

L'HYGIENE ALIMENTAIRE

I- Généralité :

L'hygiène joue un rôle important dans l'alimentation. Un aliment contaminé par les microbes provoque des maladies comme la diarrhée, le choléra, des vomissements et autre intoxication alimentaire.

Il est donc important de veiller aussi bien sur l'hygiène corporelle de ceux qui manipulent les aliments que sur l'hygiène des aliments, des matériels de cuisine et des endroits de conservation.



Avant de manger ou de manipuler les aliments, il faut pratiquer certaines règles d'hygiène qui sont les suivantes :

- On doit se laver les mains à l'eau et au savon.
- Eviter de manger des aliments avariés ou souillés par les mouches.

- Garder la nourriture dans un récipient propre, un garde-manger ou un réfrigérateur.
 - La cuisine et les ustensiles de cuisine doivent être maintenus propres avant et après la préparation des repas.
 - L'utilisation d'une poubelle fermée et d'insecticides évite la prolifération des insectes.
 - Les légumes crus et les fruits doivent être lavés à l'eau javellisée ou dans une solution de permanganate de potassium avant de les consommer.
 - Eviter de prolonger le temps de trempage des légumes et des fruits car l'eau peut dissoudre les sels minéraux, certaines vitamines et la valeur nutritive des aliments.
-

Questions :

- Pourquoi doit-on laver les aliments avant de les préparer ?
- Quelles sont les conséquences de la consommation d'aliments souillés ?
- Citez les maladies liées à la consommation d'aliments souillés.