



Avant de cuisiner

- Lave-toi les mains au savon.
- Recouvre tes coupures et plaies immédiatement à l'aide d'un sparadrap.
- Veille à ce que ton plan de travail soit propre.
- Veille à ce que tes ustensiles de travail soient propres.
- Veille à ce que le réfrigérateur et les armoires dans lesquels la nourriture est conservée aient été bien nettoyés.
- Porte un tablier pour ne pas te salir.
- Vérifie si les produits sont encore frais, pour cela, tu peux regarder la date limite de consommation ou la date indiquée après la mention « À consommer de préférence avant le ».





Pendant que l'on cuisine

- Rince-toi les mains régulièrement à l'eau ou éventuellement avec du savon lorsqu'elles sont grasses. Sèche-les convenablement ensuite.
- N'utilise jamais les mêmes ustensiles pour différents produits sans les avoir lavés auparavant.
- Nettoie régulièrement ton plan de travail et ton plan de cuisson.
- Garde ton plan de travail propre et jette tes déchets immédiatement.
- Les produits tombés au sol doivent être jetés.
- Ouvre uniquement les emballages dont tu as besoin, fais particulièrement attention aux produits laitiers : tu dois les remettre dans le réfrigérateur lorsque tu n'en as plus besoin.
- Si tu goûtes quelque chose, prends une cuillère ou une fourchette propre et ne l'utilise plus par la suite.
- Lorsque tu éternues ou que tu tousses, place un mouchoir en papier devant ta bouche afin d'éviter que les bactéries ne se propagent.
- Remplace régulièrement les essuie-mains, les torchons ou les éponges. Dans un environnement chaud ou durant l'été, un essuie humide est l'endroit idéal pour les bactéries et les microbes. Après leur utilisation, veille aussi à ce que les essuie-mains puissent sécher correctement.





Après avoir cuisiné

- S'il reste des aliments que tu peux utiliser par la suite : range-les correctement : éventuellement dans le réfrigérateur et place-les dans une boîte ou protège-les d'un film plastique. Fais-le le plus rapidement possible afin que les produits conservent toute leur fraîcheur. S'il reste encore des aliments dans une boîte à conserve, transvase-les dans des boîtes de conservation et ne les laisse donc pas dans leur boîte d'origine.
- Jette tes déchets dans la poubelle appropriée.
- Range tout convenablement.
- Lave et essuie le matériel que tu as utilisé.

PS : accorde une attention particulière lorsque tu nettoies :

- la planche à découper ; lorsque sa surface est abîmée par les traces de couteau, des bactéries peuvent très bien venir s'y loger.
- les ouvre-boîtes
- les ciseaux
- le plan de travail
- le four, la plaque de cuisson, la poubelle
- Ne quitte ton plan de travail qu'une fois que celui-ci est propre.

