

Fiche parents e-Bug : Manger plus sûr

Cette fiche est une ressource pédagogique destinée à vous guider pour aider votre enfant à mieux comprendre et assimiler les notions vues en classe en lien avec les microbes.

Contenu de la fiche

- Des paroles de jeunes illustrant certains questionnements que pourraient avoir votre enfant avec une réponse simple à lui donner.
- Un récapitulatif des informations clés à retenir.
- Des liens utiles et validés pour approfondir si vous le souhaitez.
- Des actions à réaliser en famille pour agir de façon concrète.
- Des activités à faire à la maison.

e-Bug, une ressource éducative gratuite en ligne

e-Bug (<https://www.e-bug.eu/fr-fr>) est un site internet proposant des ressources éducatives gratuites sur le thème des microbes et de la transmission, la prévention et le traitement des infections. Ce site comporte des ressources à destination des enseignants mais aussi une partie directement utilisable par les élèves afin qu'ils puissent apprendre en étant acteurs et tout en s'amusant. Ils y trouveront des activités ludiques comme des jeux, des expériences à réaliser à domicile, des animations, des interviews ou encore des fiches de révision.

Une source fiable

e-Bug représente un canal d'information officiel sur le thème des microbes, de la transmission et de la prévention des infections. Les outils sont basés sur des preuves et relus par nos partenaires institutionnels comme les ministères de la santé, de l'éducation, de l'agriculture et de l'environnement ainsi que plusieurs (<https://www.e-bug.eu/fr-fr/les-partenaires>)

Autres fiches disponibles

(<https://www.e-bug.eu/fr-fr/fiches-parents-college>)

- À la rencontre des microbes
- Expliquer le coronavirus
- Hygiène des mains
- Hygiène respiratoire
- Les infections courantes
- L'utilisation des antibiotiques
- La vaccination
- Une seule santé
- Infections sexuellement transmissibles (IST)



Pour nous contacter : e-bug@chu-nice.fr

Suivez-nous :



Manger plus sûr

Les paroles de jeunes

- « Je n'ai pas eu le temps de me laver les mains avant de manger »

C'est dangereux, les microbes sur les mains vont être transmis sur les aliments et on risque de tomber malade en les mangeant.

- « J'adore la pâte crue des gâteaux »

Les œufs et la farine crus peuvent contenir des bactéries et provoquer une infection d'origine alimentaire.

- « Je rangerai les courses après »

Les produits frais et surgelés doivent être rangés dès que l'on rentre pour éviter que les microbes dessus se multiplient.

- « On boit tous dans le même verre »

Chacun son verre pour éviter de transmettre des microbes.

- « La nourriture est cuite donc elle ne risque plus rien »

Même cuits, il faut placer les restes au réfrigérateur dans les 2h après le repas et les consommer dans les 3 jours.

- « Je préfère manger ma viande pas trop cuite »

Il vaut mieux consommer la viande bien cuite, en particulier pour les jeunes enfants et les femmes enceintes.

Les infos à retenir

Des microbes utiles sont utilisés dans l'alimentation, par exemple la levure pour le pain et les lactobacilles pour les yaourts.

Certains microbes présents sur les aliments sont dangereux et peuvent nous rendre malades, comme sur la viande notamment la volaille, le poisson, les œufs et les fruits et légumes crus. Ils peuvent causer des diarrhées, des vomissements voire être mortels. Manipuler et conserver des aliments comportent donc des risques d'infections qu'on peut limiter en adoptant certaines règles.

Les dates sur les étiquettes indiquent si on peut consommer un aliment sans risque. Pour éviter toute infection en limitant le gaspillage, il est important de les connaître.

Liens utiles

Page e-Bug : [Hygiène des aliments](#)
DGCCRF : [Hygiène alimentaire : principes](#)
ANSES : [Hygiène dans la cuisine : 10 recommandations](#) - [Hygiène domestique](#)

Actions

Nous nous lavons les mains avant de cuisiner, avant de manger et après avoir touché des aliments crus. Nous lavons les fruits et les légumes même si on va les éplucher. Nous lisons attentivement les étiquettes sur les produits.



Activités à la maison

- Sciences à domicile

- [Un ballon de levure](#)

Cette expérience permet de découvrir pourquoi la pâte à pain lève.

- Fabriquer des posters à afficher dans la cuisine.

- [Livre de recettes](#) avec des conseils pour cuisiner des plats en toute sécurité.

- [Galerie](#)

Venez découvrir la biographie de Louis Pasteur qui a découvert la pasteurisation pour éliminer les microbes dangereux des aliments.

RECOMMANDATIONS POUR ÉVITER LES INFECTIONS D'ORIGINE ALIMENTAIRE

Conservation des aliments

	Utiliser des sacs isothermes pour les produits frais
	Nettoyer régulièrement son frigo
	Maintenir le frigo à 4°C maximum
	Mettre les restes au frigo dans les 2 heures, les manger dans les 3 jours et ne les réchauffer qu'1 fois
	Décongeler les aliments au réfrigérateur, dans de l'eau chaude ou au micro-onde et ne pas recongeler un produit décongelé

Les dates sur les étiquettes



Après la date indiquée, l'aliment pourrait nuire à votre santé



L'aliment aura un meilleur goût avant cette date, mais ne risque pas de rendre malade au-delà

Préparation des repas

	Se laver les mains avant et après avoir manipulé la nourriture
	Toujours laver les fruits et légumes
	Changer ou nettoyer les ustensiles/planche à découper pour chaque aliment
	Bien cuire la viande, notamment la volaille, et le poisson puis les déposer dans un plat propre
	Ne pas utiliser son téléphone portable lors de la préparation ou la consommation des repas
	Ne pas cuisiner pour les autres quand on est malade
	Conserver les oeufs frais à température stable, conserver au frais les recettes à base d'œufs crus et les consommer dans les 24h
	Utiliser des chiffons / éponges propres pour nettoyer la vaisselle et le plan de travail et laisser sécher