

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 DDCSPP 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

