



Respecter les dates de limite de consommation indiquées sur les produits



Dès qu'un emballage est ouvert, la durée de conservation de l'aliment est réduite. Il faut consommer les produits à base de viande, poisson et œufs dans les **2 jours**



Pour les produits achetés « à la coupe », il faut les conserver au réfrigérateur et les consommer dans les **2 jours**



Les aliments surgelés peuvent être conservés **2 jours** dans le compartiment à glaçons du réfrigérateur



N'oubliez pas
"les 7 astuces pour être un consommateur malin"
Fiche conseil 25

Reprographie/PAO-CPN Laxou 2015 – Ne pas jeter sur la voie publique

Les 7 astuces pour un réfrigérateur au top!



Le Comité de Pilotage
Sécurité des Soins et Vigilances
Juin 2015

Le froid garantit la conservation et la qualité des aliments. Il permet de limiter le développement des bactéries nocives pour la santé.

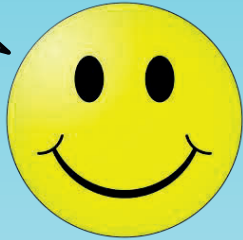
*Un aliment sain mal conservé
peut devenir un produit toxique !*



FICHE CONSEIL

24

J'ai un frigo
au top !



Astuce N°1

Je vérifie la température de mon réfrigérateur

- Je règle le thermostat
- J'augmente systématiquement le thermostat pendant l'été

Astuce N°2

Je range mes aliments dès mon retour du magasin

- En premier les produits congelés dans le congélateur
- Ensuite les produits frais dans le réfrigérateur
- Je ne laisse pas la porte ouverte trop longtemps

Astuce N°7

Je suis un bon gestionnaire

- Je ne surcharge pas le réfrigérateur
- Je trie régulièrement les produits stockés
- Je range rapidement les restes de repas en les protégeant avec un film plastique ou du papier aluminium

Astuce N°3

Je respecte les indications données sur les étiquettes

- Les conseils de conservation : température et date
- Les conseils d'utilisation

Astuce N°6

J'ai un congélateur

- Pour décongeler un aliment ou un plat cuisiné, je respecte les indications données sur l'emballage
- Je ne recongèle jamais un produit décongelé
- Je dégivre et je nettoie mon congélateur une fois par an en prenant soin de mettre les produits congelés dans un sac isotherme durant l'opération

Astuce N°4

J'ordonne les aliments dans mon réfrigérateur

Chaque aliment a sa place
Je les regroupe par catégories :

- viande, charcuteries, plats préparés
- produits laitiers et desserts
- légumes

Astuce N°5

Je suis vigilant à la propreté de mon réfrigérateur

- Je le nettoie une fois par mois avec du produit vaisselle
- J'enlève les étagères pour faciliter le nettoyage

