

*Je me lave les mains
chaque fois que cela est nécessaire*

- dès que je rentre chez moi
- avant de préparer à manger
- au cours de la préparation des repas
- avant de passer à table
- après avoir sorti le sac poubelle
- après avoir été aux toilettes



Et n'oubliez pas
" les 7 astuces pour un réfrigérateur au top"
Fiche conseil 24

Reprographie/PAO-CPN Laxou 2015 – Ne pas jeter sur la voie publique

Les 7 astuces

pour être un consommateur malin !



Le Comité de Pilotage
Sécurité des Soins et Vigilances
Juin 2015



FICHE CONSEIL

25

Astuce 1

Avant d'aller faire mes courses

- J'entoure de film alimentaire les aliments entamés avant de les ranger au réfrigérateur. Je peux aussi utiliser des boîtes hermétiques
- Je ne laisse pas de nourriture sur la table

Astuce 2

Au magasin



- Je vérifie les dates sur les étiquettes
- Je mets mes produits frais ou surgelés dans mon sac isotherme
- Je rentre directement à mon domicile pour ranger rapidement mes courses

Astuce 3

Chez moi



- Je range les aliments dès mon retour du magasin : les produits congelés au congélateur, puis, les produits frais au réfrigérateur et enfin les produits d'épicerie
- J'ouvre les sachets des fruits et légumes

Astuce 4



Attention aux produits achetés au rayon frais
plats cuisinés, compotes, lait, crème dessert, jus de fruits

Je les mets au réfrigérateur

Astuce 5

Après chaque repas



- J'entoure de film alimentaire les aliments entamés avant de les ranger au réfrigérateur. Je peux aussi utiliser des boîtes hermétiques
- Je ne laisse pas de nourriture sur la table

Astuce 6

Le nettoyage

- Je nettoie mon matériel avec du liquide vaisselle et une éponge changée régulièrement et réservée à cet usage
- Je laisse ma cuisine propre pour le repas suivant



Au boulot

Astuce 7

Mes déchets

- J'évacue mon sac poubelle régulièrement
- Je n'oublie pas de nettoyer ma poubelle

