

## BONNE HYGIÈNE POUR UNE NOURRITURE SAIN

- Nettoyer les mains avec du savon toujours avant la cuisson comme avant le repas
- Rincer les fruits et les légumes avec de l'eau potable avant de les consommer.
- Conserver la viande fraîche et les légumes de mer a part.
- Conserver les produits laitiers, viande et légumes de mer dans le congélateur.
- Apres la cuisson, il faut bien nettoyer avec l'eau et savon le lieu ou on coupes tes mets.
- Ne laisser pas la nourriture préparée exposée pour plus de 2 heures  
Conserver la nourriture restante dans un conteneur bien ferme au frigos ou au congélateur.
- Une bonne hygiène culinaire épargne ta familles des maladies causes par une nourriture gâtée.
- Une conservation appropriée de la nourriture épargne toute la famille de diverses maladies causées par une nourriture gâtée.

