



Politique alimentaire

Val-des-Monts, mars 2015

Introduction

L'alimentation est un besoin essentiel à la vie et va bien au-delà du simple fait de se nourrir. Elle touche toutes les dimensions du développement de l'enfant. Le centre de la petite enfance La cigale et la fourmi de Val-des-Monts, dont la mission fondamentale vise à favoriser le développement global et harmonieux des enfants de 0 à 5 ans, doit non seulement répondre à leurs besoins physiologiques, mais aussi les guider dans l'apprentissage d'une saine alimentation et de bonnes habitudes de vie.

Le centre reconnaît le parent comme premier éducateur de son enfant. Par conséquent, sa collaboration avec le parent constitue un facteur déterminant qui contribue certainement à guider l'enfant vers des choix sains, à lui en faire prendre conscience et à le soutenir dans cette démarche, laquelle saura influencer positivement son avenir.

Objectif général

Offrir des services alimentaires de qualité, de manière à affirmer, tant à l'interne qu'à l'externe, la mission éducative et le rôle actif du CPE dans le développement et la promotion de saines habitudes chez les enfants de 0 à 5 ans.

Objectifs spécifiques

- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à respecter les fondements et principes nutritionnels essentiels à une bonne qualité de vie;
- Définir, en se basant sur les recommandations canadiennes en nutrition, les exigences qualitatives et quantitatives relatives à l'alimentation en centre de la petite enfance;
- Uniformiser les procédures préventives d'hygiène et de santé à l'égard de la pratique alimentaire;
- Déterminer les rôles et responsabilités des divers intervenants au centre de la petite enfance à l'égard de l'organisation et de la gestion du volet alimentation;
- Promouvoir l'action pédagogique et les attitudes positives qui favorisent l'apprentissage de saines habitudes alimentaires.

Fondements

Cette politique s'appuie sur :

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance et les règlements du ministère de la Famille et des Aînés du Québec.
- Les recommandations du Guide alimentaire canadien (version 2007)
- Les recommandations de Santé Canada, du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

Exclusions

Pour leur caractère unique et exceptionnel, les fêtes comme l'Halloween, la St-Valentin ou autre, les événements spéciaux tels qu'un spectacle de fin d'année ou une inauguration, font l'objet d'une exclusion. Bien que les repas et collations servis lors de ces journées doivent respecter les orientations de la présente politique, il se peut que des aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire s'ajoutent au menu habituel.

1. Rôles et responsabilités à l'égard de l'alimentation

Le succès d'une politique alimentaire repose essentiellement sur l'implication des personnes. Toutes les personnes, dans chacun des champs d'emploi en CPE, sont interpellées. Toutes ont un rôle fondamental et interrelié dans ce processus d'uniformisation des pratiques en alimentation. En effet, l'adoption, la mise en place, l'application au quotidien, le suivi et finalement la pérennité de la politique alimentaire requièrent une participation et une approbation de la part de toute l'équipe.

En outre, l'expérience de diverses politiques alimentaires au cours des dernières années démontre qu'une telle réalisation, aussi bénéfique soit-elle, résiste mal au temps et aux mouvements de personnel, à moins que l'on développe des mécanismes d'évaluation et de suivi.

1.1 Le personnel éducateur

Son rôle

Le personnel éducateur porte la responsabilité globale de l'enfant, puisqu'il lui est confié en premier lieu. Il constitue le premier intervenant en lien direct avec l'enfant et le parent. Il joue un rôle déterminant, à commencer par celui de modèle, puisqu'au-delà de la présentation des aliments, une attitude positive, une ouverture d'esprit et le maintien d'une ambiance agréable autour de la table influenceront grandement l'enfant dans son apprentissage de saines habitudes alimentaires. De plus, en développant des activités interactives qui favorisent la découverte des bons aliments, il contribue à faire de la saine alimentation une expérience enrichissante et positive au quotidien.

Ses responsabilités

- Éveille la curiosité et suscite l'ouverture des enfants à l'égard des aliments sains en ayant recours à des chansons, des histoires et en donnant de l'information pertinente sur ces aliments, comme leur valeur nutritive, afin de les rendre amusants et intéressants;
- Prévoit à sa programmation des activités touchant la saine alimentation;
- Communique efficacement avec les parents sur l'expérience vécue ainsi que sur la nature et la quantité d'aliments consommés par l'enfant durant la journée;
- Utilise les termes exacts pour identifier les aliments ou les ingrédients d'un menu;
- Prend les précautions nécessaires lors de la manipulation des aliments pour assurer la sécurité alimentaire, autant en ce qui concerne les allergies que les intolérances;

- Respecte les règles d'hygiène lors de la manipulation des aliments;
- Adopte une attitude positive face à l'alimentation et fait preuve d'ouverture lorsque de nouveaux aliments sont présentés;
- Favorise une ambiance détendue et agréable autour de la table, laisse place à l'échange;
- Adopte un style démocratique qui, non seulement permet à l'enfant d'effectuer ses propres choix, mais l'encourage à le faire;
- Aide l'enfant à reconnaître sa faim et sa satiété;
- Encourage l'enfant à goûter tous les aliments, sans toutefois le forcer; évite de faire des commentaires négatifs ou des reproches;
- N'utilise à aucune occasion les aliments en guise de récompense ou de punition ou encore comme poids de négociation;
- Prépare les enfants à la prise du repas en établissant une routine (rangement, lavage des mains et de la table, mise du tablier, etc.). Après le repas du midi, tous les enfants sont invités à se laver les mains;
- Profite des occasions de formation qui lui sont offertes en matière d'alimentation et est actif dans sa recherche d'information sur la nutrition et les aliments afin d'enrichir les discussions et les activités;
- Communique et collabore avec le responsable de l'alimentation relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Respecte les ententes d'accommodement prises entre le CPE et les parents relativement aux restrictions alimentaires;
- Doit fournir de l'eau aux enfants en tout temps;
- À la table nous favorisons les bonnes postures.

1.2 Les responsables de l'alimentation

Son rôle

Les responsables de l'alimentation sont les premiers répondants de la politique et le centre de l'offre alimentaire. Ils préparent les repas et les collations selon les quantités recommandées en ayant le souci de la variété, de la qualité nutritive, du bon goût et de l'apparence. Ils assurent la sécurité alimentaire en tout temps par le respect des règles d'hygiène, de salubrité, de conservation et d'entreposage des aliments et en offrant la nourriture adéquate aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires. Enfin, ils agissent à titre de personnes de référence en ce qui concerne les questions alimentaires d'ordre général de la part du personnel. Ils peuvent être appelés à répondre aux questions des parents et des enfants portant sur l'alimentation offerte au CPE ou sur des notions de nutrition. Ils dirigent les parents vers le personnel éducateur pour toute question spécifique liée à leur enfant.

Ses responsabilités

- Propose des menus qui respectent le Guide alimentaire canadien;
- S'assure que tous les aliments servis soient conformes aux exigences quantitatives et qualitatives décrites dans cette politique et qu'ils soient préparés et distribués selon les règles sanitaires établies;
- Communique et collabore avec le personnel éducateur relativement aux besoins alimentaires des enfants;
- Cuisine des aliments de qualité dans une variété intéressante;
- S'assure que les aliments servis aux enfants souffrant d'allergies alimentaires soient exempts de toute contamination allergène;
- S'assure de respecter les exigences relatives à l'hygiène, l'entretien, la conservation et l'entreposage des aliments telles que décrites dans cette politique;
- Élabore des présentations colorées et appétissantes;
- Applique des méthodes de travail qui favorisent une bonne utilisation des ressources financières consenties;
- Affiche le menu pour les parents utilisateurs et le respecte;
- Conseille ou informe le personnel sur des questions liées à l'alimentation.
- Doit suivre le virage santé, limiter le sel, les gras, les sucres, choisir des pâtes alimentaires de blé entier, des pains et céréales à blé entier, choisir des produits à bonne valeur nutritive

1.3 La direction

Son rôle

La direction assure la planification, le contrôle, la coordination et la mobilisation à l'égard de l'implantation, de l'application et de la pérennité de la politique alimentaire. Le rôle de la direction représente donc le point d'ancrage de l'organisation alimentaire et le lien entre tous les intervenants;

Ses responsabilités

- S'assure que le personnel éducateur et la responsable de l'alimentation disposent des outils, des ressources et du temps nécessaires pour effectuer les tâches relatives aux orientations de cette politique, et ce, dans les limites du budget disponible;
- Effectue, au moment requis, les mises à jour des fiches d'identification concernant les enfants présentant des problèmes de santé, des allergies alimentaires, ou encore, ayant des restrictions alimentaires;
- S'assure de transmettre au personnel, s'il y a lieu, les informations relatives aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant;

- Encouragement, par des moyens concrets, des employés à participer à de la formation continue ou à des ateliers portant sur l'alimentation et les soutenir dans leurs démarches de recherche d'information sur le sujet;
- S'assurer de faire valider les menus par une ressource professionnelle qualifiée en nutrition, telle qu'une technicienne en nutrition, une nutritionniste ou une diététiste interne ou externe;
- Met en place, au besoin, des mécanismes qui favoriseront le suivi et la pérennité de la politique alimentaire (rencontres décisionnelles avec la responsable de l'alimentation, mise sur pied d'un comité alimentaire, réunions d'équipe avec la responsable de l'alimentation, etc.);
- Met en place, au besoin, un menu adapté selon les allergies ou restrictions alimentaires des enfants reçus au CPE.

1.4 Le conseil d'administration

Son rôle

Le conseil d'administration définit les orientations et les objectifs du service alimentaire et statue sur l'adoption d'une politique interne.

Ses responsabilités

- Place la qualité de l'alimentation au cœur des préoccupations lors de ses choix d'orientations et des prises de décisions;
- Appuie les démarches et les initiatives de la direction qui visent la promotion de saines habitudes alimentaires, cela dans les limites du budget disponible.

2. Quantité et qualité nutritive

L'alimentation représente un élément de premier ordre dans le développement global de l'enfant. Les notions de quantité et de qualité en sont des facteurs clés.

La quantité

Les enfants reçus en CPE, dépendamment de leur mode de fréquentation, y consomment entre la moitié et les deux tiers de leurs besoins nutritionnels quotidiens. Le centre évalue le nombre et la taille des portions selon le Guide alimentaire canadien. Cependant comme chaque enfant est unique et que son appétit varie beaucoup selon ses stades de croissance et son niveau d'activités, il reste le mieux placé pour déterminer la quantité

d'aliments dont il a besoin. Apprendre à reconnaître son appétit et sa satiété est un facteur important de l'alimentation. L'acquisition de cette compétence est donc valorisée et encouragée.

La qualité

Mis à part les exclusions de cette politique à l'égard des fêtes annuelles ainsi que des événements spéciaux, le CPE offrira chaque jour une alimentation composée uniquement d'aliments faisant partie du Guide alimentaire canadien. Par cette initiative, le centre souhaite promouvoir auprès des enfants et des familles l'importance de manger sainement sur une base quotidienne.

2.1 Nombre et taille des portions selon le Guide alimentaire canadien

Les tableaux ci-dessous indiquent respectivement le nombre quotidien de portions recommandé pour les enfants âgés de 2 à 8 ans et la quantité d'aliments que représente une portion.

Tableau 1 : Nombre de portions quotidiennes recommandé par le Guide alimentaire canadien

Groupes alimentaires	Âge	
	2-3 ans	4-8 ans
Fruits et Légumes	4	5
Produits céréaliers	3	4
Lait et substituts	2	2
Viandes et substituts	1	1

Les deux collations et le repas du midi fournissent, chaque jour, au moins la moitié des portions recommandées pour chacun des groupes alimentaires, soit :

- 2 à 2½ portions du groupe Fruits et légumes;
- 1½ à 2 portions du groupe Produits céréaliers dont la moitié sous forme de grains entiers;
- 1 portion du groupe Lait et substituts;
- ½ portion du groupe Viandes et substituts.

Tableau 2 : Quelques exemples de ce à quoi correspond une portion

Groupe	Nature du produit	Quantité
Fruits et Légumes	Légumes (frais, surgelés, en conserve)	125 ml (½ tasse)
	Fruits (frais, surgelés, en conserve)	125 ml (½ tasse) ou 1 fruit
	Jus 100%	125 ml (½ tasse)
Produits céréaliers	Pain	1 tranche (35 g)
	Pâtes alimentaires, couscous (cuit)	125 ml (½ tasse)
	Riz, boulgour, quinoa (cuit)	125 ml (½ tasse)
Lait et substituts	Lait	250 ml (1tasse)
	Yogourt	175 g (¾ tasse)
	Fromage	50 g (1 ½ oz)
Viandes et substituts	Poisson, volaille, viande maigre	75 g (2 ½ oz) 125 ml (1/2 tasse)
	Légumineuses, tofu	175 g (¾ tasse)
	Œufs	2

La taille des portions est conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Cependant, puisque l'appétit des enfants varie beaucoup, une seconde portion sera servie à l'enfant qui le demande.

2.2 Maximiser la consommation de légumes

- Les légumes présentés sont crus, blanchis, cuits à la vapeur ou dans un peu d'eau bouillante, de façon à conserver le maximum de valeur nutritive;
- Les légumes sous forme de crudités sont fréquemment servis;
- Tous les dîners comportent au moins deux variétés de légumes (un légume dans un plat composé ou un jus de légumes représentent une variété);
- Le jus de légumes est fabriqué par les cuisiniers. Donc, aucun sucre et sodium ajouté.

2.3 Maximiser la consommation de fruits

- Chaque jour, des fruits frais, surgelés ou en conserve (obligatoirement dans du vrai jus) sont offerts aux enfants en collation ou ajoutés aux salades, si en conserve ils doivent être rincés absolument ;
- Les purées de fruits (bananes, pommes, abricots, dattes, etc.) remplacent, en tout ou en partie, le sucre dans les recettes de muffins ou de biscuits;
- Lorsque cela est possible, des fruits en morceaux sont ajoutés dans les muffins, biscuits et gâteaux;

- Lors d'activités spéciales, les jus de fruits purs à 100% peuvent être servis.

2.4 Offrir des produits céréaliers riches en fibres

- Des aliments faits de grains entiers sont présents tous les jours au menu et représentent au moins 50% des portions quotidiennes de produits céréaliers;
- Tous les gâteaux, muffins ou biscuits maison sont composés de farines mélangées pour en venir à 100% farine de grains entiers.
(ex. : moitié farine blanche et moitié farine de grains entiers).

À propos des fibres : Les légumineuses et les fruits constituent également une excellente source de fibres et contribuent donc efficacement à l'atteinte de l'apport recommandé.

2.5 Quelques aliments exclus

En raison de leur très faible teneur nutritive et d'une teneur excessivement élevée en sucre raffiné, en gras saturés, en cholestérol ou en sodium, les aliments suivants ne se retrouvent pas au service de garde :

- Charcuteries (bologne, viandes fumées, tous les types de saucisses sauf les saucisses de tofu, tous les saucissons de type pepperoni, salami, etc.)
- Pâtés et pains de viande en conserve
- Bacon et simili-bacon
- Fritures
- Aliments panés du commerce
- Shortening ou margarine dure
- Saindoux
- Huile végétale hydrogénée
- Pâtisseries commerciales (beignes, crêpes, gaufres, croissants, muffins, etc.)
- Frites ou pommes de terre rissolées surgelées
- Céréales sucrées sans fruits contenant plus de 5g de sucre ajouté
- Céréales sucrées avec fruits contenant plus de 10 g de sucre ajouté
- Rouleaux aux fruits
- Friandises commerciales, chocolatées et autres
- Sucettes glacées commerciales (popsicle)
- Friandises glacées commerciales (sauf le sorbet, la crème et le yogourt glacés)
- Croustilles et bretzels

3. Élaboration des menus

L'élaboration des menus représente une étape très importante sous plusieurs aspects. Toutes les composantes (entrée, plat principal, collation) sont conçues de manière à s'équilibrer entre elles sur une base quotidienne et hebdomadaire.

De plus, puisque l'enfant a un petit appétit, il doit combler ses besoins nutritifs en plusieurs petites quantités d'aliments au cours de la journée. Les collations offertes au bon moment sont essentielles; elles viennent compléter et varier l'apport d'éléments nutritifs des repas.

Le dessert n'est pas servi au CPE il est remplacé par une entrée telle qu'une salade, jus de légumes fait maison, potage ou soupe.

3.1 La structure des menus

- Tous les menus sont élaborés à partir des recommandations du Guide alimentaire canadien et respectent les énoncés de la présente politique;
- Différents menus journaliers sont présentés en rotation pendant quatre semaines et renouvelés trois fois au cours de l'année;
- Chaque jour, tel que le recommande le Guide alimentaire canadien, le repas du midi contient les quatre groupes alimentaires et les collations en contiennent au moins deux.

4. Allergies et intolérances alimentaires

Le responsable de l'alimentation :

- Offre des repas sécuritaires aux enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires;
- Lors de la préparation des repas, adapte ses méthodes de travail pour exclure tout risque de contamination de la nourriture destinée aux enfants pour lesquels certains aliments représentent un danger;
- Utilise des moyens efficaces pour isoler les repas destinés aux enfants présentant des allergies ou des intolérances lors du transport des repas vers les locaux, afin d'éviter toute possibilité de contamination avec les autres aliments;

- Communique efficacement et collabore avec le personnel éducateur afin de prévenir tout risque d'exposition des enfants présentant une ou des allergies aux aliments allergènes;
- S'assure que ses connaissances en matière d'allergies et d'intolérances alimentaires soient à jour.

Dans nos installations plusieurs enfants ont des allergies et des intolérances alimentaires, tout le personnel du CPE doit donc être très vigilant et doit obligatoirement se passer l'information nécessaire à la sécurité des enfants.

Pour des raisons de sécurité, aucune nourriture de l'extérieur ne sera acceptée au CPE autant de la part du personnel que des parents.

5. Anniversaires, fêtes annuelles et événements spéciaux

Les anniversaires de naissance sont des moments importants dans la vie des enfants. C'est pourquoi le CPE tient à les souligner. Néanmoins, fête et plaisir ne sont pas obligatoirement synonymes de sucre et de gras.

Pour leur part, les fêtes annuelles et autres événements spéciaux font l'objet d'une exclusion de la politique. Le CPE, bien plus qu'un service de garde, est un milieu de vie qui accueille quotidiennement les enfants et leur famille. Les fêtes annuelles et les événements spéciaux font partie de ce milieu de vie. Ces occasions spéciales sont associées à certaines coutumes et traditions qui ont une valeur pour chaque milieu et constituent en elles-mêmes des possibilités d'apprentissage pour les enfants sous plusieurs aspects. En plus de respecter ces valeurs, cette exclusion permet de démontrer à l'enfant que les aliments sains sont des *aliments de tous les jours*, tandis que les aliments moins sains sont des *aliments d'occasions*.

5.1 Fêtes annuelles et événements spéciaux

Ces occasions font l'objet d'une exclusion de la présente politique par respect des mœurs et coutumes de chaque milieu. Cette exclusion concerne les fêtes annuelles telles que l'Halloween, Pâques, la St-Valentin, etc., ainsi que d'autres événements spéciaux, comme la fête de fin d'année, une inauguration, des présentations aux parents, etc. Bien que les collations et les repas servis lors de ces occasions soient composés d'aliments sains et nutritifs comme à l'habitude, cette exclusion permet l'ajout d'aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire canadien ou encore l'ajout d'aliment qui sont habituellement exclus.

6. Approvisionnement

6.1 La provenance des produits

Le CPE s'approvisionne chez des marchands autorisés qui peuvent garantir la provenance de l'aliment et qui sont en mesure d'informer leurs clients sur les conditions dans lesquelles il s'est développé et a été conservé.

6.2 La sécurité alimentaire

- Le CPE n'utilise pas de lait cru ni de jus de fruits non pasteurisés;
- Le CPE n'accepte aucune conserve maison, aucun mets préparé à la maison ou de confection artisanale (sauf pour des conditions particulières prévues, liées aux restrictions alimentaires et aux allergies);
- Le CPE n'accepte aucun produit de la chasse ou de la pêche récréative;
- Les aliments qui présentent une apparence douteuse ou un emballage endommagé sont jetés ou retournés au marchand;
- Le CPE est inscrit sur la liste d'envoi de l'Agence canadienne d'inspection des aliments afin de recevoir les rappels d'aliments en alertes à l'allergie (www.inspection.gc.ca);
- Lorsqu'un avis est émis concernant un aliment, la direction transmet l'information au responsable de l'alimentation qui vérifie sa présence dans l'inventaire et le retire le cas échéant.

7. Hygiène et salubrité

Dans la vie de tous les jours, et malgré des règles d'hygiène de base, le jeune enfant est exposé à différents types de bactéries ou de virus en raison de la proximité avec les autres à travers les jeux et les objets partagés. Cette réalité contribue sans aucun doute à la construction et au renforcement de son système immunitaire.

Toutefois, parce que ce système immunitaire est en plein développement, il fait partie de la population dite vulnérable, sensible à certaines bactéries potentiellement dangereuses, dont quelques-unes sont associées à la salubrité alimentaire. Des moyens de prévention et des méthodes de travail adéquates sont prévus par le ministère de l'Agriculture, des

Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Ce chapitre énumère les principales mesures recommandées à cet effet.

7.1 Hygiène dans les aires de préparation

Les règles d'hygiène recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation sont respectées :

- Les surfaces de travail, les ustensiles et les accessoires de cuisine sont nettoyés et désinfectés entre chaque usage;
- Les comptoirs sont lavés et désinfectés au début et à la fin de chaque journée de travail;
- Les surfaces de travail, l'équipement et les ustensiles sont vérifiés quotidiennement. Ils sont faciles à nettoyer, exempts de fissures et de particules détachables;
- Chaque désinfection est précédée d'un nettoyage en profondeur;
- Les produits de nettoyage et d'assainissement sont approuvés pour un usage alimentaire et utilisés selon le mode d'emploi prescrit par le fabricant;
- Tous les produits de nettoyage et d'assainissement sont rangés sous clé à l'écart des aliments et hors de la portée des enfants;
- L'équipement, les ustensiles et la vaisselle sont bien asséchés pour éviter le développement de micro-organismes;
- L'usage de tampons à récurer métalliques, comme la laine d'acier, est interdit puisqu'ils se désagrègent et constituent un risque pour la santé. L'utilisation de tampons à récurer en nylon est privilégiée;
- Les torchons et guenilles sont lavés et désinfectés après chaque usage;
- Les réfrigérateurs doivent être lavés régulièrement;
- Les portes d'armoire doivent être exemptes de saleté;
- Le dessus de la cuisinière doit être lavé tous les jours, l'arrière une fois par semaine.

7.2 Hygiène du personnel

Le personnel qui manipule l'équipement de la cuisine ou des aliments observe les mesures d'hygiène suivantes recommandées par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation :

- Se laver les mains et les avant-bras avec de l'eau et du savon avant de manipuler la nourriture, après avoir fumé, s'être rendu aux toilettes, s'être mouché, avoir manipulé des aliments crus et chaque fois qu'il y a un risque de contamination;

- Se couvrir entièrement les cheveux avec un filet ou un bonnet et, s'il y a lieu, un couvre-barbe;
- Porter une chemise ou un tablier propre utilisé seulement pour le travail;
- Interdit de porter bijoux, montre ou vernis à ongles;
- Recouvrir toute blessure d'un pansement imperméable et dans le cas d'une blessure aux mains, recouvrir le pansement d'un gant à usage unique;
- S'abstenir de consommer des aliments dans la cuisine;
- S'abstenir de manipuler des aliments en cas de maladie contagieuse, comme la gastro-entérite;
- Lorsque les gants sont utilisés, ils doivent être changés chaque fois qu'il y a préparation d'aliments différents. Ils sont lavés ou jetés à la même fréquence que le lavage des mains;
- Les déplacements entre les locaux du CPE et la cuisine, sans respect des règles d'hygiène, sont à proscrire;

7.3 Salubrité (préparation des aliments)

- Les fruits et les légumes pourris sont jetés;
- Avant et après la manipulation des fruits et des légumes frais, le personnel se lave les mains à fond durant au moins 20 secondes à l'eau chaude et au savon;
- Tout l'équipement de cuisine qui a été en contact avec les produits frais, comme les surfaces de travail, les planches à découper et les ustensiles, est lavé à fond à l'eau chaude et au savon. Il est ensuite rincé et désinfecté;
- Les fruits et les légumes sont lavés à fond, à l'eau potable, sous le robinet. À moins d'avis contraire, aucun savon ni détergent n'est utilisé;
- Les parties meurtries ou endommagées des fruits et des légumes sont retirées, car des bactéries nuisibles peuvent s'y développer. Le couteau est ensuite nettoyé pour empêcher que le reste des fruits et des légumes soit contaminé;
- Les fruits et les légumes pelés ou coupés sont immédiatement placés dans un contenant propre pour éviter la contamination croisée;
- Les éponges ou autres articles de nettoyage que l'on peut difficilement maintenir propres et secs sont à éviter, car ils peuvent propager des bactéries.

8. Conservation et entreposage

La conservation et l'entreposage des aliments sont essentiels pour s'assurer de leur fraîcheur et de leur innocuité. À ce sujet, l'Agence canadienne d'inspection des aliments, le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec dictent des règles très claires.

Que ce soit au réfrigérateur, au congélateur ou sur une tablette à la température de la pièce, tous les aliments sont entreposés de manière à ce que la rotation d'utilisation soit assurée : **l'aliment le plus récent est placé au fond, une date ainsi que le nom du produit doivent être inscrits sur l'emballage.**

8.1 Au réfrigérateur

- Des thermomètres sont installés en permanence dans les réfrigérateurs afin de s'assurer en tout temps que les aliments périssables sont conservés et entreposés dans des conditions optimales;
- Les aliments périssables et potentiellement dangereux sont conservés à une température de 4°C ou moins. La réfrigération permet de ralentir la multiplication des bactéries;
- Tous les aliments placés au frigo sont couverts. Les viandes et les volailles sont placées dans un contenant afin d'éviter que leur jus s'écoule;
- Les aliments présentant une odeur, une texture ou une couleur inhabituelles sont jetés;
- Les dates de péremption sont vérifiées et la rotation des aliments est effectuée;
- Les aliments et les surplus sont conservés dans des contenants hermétiques sur lesquels sont inscrits le contenu ainsi que la date de fabrication.

8.2 Au garde-manger

- Les denrées sèches telles que le riz, la farine, le gruau, la cassonade, le couscous, les pâtes alimentaires, etc., sont entreposées dans des contenants hermétiques transparents et identifiés;
- Les produits périmés, les conserves endommagées, les produits qui ont une odeur et une apparence anormales sont jetés.