

Des repas préparés au domicile des parents ?

Oui, mais chacun s'engage à être vigilant dans la préparation des repas...

Petits conseils à suivre... à la lettre...

Coté hygiène...

- ❶ Au moment des achats de produits à conserver au frais (yaourts, fromages, produits carnés...), veiller à maintenir la « chaîne du froid » autour de ces aliments : Les transporter du magasin à la maison en utilisant un sac isotherme ou une glacière, puis ensuite jusqu'à la garderie.
- ❷ Les produits placés au réfrigérateur doivent être conditionnés

Avant la préparation du repas, pensez à :

- ❸ Nettoyer les surfaces de préparation du repas, l'évier, l'égouttoir, les plans de travail
- ❹ Sortir des torchons propres.
- ❺ Se laver soigneusement les mains.
- ❻ Bien laver les légumes et les fruits.

Pendant la préparation du repas :

- ❼ Se laver souvent les mains, surtout après la manipulation de produits contaminants (épluchures, les œufs en coquille, les emballages).
- ❽ Eviter le contact entre le cru et le cuit ou entre les aliments à cuire et ceux qui vont être mangés crus. Pourquoi ? Pour éviter que les bactéries du cru se déposent sur du cuit. Il est préférable d'utiliser des ustensiles distincts ou utilisés après lavage. Cela évitera des contaminations croisées
- ❾ Eviter de mixer des produits chauds ou tièdes. Mieux vaut mixer à froid.
- ❿ Couvrir les plats qui refroidissent et les mettre au réfrigérateur dès que possible et au plus tard dans un délai de deux heures après la préparation.

Une erreur d'hygiène peut entraîner une prolifération de microbes aux effets fâcheux pour la santé des enfants.

Suite au dos

(coupon à rendre signé à la p'tite récré)

Je soussigné _____,
parent de _____,

reconnais avoir reçu de la p'tite récré les instructions concernant la préparation des repas et m'engage à les respecter. Je prends note que les animatrices de la p'tite récré, s'engagent également à maintenir les conditions d'hygiène nécessaires.

Le

Signature :

Coté alimentation...

- ❶ Prévoir des repas simples ne mélangeant que peu de saveurs, ne pas épicer, saler très peu, sans poivre.
- ❷ Favoriser autant que possible une cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou au four (pas de friture, pas de cuisine au beurre).
- ❸ Utiliser les fruits et légumes de saison, le plus frais possible.
- ❹ Eviter les plats cuisinés du commerce qui sont trop salés et contiennent des additifs.

Prévoir :

- une entrée de crudités (salade verte, carottes râpées, concombre, tomates, endives, radis...)
- un plat principal qui ne doit pas forcément comporter de viandes ou de poissons
- fromage et/ ou dessert qui n'a pas besoin d'être très sucré

2 grands interdits : les fromages au lait cru à l'exception des pâtes pressées cuites (emmental, gruyère, comté) et les œufs crus (mousse au chocolat, mayonnaise...)