

3.2 – Repas à emporter!

Dernières nouvelles!

Avoir des aliments nutritifs n'est que l'un des éléments d'un dîner santé. Savais-tu que préparer un repas à emporter sans danger peut également t'aider à rester en santé? En maintenant la salubrité des aliments de ton repas tout le long de la journée, tu éloigneras les microorganismes nuisibles!



Pour en savoir plus sur les microorganismes nuisibles et la façon de les empêcher de te rendre malade, lis l'article suivant.

La science derrière les microorganismes

Pourquoi est-il important de freiner la croissance des microorganismes dans notre nourriture?

Les microorganismes sont des êtres vivants minuscules, trop petits pour être vus à l'œil nu. Nous ne pouvons ni les sentir ni les goûter. Pourtant, ils sont partout! Ils aiment se multiplier dans notre nourriture et nos boissons.

Même si la plupart des microorganismes n'ont aucun effet sur notre santé, certains peuvent nous rendre malades. Ce peut être des bactéries, des virus et des parasites. Ces microorganismes nuisibles peuvent nous rendre malades lorsqu'ils entrent dans notre corps.

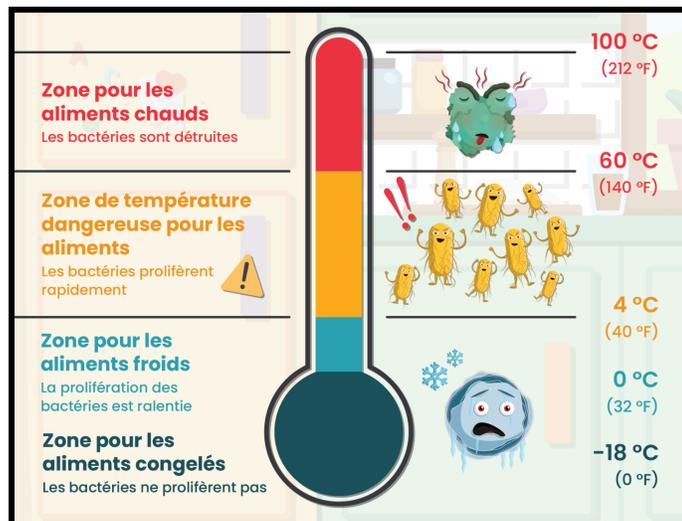


Quand tu consommes de la nourriture ou des boissons contaminées, ces microorganismes ou leurs toxines peuvent s'introduire dans ton système digestif. Une fois qu'ils y sont, ils peuvent causer de gros maux d'estomac, des vomissements, de la diarrhée ou des maladies plus graves. C'est ce que l'on appelle une **maladie d'origine alimentaire** ou encore une **intoxication alimentaire**.

La meilleure façon d'empêcher les microorganismes nuisibles de se multiplier dans notre nourriture et nos boissons est de garder ces aliments hors de la **zone de température dangereuse des aliments**. Cette zone se situe entre 4 °C et 60 °C (entre 40 °F et 140 °F). C'est dans cette plage de températures que les microorganismes nuisibles peuvent se multiplier rapidement et causer des maladies d'origine alimentaire.

Pour garder ton repas hors de la zone de température dangereuse des aliments, suis ces lignes directrices :

- Assure-toi que les aliments qui se détériorent rapidement ne restent pas à la température ambiante pendant plus de deux heures.
- Garde les aliments froids au froid en les mettant dans une boîte à lunch isotherme avec un bloc réfrigérant.



- Garde les aliments chauds au chaud en utilisant un contenant isotherme, comme un thermos, ou conserve-les au froid puis fais-les réchauffer au micro-ondes avant de les consommer.

Il est important que tu suives ces lignes directrices si tu ne veux pas attraper de maladies d'origine alimentaire. Tu seras au sommet de ta forme quand ton système digestif n'a pas à combattre ces microorganismes nuisibles.

Maintenant que tu en as appris sur les microorganismes, pose-toi les questions suivantes :

- Comment les microorganismes nuisibles peuvent-ils entrer dans ton corps?
- Comment peux-tu empêcher les microorganismes nuisibles d'entrer dans ton corps?
- Qu'advient-il des microorganismes lorsqu'ils se trouvent dans la zone de température dangereuse des aliments?
- Qu'advient-il des microorganismes lorsqu'ils sont conservés à une température trop froide (en dessous de 4 °C) ou trop chaude (au-dessous de 60 °C)?

Dîners sans danger pour l'école

Visite la page Web *Dîner santé à l'école* de Santé Canada à l'adresse <https://lbrd.ca/dejeuner-de-zack> pour voir comment Zack prépare son dîner pour l'école.



- Qu'as-tu remarqué au sujet du dîner de Zack?
- Quels types d'aliments a-t-il ajoutés à son dîner?
- Qu'a-t-il choisi comme boisson?
- Comment a-t-il conservé la nourriture dans sa boîte à lunch?

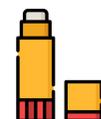
Discute de ces questions avec un camarade à côté de toi.

Défi : préparer un repas à emporter santé et sans danger

Instructions

Tu as découvert quelques conseils sur la manière de préparer un repas à emporter santé et sans danger. Garde ces conseils à l'esprit pendant cette activité. Crée ton propre repas à emporter sans danger à l'aide du modèle de la page 4. Choisis parmi les aliments de la page 5 ou crée ceux de ton choix.

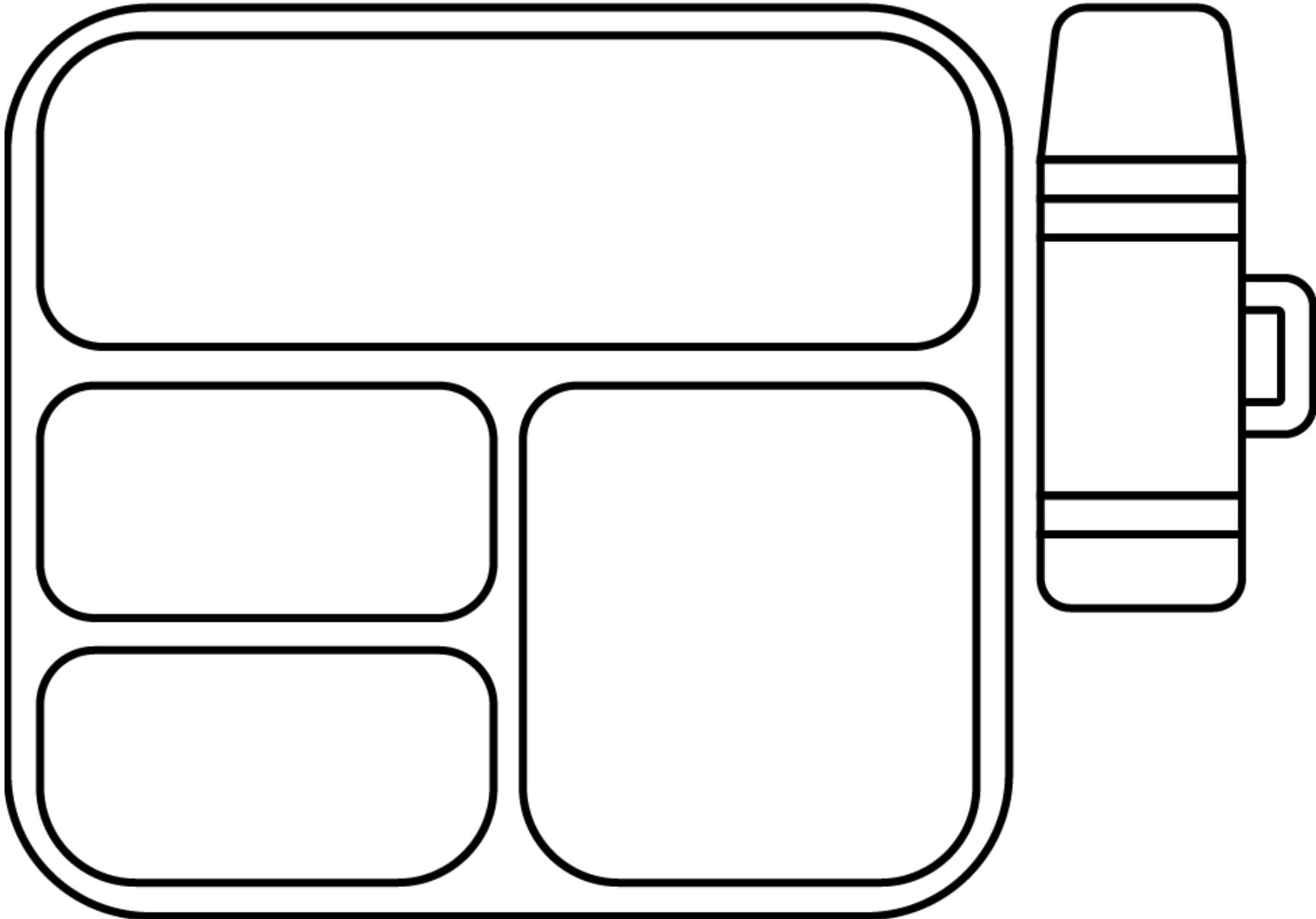
1. Colorie la boîte à lunch à la page 4.
2. Colorie les aliments à la page 5.
3. Utilise les encadrés « Ton choix » pour dessiner et colorier tes propres aliments.
4. Découpe les aliments.
5. Place les aliments sur le modèle de boîte à lunch. Pense aux aliments qui doivent être conservés au chaud et à ceux qui doivent être conservés au froid.
6. Colle les aliments sur le modèle de boîte à lunch.



Nom : _____

Date : _____

Modèle de boîte à lunch



Nom : _____

Date : _____

Cartes des aliments



 Bloc réfrigérant	 Bloc réfrigérant	 Tranches de concombre	 Plat à base de riz (restes)
 Sandwich	 Banane	 Soupe	 Yogourt
 Craquelins	 Lait	 Houmous	 Melon d'eau
	Ton choix	Ton choix	