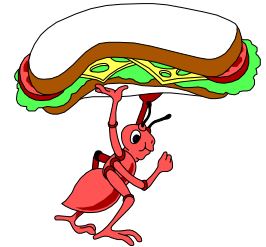


LES ENFANTS DANS LA CUISINE

La sécurité pour les enfants seuls à la maison

De la porte d'entrée... à la porte du réfrigérateur...

L'heure de la collation est l'un des passe-temps préférés de nombreux enfants d'âge scolaire. L'image de la maman servant des biscuits à l'avoine fraîchement sortis du four et du lait à ses enfants évoque peut-être pour vous de bons souvenirs. Mais de nos jours, près de sept millions d'enfants canadiens doivent se débrouiller seuls après l'école et pendant les vacances et se préparer diverses collations eux-mêmes. Grâce à quelques directives préalables des parents, les enfants peuvent se préparer des collations nutritives et salubres et réduire le risque de se blesser en le faisant!



LES PARENTS DOIVENT MONTRER À CUISINER À LEURS ENFANTS

Les parents ne doivent pas tenir pour acquis que leurs enfants savent se servir des appareils et des ustensiles de cuisine. Il est nécessaire d'apprendre aux enfants à préparer les aliments de façon sécuritaire. L'âge auquel un enfant est prêt à faire certaines tâches, comme utiliser les couteaux ou la cuisinière, dépend beaucoup de ses aptitudes individuelles. Il est aussi important de tenir compte de la taille, de la force et de l'expérience de l'enfant.

Les parents doivent établir des règles concernant l'utilisation :

- de la cuisinière;
- du micro-ondes;
- des couteaux;
- des petits appareils ménagers, comme le robot de cuisine, le batteur électrique et le grille-pain.



Les parents doivent discuter des points suivants avec leurs enfants :

- prévention des incendies et plan d'évacuation
- quoi faire si quelqu'un s'étouffe ou avale du poison
- quoi faire si l'on brise un article en verre
- quoi faire si quelqu'un se coupe
- nettoyage



Il est recommandé de ne pas permettre aux enfants d'utiliser la cuisinière lorsqu'ils sont seuls. Ils peuvent utiliser le four à micro-ondes pour faire chauffer la nourriture, au besoin. Il est important de montrer aux enfants à se servir du micro-ondes de façon sécuritaire pour réduire le risque de brûlure. Abordez les conseils présentés à la page suivante avec vos enfants sur la façon de cuisiner en toute sécurité. Pourquoi ne pas les afficher dans votre cuisine près de l'aire de préparation des aliments?

mai 2001

CONSEILS POUR PRÉPARER DES ALIMENTS SAINS ET ASSURER LA SÉCURITÉ DES ENFANTS

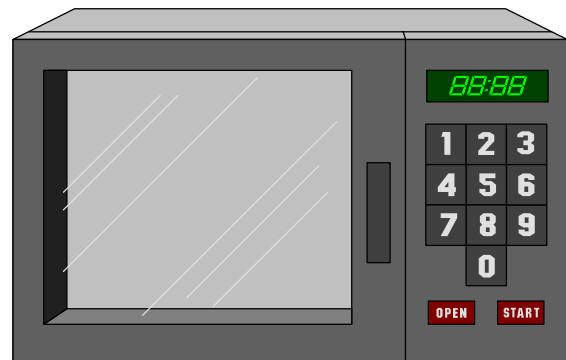
Pour prévenir la contamination des aliments :

- ✓ Mets tes livres ou ton sac d'école par terre plutôt que sur la table de cuisine.
- ✓ Jette les restes de sandwich ou d'autres aliments « réfrigérés » qui se trouvent dans ton sac à dîner.
- ✓ Lave-toi les mains avant de préparer ou de manger une collation – les mains transportent beaucoup de germes.
- ✓ Utilise des cuillères, des fourchettes et des assiettes propres.

Pour utiliser sans danger le four à micro-ondes :

- ✓ Utilise seulement des plats et des ustensiles allant au micro-ondes. Ils devraient être identifiés et gardés dans un endroit distinct. N'utilise pas de contenants pour l'entreposage au froid, comme les contenants de margarine.
- ✓ Tourne le plat et brasse la nourriture à la mi-cuisson. Cela aidera à cuire les aliments de façon uniforme.
- ✓ Utilise des poignées pour retirer la nourriture du micro-ondes.
- ✓ Perce les saucisses fumées avant de les faire cuire pour éviter qu'elles éclatent.
- ✓ Si un plat est recouvert d'une pellicule en plastique ou d'un papier ciré, relève un coin pour permettre à la vapeur de s'échapper. À la fin de la cuisson, retire la

- ✓ Lave les fruits et les légumes à l'eau avant de les manger.
- ✓ Ne mange pas du pain, du fromage ou des fruits ou légumes mous qui semblent mauvais ou qui ont de petites taches de moisissure.
- ✓ Après avoir préparé ta collation, remet au réfrigérateur les aliments froids que tu as utilisés (p. ex., le lait, les viandes froides, les oeufs durs et le yogourt).



pellicule de façon à ce que la vapeur ne se dirige pas vers ton visage et tes mains.

- ✓ Assure-toi de savoir comment régler le four – vérifie avec tes parents pour connaître le temps et la température de cuisson des différents aliments. Certains aliments peuvent devenir bouillants en quelques secondes.
- ✓ Si tu fais du maïs soufflé, laisse reposer le sac quelques minutes avant de l'ouvrir.

Adapté de documents rédigés par les diététistes/nutritionnistes en santé publique de l'Ontario (Centre-Ouest), avec la collaboration des inspecteurs de la santé publique. Peut être reproduit sans permission à condition d'en citer la source.