

Fiche thématique

Conseils d'hygiène

Les enfants en bas âge ont bien moins de défenses immunitaires que les adultes. Les conseils d'hygiène suivants peuvent vous aider à prévenir les infections.

1. Lavez-vous les mains et lavez celles de votre enfant : avant chaque repas, après être allé aux toilettes, avoir changé sa couche, après avoir touché des aliments crus et portant des traces de terre et après avoir touché un animal.
2. Veillez à la propreté de votre cuisine : nettoyez soigneusement l'évier, les plans de travail et les ustensiles de cuisine après utilisation, remplacez souvent les éponges, lavez régulièrement les torchons en machine, au moins à 60 °C.
3. Respectez les indications de conservation et la date de péremption figurant sur les emballages. Conservez les produits frais tels que la viande, le poisson, le lait et les produits laitiers, ainsi que ce qui n'a pas été mangé, au réfrigérateur à 5 °C maximum.
4. Conservez et cuisinez les aliments crus (viande, poisson, par exemple) et les aliments pouvant porter des traces de terre (pommes de terre, légumes, par exemple) séparément de ceux déjà cuisinés. Utilisez des ustensiles de cuisine différents (planches à découper, couteaux, par exemple) et nettoyez-les soigneusement après utilisation.
5. Nettoyez toujours soigneusement les légumes, la salade, les herbes et les fruits à l'eau courante.
6. Faites toujours cuire à cœur les aliments d'origine animale pendant au moins 2 minutes à 70 °C minimum.
7. Ne conservez pas la nourriture déjà préparée à température ambiante et mettez rapidement au frais les purées et les compotes maison.

