

## 3.4 – Scénarios de salubrité des aliments



### Instructions

Lis chacun des scénarios ci-dessous. Mets en pratique les connaissances en salubrité des aliments que tu as acquises grâce aux vidéos *Salubrité des aliments sur le pouce* et *Salubrité des aliments à l'épicerie* pour garantir la salubrité des aliments. Réfléchis bien à ces questions, car à la fin de l'activité, tu auras à prévoir des aliments sans danger pour une sortie!

### Scénario 1 – Barbecue au parc

Ta famille et toi allez faire un pique-nique dans un parc situé à une heure de la maison. Tu partiras plus tôt et passeras la majorité de la journée au parc. C'est là que tu rejoindras les autres membres de ta famille. Tout le monde va apporter de la nourriture. Tu dois d'abord aller à l'épicerie pour acheter des burgers de bœuf, des burgers végétariens et de la salade. Dans ce parc, il y a des grils à la disposition de tous sur lesquels tu pourras cuire tes burgers lorsque tout le monde aura faim!



### Questions à prendre en considération

- Quelles mesures prendrais-tu pour t'assurer que personne n'attrape de maladie d'origine alimentaire pendant le pique-nique?
- Comment t'organiserais-tu pour que les aliments restent salubres pendant ton déplacement de l'épicerie jusqu'au parc?
- Une fois au parc, comment conserverais-tu tes aliments?
- Comment t'assurerais-tu que tes aliments sont cuits jusqu'à une température appropriée au parc?
- Que devrais-tu faire avec les restes de ton repas?

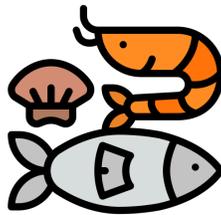
## Scénario 2 – Soirée de fruits de mer

Tes parents et toi allez à l'épicerie pour acheter de la nourriture en prévision d'une soirée de fruits de mer à la maison. Il fait beau dehors, donc vous décidez de vous rendre à l'épicerie en vélo.

Voici votre liste d'épicerie :

- Crevettes (réfrigérées, non cuites)
- Pétoncles (surgelées)
- Trempette aux fruits de mer (à base de fromage à la crème)
- Salade (avec légumes au choix)
- Riz (non cuit)

Ta famille et toi devrez apporter deux sacs d'épicerie réutilisables et un sac d'épicerie isotherme contenant un bloc réfrigérant.



### Questions à prendre en considération

- Dans quel ordre achèterais-tu les articles sur ta liste?
- Comment emballerais-tu les aliments correctement sur ton vélo pour revenir à la maison? Pense aux aliments crus et aux aliments prêts-à-manger.
- Que devrais-tu faire avec chaque aliment une fois de retour à la maison?
- Comment décongèlerais-tu les pétoncles pour pouvoir les faire cuire? Tu veux les faire cuire la soirée même.

### Scénario 3 – Collations pour le match

Tu es responsable d'apporter des collations à tes coéquipiers à l'occasion de ton match de baseball de ce soir. C'est le dernier match de la saison, donc l'ambiance sera festive. Tu vas apporter les collations les plus savoureuses. Tu devras en acheter suffisamment pour toi et tes 12 coéquipiers.

Au menu, il y aura :

- des popsicles
- des tranches d'orange
- des hot-dogs (déjà cuits)
- des craquelins et du fromage

Tu devras demander à l'un de tes parents ou à la personne qui s'occupe de toi de t'aider à transporter les collations au match.



#### Questions à prendre en considération

- Comment conserverais-tu au froid les collations froides jusqu'à la fin de ton match de baseball?
- Comment réchaufferais-tu les hot-dogs après ton match?
- Pourquoi est-il important de conserver au froid les aliments froids et au chaud les aliments chauds?
- Où conserverais-tu les condiments que tu as apportés (c.-à-d. ketchup, moutarde et relish pour les hot-dogs)?

## Scénario 4 – Buffet pour une activité hivernale

Cette année, tu as décidé d'organiser une fête de jeux d'hiver pour quelques-uns de tes amis et des membres de ta famille. Il y a une patinoire et une glissade juste à côté de ta maison, ce qui sera parfait pour organiser les activités. Une fois les jeux terminés, tu serviras un buffet à ta maison.

Il y aura au menu :

- des pâtes Alfredo au poulet
- des fruits frais coupés
- des légumes frais coupés et de la trempette
- du pain à l'ail
- du chocolat chaud
- ton choix \_\_\_\_\_

C'est un gros menu! Ta tante cuisinera les pâtes Alfredo au poulet, mais tu devras les garder chaudes pour les servir.



### Questions à prendre en considération

- Comment serviras-tu les pâtes Alfredo au poulet et les garderas-tu chaudes?
- Comment garderas-tu les fruits et les légumes frais coupés bien froids?
- Comment garderas-tu le chocolat chaud bien chaud?
- De combien de cuillères et de pinces de service aurais-tu besoin pour ton buffet?

## Prévoir des aliments sans danger pour une sortie

### Instructions

Utilise ce planificateur pour prévoir une sortie avec des aliments sans danger. Réfléchis à la façon dont tu pourras garder tes aliments salubres pendant ta sortie.



### Que feras-tu?

Pense d'abord à l'activité que tu aimerais faire. Voici quelques idées :

Cueillette de petits fruits	Pique-nique	Journée au lac
Randonnée	Patinage	Activité de ton choix

### Qui t'accompagnera?




### Emballage de la nourriture

Ensuite, réfléchis à la façon dont tu pourras garder tes aliments salubres pendant ta sortie. Voici quelques conseils de sécurité pour bien planifier ton menu :

- Garde tes mains propres en les lavant à l'eau tiède et au savon ou avec du désinfectant pour les mains.
- Garde les aliments cuits et les aliments crus dans des contenants séparés pour éviter la contamination croisée.
- Essaie de conserver tes aliments hors de la zone de température dangereuse des aliments (de 4 °C à 60 °C/de 40 °F à 140 °F).
  - Conserve au chaud les aliments chauds à l'aide d'un contenant isotherme, comme un thermos.
  - Conserve au froid les aliments froids à l'aide de blocs réfrigérants placés dans un sac isotherme ou une glacière.
- Apporte un thermomètre numérique pour aliments afin de vérifier si la viande et les autres aliments sont cuits jusqu'à la température interne sécuritaire recommandée.

## Quels aliments apporteras-tu?

Ensuite, pense aux aliments que tu apporteras. Essaie d'apporter une variété d'aliments santé. Utilise le modèle ci-dessous pour planifier un repas et deux collations pendant ta sortie. Dessine ou note les aliments que tu apporteras.

Étape 1 : remplis la moitié de ton assiette de légumes et de fruits.

Étape 2 : remplis le quart de ton assiette d'aliments à grains entiers.

Étape 3 : remplis le quart de ton assiette d'aliments protéinés.

Étape 4 : ajoute deux collations de ton choix.

Fais de l'eau ta boisson préférée.

Légumes et fruits

Aliments à grains entiers

Aliments protéinés

Collation 1

Collation 2