

# Fiche Pratique Confection PiqueNique

Lors des activités, il arrive fréquemment que les jeunes consomment des repas froids de type casse-croûte. Ceux-ci peuvent avoir été fabriqués à la maison, ou être constitués de produits achetés à cette intention.

Les aliments les plus souvent contaminés sont :

Le lait cru, les fromages, les viandes et la charcuterie. On trouve aussi les bactéries dans les produits de la mer, les poissons fumés, les salades et parfois les sandwiches préparés.

**La DSDEN recommande des bonnes pratiques :**

De façon tout à fait préférentielle, ces repas sont constitués de produits stables à la chaleur qui peuvent attendre d'être consommés.

**Par exemple :** pain, fromage à pâte cuite, pâté en boîte, légumes crus épluchés et lavés, fruits, fruits secs, barres énergétiques, eau de source en bouteille...

**Préparez le repas juste avant le départ.** Utilisation de produits stables ou maintien des produits à température basse à l'aide de matériel isotherme ou réfrigérant. Il est conseillé d'utiliser des produits préemballés (ouverts au moment de la consommation) : viandes prétranchées sous vide, volailles rôties, fruits, fromages en portion individuelle, desserts operculés individuels, etc.

**L'assaisonnement doit toujours être séparé des salades, sandwiches, etc.**

**Cas particuliers:**

Toutes les préparations à base d'œufs sont à éviter, à l'exception des œufs cuits durs et conservés dans leurs coquilles.

**Transport du repas :** De préférence, dans un sac isotherme souple avec des pains de glace ou des bouteilles d'eau congelés. Les denrées dans des boîtes plastiques type Tupperware au nom de votre enfant.

**Les restes des repas sont ramassés et compostés.**



## Je mets quoi dans mon panier

Optez donc pour des aliments peu sensibles à la chaleur (crudités, pain, thon, viandes séchées, fruits, compotes).

### **Les Salades :**

Riz, pâtes, semoule + légumes crus, cuits  
Œufs avec coquilles, viandes, poissons (pré-emballé)

### **Les produits laitiers :**

Fromage, yaourts, yaourts à boire.  
Uniquement si conservés au froid.

### **Les dessert :**

Fruits, compotes en gourde, gâteaux, éviter ceux au chocolat

### **Les boissons :**

EAU, éventuellement des jus de fruits  
Éviter les sodas

### **PRODUITS A EVITER :**

Les Charcuteries autre que le saucisson sec, la viande crue, les surgelés  
La mayonnaise et autres sauces  
Les desserts à base de crème  
Les boissons gazeuse sucrées  
Les boissons énergisantes

