



Ce cahier d'activités sur la
salubrité des aliments appartient à :

La salubrité des aliments

Cahier d'activités

Pour les enfants de la maternelle à la 3^e année (enfants de 5 à 8 ans)
et tous ceux qui s'intéressent à la salubrité des aliments!



Food Safety Activity Booklet

For grades K-3 (5-8 year olds)
and everyone else interested in food safety!

This Food Safety
Activity Booklet belongs to:

À propos de ce cahier

Note à l'intention des parents, des enseignants et des gardiens

À l'aide d'activités amusantes, ce cahier vise à informer les jeunes enfants au sujet de la salubrité des aliments. Nous espérons que les parents, les enseignants et les gardiens s'amuseront à faire ces activités avec les enfants.

Pour de plus amples renseignements

Vous pouvez obtenir gratuitement d'autres exemplaires de ce cahier en composant le **1-800-442-2342** / TTY **1-800-465-7735** de 8 h à 20 h, heure de l'Est, du lundi au vendredi. Visitez le www.inspection.gc.ca pour avoir accès à une version électronique de ce cahier et pour en savoir plus sur la salubrité des aliments.



About this booklet

A note for parents, teachers and other caregivers

This booklet, with its fun activities, aims to inform young children about food safety. We hope that parents, teachers and other caregivers will complete and enjoy these activities with the children.

Looking for more information?

Order free copies of this activity booklet by calling **1-800-442-2342** / TTY **1-800-465-7735** (8:00 a.m. to 8:00 p.m. Eastern time, Monday through Friday). Visit www.inspection.gc.ca to get this booklet on-line and for more information about food safety.

À propos de l'ACIA

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) veille à protéger la salubrité de nos aliments.

Joue le rôle d'inspecteur et trace une ligne vers chaque produit que nous inspectons.



About the CFIA

The Canadian Food Inspection Agency (CFIA) helps keep our food safe.

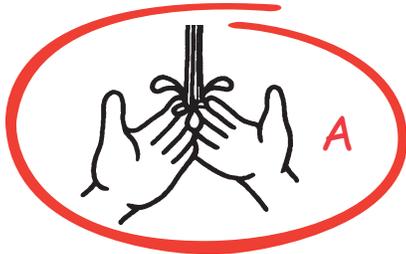
Be an inspector and draw a line to each product we would inspect.

Lave-toi les mains!

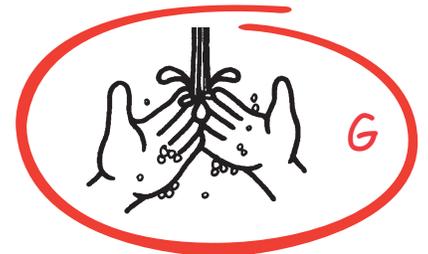
Tu dois toujours **te laver les mains** avant de manger, d'aider tes parents à préparer les repas ou de mettre la table. En te lavant les mains, tu élimines toutes les bactéries qui pourraient te rendre malade. Lave-toi les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant 20 secondes (tu n'as qu'à chanter « Bonne fête » **deux fois**).

LES ÉTAPES À SUIVRE POUR SE LAVER LES MAINS

Mets les étapes dans le bon ordre.



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7



"RECIPE" FOR WASHING HANDS

Put these steps in the correct order.

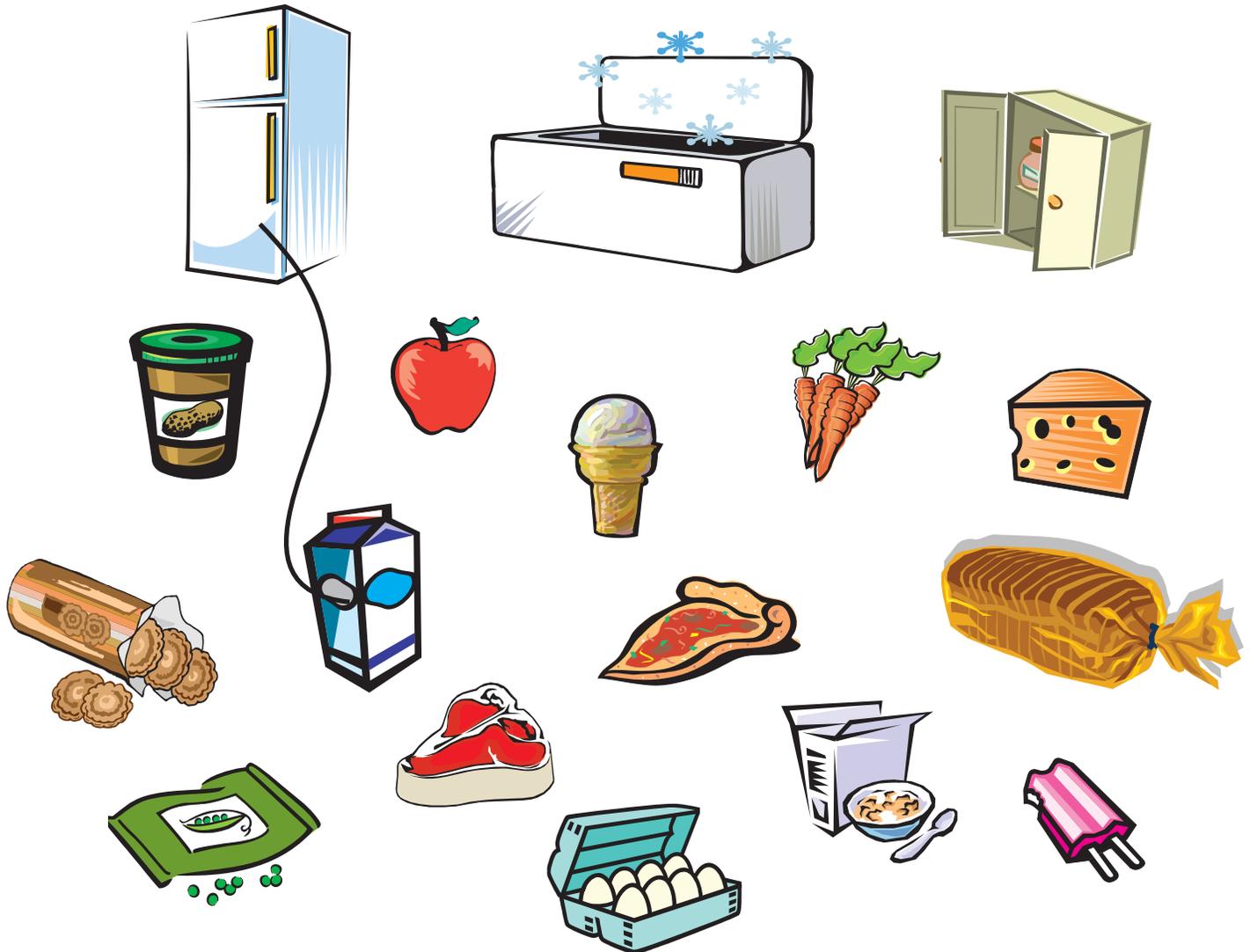
Wash your hands!

Always **wash your hands** before eating, before helping to prepare food, or setting the table. Washing your hands gets rid of bacteria that could make you sick. Wash your hands with soap and warm water for 20 seconds (sing the Happy Birthday song **twice**).

Garde au froid les aliments froids

Après avoir fait l'épicerie, il faut rapidement mettre au réfrigérateur ou dans le congélateur les aliments froids. Le fait de garder les aliments au froid permet de ralentir la croissance de bactéries nuisibles qui pourraient te rendre malade.

Aide-nous à ranger les provisions en traçant une ligne entre chaque aliment et l'endroit où il doit être rangé, c'est-à-dire le réfrigérateur, le congélateur ou l'armoire.



Keep cold food cold

After shopping, quickly put away the groceries that need to be put in the fridge or freezer. Keeping food cold slows down the growth of harmful bacteria that could make you sick.

Help put the groceries away by drawing a line from each food to its proper storage place in the fridge, freezer or cupboard.

Zoonoses

Les zoonoses (zo-nose) sont des maladies qui se transmettent des animaux à l'humain.

Pour éviter d'attraper une zoonose, **lave-toi toujours les mains** après avoir touché ton animal de compagnie ou un autre animal.

Te souviens-tu comment te laver les mains?

Lave-toi les mains avec du savon et de l'eau chaude pendant 20 secondes. C'est combien 20 secondes? C'est le temps de chanter « Bonne fête » **deux fois**.

Amuse-toi à colorier
ces animaux.

Have fun colouring
these animals.



Zoonoses

Zoonoses (zoo-no-sees) are diseases that spread from animals to humans.

To help avoid zoonoses, always **wash your hands** after touching your pet or other animals.

Do you remember how to wash your hands?

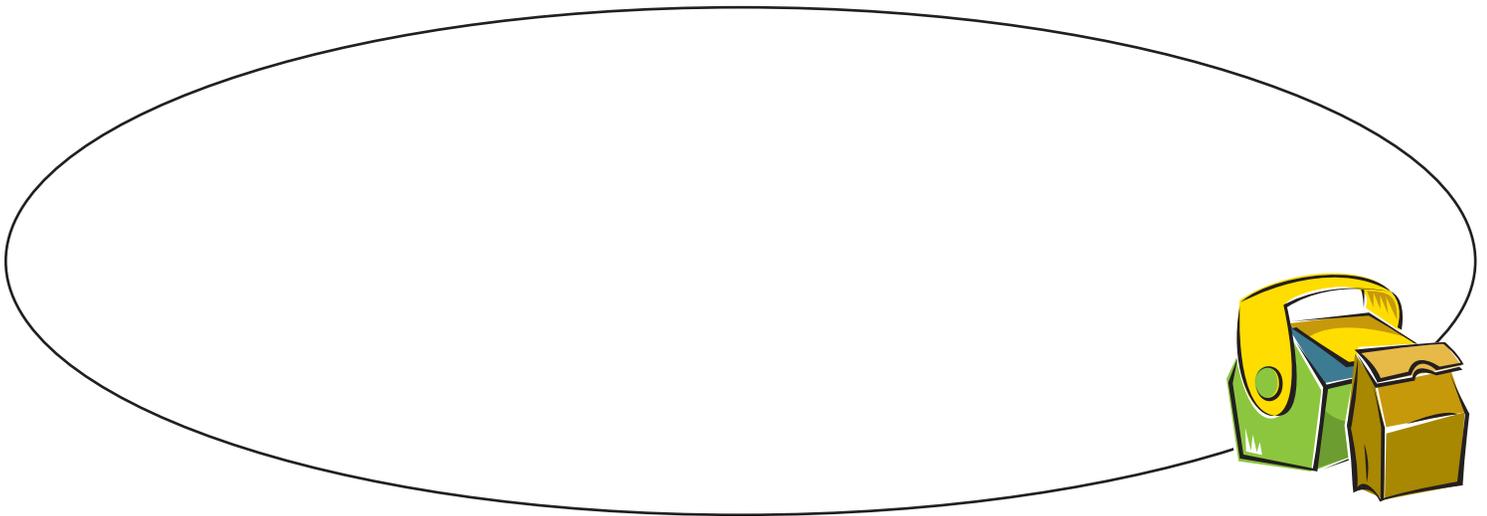
Wash your hands with soap and warm water for 20 seconds. How long is 20 seconds? It's the time it takes to sing the Happy Birthday song **twice**.

Préparation de la boîte à lunch

Pour conserver la salubrité des aliments, tu dois faire attention lorsque tu prépares ta boîte à lunch. Voici quelques conseils.

1. **Lave-toi les mains** avec du savon et de l'eau chaude pendant 20 secondes (le temps de chanter « Bonne fête » **deux fois**).
2. Prépare ton lunch sur une surface **propre**, en utilisant seulement des ustensiles et de l'équipement **propres**.
3. **Lave** tous les fruits et légumes avant de les préparer ou de les manger.
4. Garde **au froid les aliments froids** en utilisant une boîte à lunch isolante et des blocs réfrigérants.
5. Garde **au chaud les aliments chauds** en utilisant des contenants isolants.

Maintenant, dessine-toi en train de préparer ta boîte à lunch en montrant que tu suis bien tous les conseils sur la salubrité des aliments.



Making lunches

To keep food safe to eat, you need to be careful when you make lunch for school. Follow these steps.

1. **Wash your hands** with soap and warm water for 20 seconds (sing the Happy Birthday song **twice**).
2. Make your lunch on a **clean** countertop, using only **clean** utensils and equipment.
3. **Wash** all fruits and vegetables before preparing or eating them.
4. Keep **cold food cold** using insulated lunch bags and freezer packs.
5. Keep **hot food hot** using insulated containers.

Draw a picture of yourself getting your lunch ready for school, showing how you follow these food safety steps.

Qu'as-tu appris grâce à ce cahier d'activités?

- Pourquoi dois-tu te laver les mains avant de manger? (voir la page 4)
- Pourquoi est-il important de ranger rapidement les provisions? (voir la page 5)
- Qu'est-ce qu'une zoonose? (voir la page 6)
- Pourquoi dois-tu faire attention lorsque tu prépares ton lunch? (voir la page 7)

N'oublie pas ce que tu as appris dans ce cahier d'activités sur la salubrité des aliments. Parles-en à ta famille et à tes amis.



What have you learned in this activity booklet?

- Why should you wash your hands before eating? (see page 4)
- Why is it important to quickly put away groceries? (see page 5)
- What are zoonoses? (see page 6)
- Why do you need to be careful when you make lunches? (see page 7)

Please remember what you have learned in this Food Safety Activity Booklet and tell your family and friends.

Rappels d'aliments et alertes à l'allergie

As-tu déjà entendu parler des rappels d'aliments et des alertes à l'allergie?

Parfois, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) doit retirer des aliments des épiceries parce qu'ils peuvent être dangereux pour la santé. On appelle cela un rappel d'aliments ou une alerte à l'allergie.

Tes parents et toi pouvez en savoir plus au sujet des rappels d'aliments et des alertes à l'allergie en visitant le site Web de l'ACIA à l'adresse www.inspection.gc.ca.

Vous y trouverez une foule de renseignements sur la salubrité des aliments. Votre famille peut aussi s'inscrire afin de recevoir par courriel les avis concernant les rappels d'aliments et les alertes à l'allergie.

Food Recalls and Allergy Alerts

Have you heard about food recalls and allergy alerts?

Sometimes the Canadian Food Inspection Agency (CFIA) has to get food out of the grocery stores because they may be harmful. This is called a food recall or an allergy alert.

You and your parents can find out about food recalls and allergy alerts by visiting the CFIA website at www.inspection.gc.ca.

You'll find lots of food safety information and your family can sign up to get food recalls and allergy alerts sent to you by email.