

A) Salubrité alimentaire : mots clés

Aliments	Réduire
Bactéries	Salubrité
Congeler	Séparer
Cuisine	Surfaces
Évolué	Températures
Informer	Thermomètre
Jetés	Ustensiles
Magasin	Viandes

B) Introduction

Résultats d'apprentissage

À la fin de cette leçon, les participants devront pouvoir :

- a) **utiliser** les mots indiqués dans la liste de mots clés ainsi qu'expliquer ce qu'ils signifient par rapport à la leçon et à leur vie;
- b) **donner des exemples** sur la façon dont on contracte des maladies d'origine alimentaire;
- c) **expliquer** pourquoi il est important de savoir manipuler les aliments;
- d) **donner** les quatre messages du programme *À bas les bactéries!* et expliquer ce qu'ils signifient.

Activités de la Leçon 5

Les activités de la Leçon 5 sont les suivantes :

- a) Exercice de **lecture** sur la *salubrité alimentaire*
- b) Exercice **Trouver les mots manquants** à partir des mots se trouvant sur la liste des mots clés.
- c) **Recherche de mots** pour trouver les termes qui se trouvent sur la liste des mots clés.
- d) Exercice **Faites correspondre les colonnes**.
- e) Exercice de **lecture** sur les messages du programme *À bas les BACTéries!* de la brochure intitulée *Guide de salubrité alimentaire pour les personnes âgées*. Cliquez sur <http://www.canfightbac.org/fr/default.aspx>.

Ces activités sont expliquées plus en détail dans les pages qui suivent. Les animateurs peuvent proposer des activités supplémentaires pour permettre aux participants de mieux comprendre ce que signifie la salubrité alimentaire.

C) Exercice de lecture

Remarques pour l'animateur: Selon le test SMOG, le texte qui suit correspond à la 9^e année, ou au niveau de littératie 2, et peut être lu en faisant appel aux techniques de *lecture assistée* ou de *récitation en cœur*. Pour la *lecture assistée*, l'animateur et les participants lisent une partie du texte chacun à leur tour, alors que pour la *récitation en cœur*, tout le monde lit ensemble. Ces techniques sont expliquées plus en détail dans la Partie 2 du guide du Programme de formation et d'accréditation des éducateurs et formateurs de la Nouvelle-Écosse.

Activité pour participants:

Salubrité alimentaire

Au Canada, la qualité des aliments est parmi les meilleures au monde. Toutefois, environ deux millions de Canadiens contractent chaque année des maladies d'origine alimentaire en raison d'une manipulation impropre des aliments.

Même si l'agriculture, les techniques de transformation des aliments et les habitudes alimentaires ont beaucoup évolué, la façon dont les gens préparent et manipulent les aliments n'a, dans de très nombreux cas, que très peu changé.

En général, les maladies d'origine alimentaire sont causées par des bactéries invisibles présentes dans les aliments comme la viande rouge, la volaille, les fruits de mer, les œufs, les fruits et les légumes, ainsi que dans l'ensemble de la cuisine, par exemple sur les emballages, les planches à découper, les torchons, les mains, etc.

C) Exercice de lecture (suite)

Le programme *À bas les BACTéries*^{MC} a été conçu pour informer les gens sur la salubrité alimentaire. Les principaux messages de ce programme sont les suivants : **Nettoyer, Cuire, Réfrigérer, Séparer.**

Nettoyer : Nettoyez-vous souvent les mains, ainsi que les surfaces de travail et les torchons. Bien se laver les mains permet d'éliminer presque la moitié des maladies d'origine alimentaire et de réduire la propagation des rhumes et de la grippe.

Cuire : Cela signifie cuire les aliments à des températures permettant d'éliminer les bactéries. Les spécialistes de la salubrité alimentaire sont d'accord pour dire que l'utilisation d'un thermomètre est la meilleure façon de s'assurer que les aliments sont cuits à la bonne température.

Réfrigérer : Il est important de réfrigérer ou de congeler les aliments périssables et cuisinés, ainsi que les restes, dans les deux heures qui suivent leur préparation. Si ces aliments ont été laissés à la température de la pièce pendant plus de deux heures, ils doivent alors être jetés.

C) Exercice de lecture (suite)

Séparer : Afin d'éviter la propagation de certaines bactéries, il est important de séparer les viandes crues ainsi que la volaille et les fruits de mer des autres aliments, que ce soit dans votre chariot au magasin ou dans votre réfrigérateur. Il est très important de bien nettoyer les planches à découper et les ustensiles utilisés pour ces aliments avant de découper d'autres types d'aliments

(Adapté à partir du *Guide de la salubrité alimentaire pour les personnes âgées* publié par le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments.)

D) Exercice : Trouvez les mots manquants

Remarques pour l'animateur: Après avoir lu le texte précédent une première fois, les participants doivent le relire en trouvant les mots manquants à partir de la liste des mots clés. Cet exercice permet de renforcer la compréhension du texte et de placer un certain nombre de mots dans leur contexte.

Activité pour participants

Salubrité alimentaire

Au Canada, la qualité des aliments est l'une des meilleures au monde. Toutefois, environ deux millions de Canadiens contractent chaque année des maladies d'origine alimentaire en raison d'une manipulation impropre des aliments.

Même si l'agriculture, les techniques de transformation des _____ et les habitudes alimentaires ont beaucoup _____, la façon dont les gens préparent et manipulent les aliments n'a, dans de très nombreux cas, que très peu changé.

En général, les maladies d'origine alimentaire sont causées par des bactéries invisibles présentes dans les aliments comme la _____ rouge, la volaille, les fruits de mer, les œufs, les fruits et les légumes, ainsi que dans l'ensemble de la _____, par exemple sur les emballages alimentaires, les planches à découper, les torchons, les mains, etc.

D) Trouvez les mots manquants (suite)

Le programme *À bas les BACTéries*^{MC} a été conçu pour _____ les gens sur la _____ alimentaire. Les principaux messages de ce programme sont les suivants : **Nettoyer, Cuire, Réfrigérer, Séparer.**

Nettoyer : Nettoyez-vous les mains souvent, ainsi que les _____ de travail et les torchons. Bien se laver les mains permet d'éliminer presque la moitié des maladies d'origine alimentaire et de _____ la propagation des rhumes et de la grippe.

Cuire : Cela signifie cuire les aliments à des _____ permettant d'éliminer les bactéries. Les spécialistes de la salubrité alimentaire sont d'accord pour dire que l'utilisation d'un _____ est la meilleure façon de s'assurer que les aliments sont cuits à la bonne température.

Réfrigérer : Il est important de réfrigérer ou de _____ les aliments périssables et cuisinés, ainsi que les restes, dans les deux heures qui suivent leur préparation. Si ces aliments ont été laissés à la température de la pièce pendant plus de deux heures, ils doivent alors être _____.

D) Trouvez les mots manquants (suite)

«Séparer» : Afin d'éviter la propagation de certaines _____, il est important de _____ les viandes crues, la volaille et les fruits de mer des autres aliments, que ce soit dans votre chariot au _____ ou dans votre réfrigérateur. Il est très important de bien nettoyer les planches à découper et les _____ utilisés pour ces aliments avant de découper d'autres types d'aliments.

E) Exercice : Recherche de mots

Remarques pour l'animateur: Pour cette activité, les participants doivent encercler les mots qui se trouvent dans la liste des mots clés. Pour faciliter leur travail, proposez-leur d'écrire les mots en question dans la marge. Cet exercice permet de reconnaître des mots et de s'en souvenir. (La solution se trouve à l'annexe.)

Activité pour participants

T	B	V	S	E	I	R	E	T	C	A	B
H	C	I	S	E	T	E	J	O	L	D	S
E	R	A	F	J	G	S	N	I	G	E	E
R	E	N	K	F	V	G	M	E	H	R	L
M	M	D	V	O	E	E	T	N	I	E	I
O	R	E	R	L	N	I	I	U	V	N	S
M	O	S	E	T	R	S	D	O	B	I	N
E	F	R	S	B	A	E	L	C	D	S	E
T	N	P	U	G	R	U	P	S	P	I	T
R	I	L	A	S	E	C	A	F	R	U	S
E	A	M	R	E	R	A	P	E	S	C	U
S	E	R	U	T	A	R	E	P	M	E	T

F) Exercice : Faites correspondre les colonnes

Remarques pour l'animateur: Pour cette activité, les participants doivent écrire, dans la colonne de gauche, le chiffre situé dans la colonne de droite qui correspond le mieux à chaque phrase. (Les réponses se trouvent à l'annexe.)

Activité pour participants

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Bactéries | a. Doit être tout de suite nettoyée après avoir été utilisée pour la volaille (_) |
| 2. Maladie d'origine alimentaire | b. Mettre la viande dans le réfrigérateur avant (_) |
| 3. Aliments périssables | c. Faites ceci si vous avez des doutes (_) |
| 4. Ustensiles | d. La meilleure façon de vérifier si une viande est bien cuite (_) |
| 5. S'améliorer | e. Chose importante à faire avant de mettre des aliments au réfrigérateur (_) |
| 6. Jeter | f. Chaque année, 2 millions de Canadiens en sont atteints (_) |
| 7. Planche à découper | g. Présentes sur certains aliments (_) |
| 8. Deux heures | h. Ils doivent être consommés frais ou conservés au réfrigérateur (_) |

9. thermomètre i. Signifie « aller mieux » (_)
10. séparer j. Couteaux, fourchettes, etc.
(_)

G) Exercice de lecture

Remarques pour l'animateur: Vous trouverez à la fin de cette leçon un lien menant vers le *Guide de la salubrité alimentaire pour les personnes âgées* publié par le Partenariat canadien pour la salubrité des aliments. Incitez les participants à lire ce guide, en partie, ou dans son intégralité, et à essayer de faire les mots croisés. Pour avoir accès à d'autres publications, cliquez sur www.canfightbac.org.

Références et ressources

Titre	Information
<i>Tout sur les œufs</i>	L'Office canadien de commercialisation des œufs propose de nombreuses informations faciles à lire sur la manipulation des œufs à la maison : http://www.lesoeufs.ca/
<i>Egg Product Preparation</i>	Feuille de renseignements de 10 pages sur la manipulation des œufs en toute sécurité. United States Department of Agriculture, Food and Inspection Service. www.fsis.usda.gov/opacom/lowlit/medold.pdf
<i>Foodborne Diseases</i>	Informations faciles à lire sur les maladies d'origine alimentaire et sur leur prévention, proposées par le National Institute of Allergy and Infectious Diseases, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services (É.-U.). www.niaid.nih.gov
Information on chicken	Informations faciles à lire sur la manipulation du poulet en toute sécurité. Proposées par Les producteurs de poulet au Canada. Sur le site http://www.chicken.ca/Defaultsite/index_f.aspx , cliquez sur « Manipulation sans risque des aliments ».
Information on pork	Informations faciles à lire proposées par la Alberta Pork Farmers sur la manipulation sans risque de la viande de porc. Cliquez sur « Food Safety & Cooking » sur le site www.albetapork.ca/pdf/cooking_handling/food_safety.pdf (Link doesn't work)

<i>Eat Well, Live Well Lesson: Food Safety for Older Adults</i>	Excellente ressource visant à aider les éducateurs à enseigner la salubrité alimentaire. Ce plan de leçon, tiré du guide « Nutrition for Older Adults' Health », publié par le Department of Foods and Nutrition de la University of Georgia, est destiné aux personnes âgées qui ont des problèmes de lecture et d'écriture. Cliquez sur www.noahnet.myweb.uga.edu/plansfv.html
<i>Playing it Safe with Eggs</i>	Document de trois pages sur la prévention des infections à la <i>salmonelle</i> causées par les œufs. U.S. Food and Drug Administration, Centre for Food Safety and Applied Nutrition (FDA/CFSAN). Cliquez sur www.cfsan.fda.gov .
<i>Turkey for Dinner</i>	L'Office canadien de commercialisation de dindons proposent des informations faciles à lire sur ce qu'il faut faire pour décongeler et préparer une dinde, les temps de cuissons, etc. Cliquez sur www.turkeyfordinner.ca/français/index.asp