuire la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer à leur température interne sécuritaire. Vérifiez la température interne à l'aide d'un thermomètre numérique pour les aliments pour en être sûr.

Aliment	Température interne sécuritaire (°C / °F)
Volaille	
Morceaux	74 °C (165 °F)
Entière	82 °C (180 °F)
Porc	
Coupes entières et morceaux	71 °C (160 °F)
Bœuf, veau et agneau	
Coupes entières et morceaux	
Mi-saignant	63 °C (145 °F)
À point	71 °C (160 °F)
Bien cuit	77 °C (170 °F)
Bœuf attendri mécaniquement	63 °C (145 °F) (Retournez au moins deux fois pendant la cuisson.)
Viande hachée	
(burgers, boulettes, saucisses)	
Bœuf, veau, agneau et porc	71 °C (160 °F)
Volaille (poulet, dinde)	74 °C (165 °F)
Fruits de mer	
Poisson	70 °C (158 °F)
Mollusques et crustacés	74 °C (165 °F)
(Jetez ceux dont la coquille n'a pas ouvert lors de la cuisson.)	



REFROIDIR

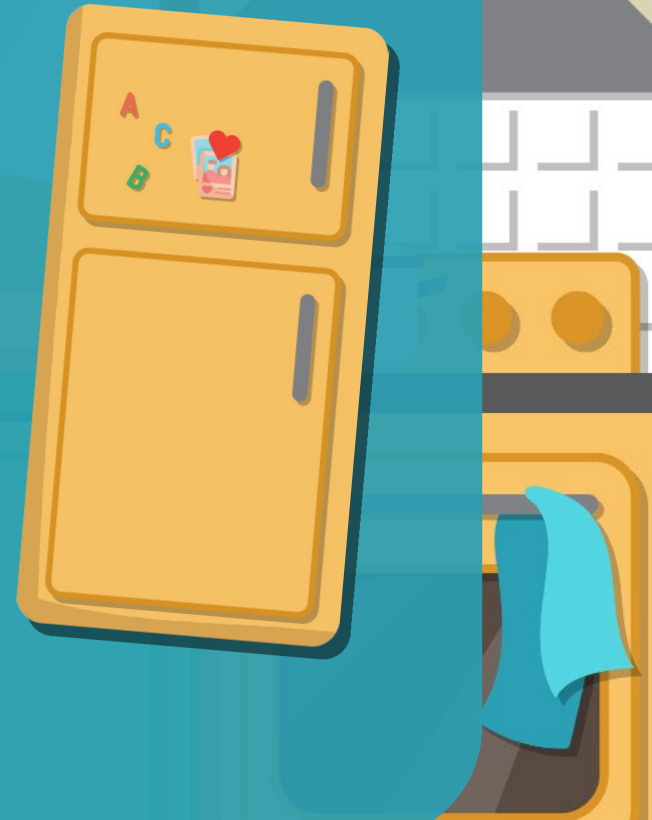
Question



Est-il sécuritaire de laisser les aliments congelés dégeler sur le comptoir?

Réponse

Non, la façon la plus sûre de décongeler les aliments est au frigo ou au micro-ondes avec la fonction de décongélation. Ne jamais décongeler à température ambiante.



Question



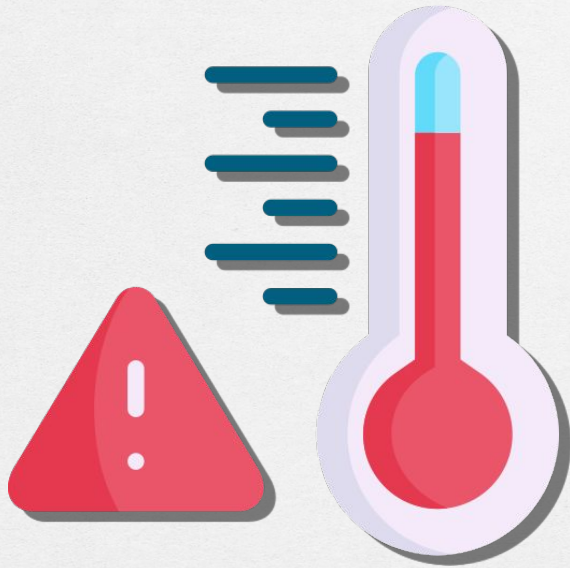
Comment pouvez-vous garder les aliments froids au froid lorsque vous êtes à l'extérieur de la maison?

Réponse

Placez un bloc réfrigérant dans un contenant isotherme pour garder les aliments froids au froid.



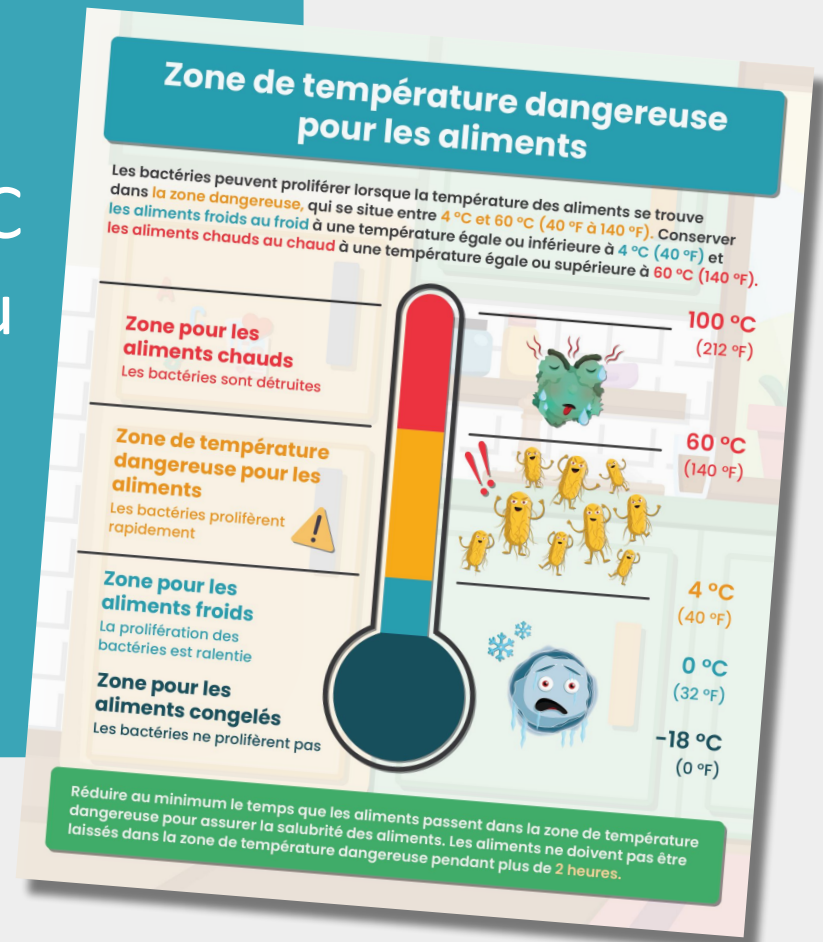
Question



Quelle est la zone de température dangereuse pour les aliments?

Réponse

a zone de température dangereuse pour les aliments se situe entre 4 °C (40 °F) et 60 °C (140 °F), où des microorganismes nuisibles peuvent croître rapidement!



Question



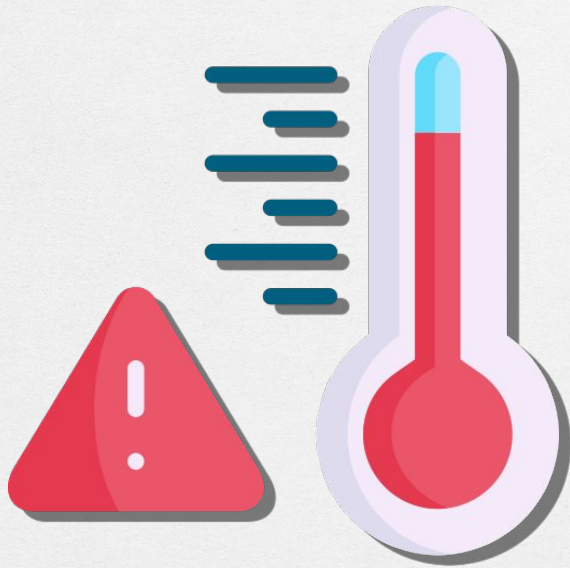
Est-il acceptable de laisser les restes en dehors du frigo jusqu'au lendemain matin?

Réponse

Non, les restes doivent être placés au frigo dans les deux heures suivant le service.



Question



Quelle est la meilleure façon d'éviter la zone de température dangereuse pour les aliments?

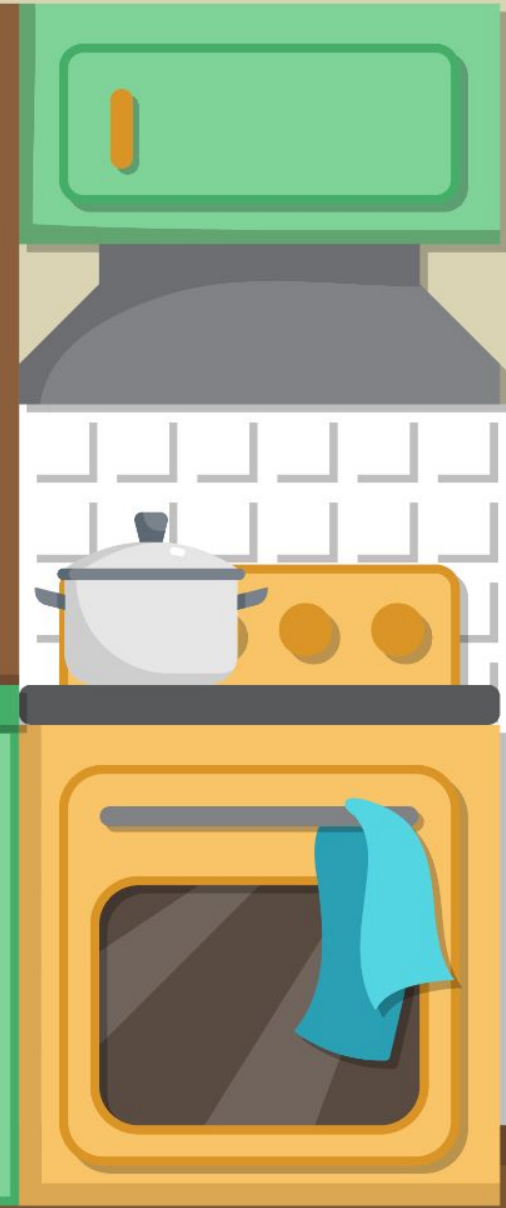
Réponse

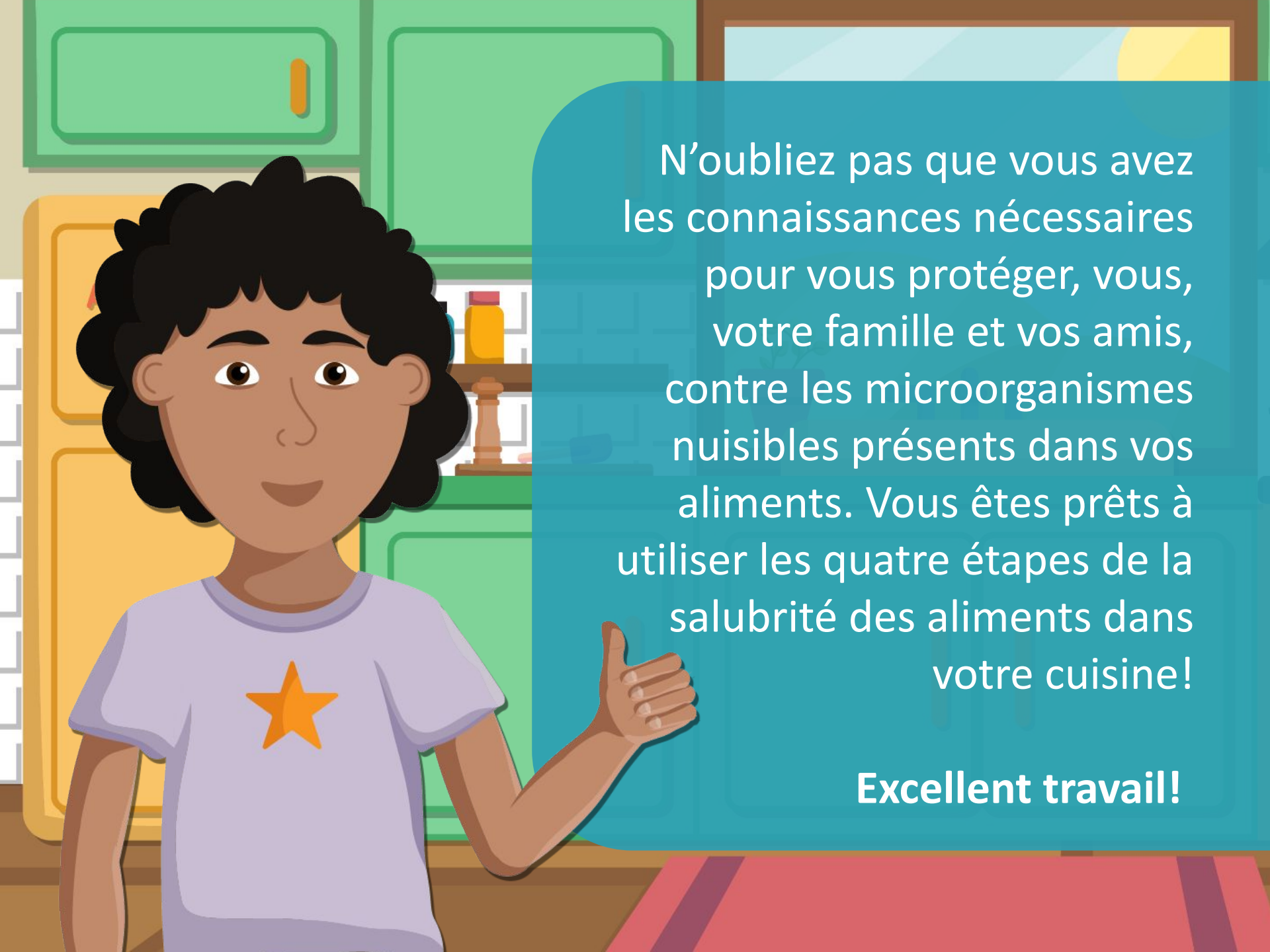
Gardez les aliments froids au froid et les aliments chauds au chaud.



C'est fini!

- Vous avez bien revu les quatre étapes de la salubrité des aliments :
- Nettoyer
- Séparer
- Cuire
- Refroidir





N'oubliez pas que vous avez les connaissances nécessaires pour vous protéger, vous, votre famille et vos amis, contre les microorganismes nuisibles présents dans vos aliments. Vous êtes prêts à utiliser les quatre étapes de la salubrité des aliments dans votre cuisine!

Excellent travail!