

C'est facile de... assurer la salubrité des aliments

LAVEZ -vous régulièrement les mains et nettoyez souvent les plans de travail.

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau tiède pendant 20 secondes.
- Lavez régulièrement les ustensiles et les planches à découper.
- Rincez les produits à l'eau courante.



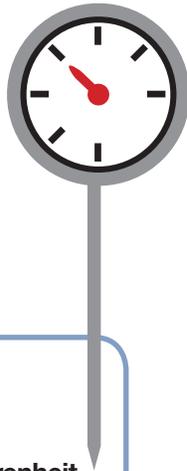
SÉPAREZ les viandes, la volaille et les fruits de mer crus.

- Conservez-les à l'écart de denrées prêtes à consommer dans votre réfrigérateur.
- Utilisez des surfaces de travail distinctes pour découper et pour réaliser vos préparations.
- Conservez-les à l'écart d'autres aliments dans votre chariot de courses.



FAITES CUIRE les denrées alimentaires à une température sûre.

- Faites chauffer les denrées alimentaires pour détruire les germes qui pourraient vous rendre malade.
- Utilisez un thermomètre alimentaire pour vérifier la température interne des aliments pendant leur cuisson.

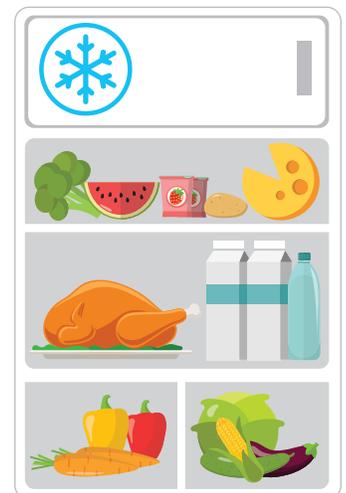


Températures de cuisson sûres :

- Volaille : **165 degrés Fahrenheit**
- Viandes hachées : **160 degrés Fahrenheit**
- Morceaux de bœuf, porc, veau ou agneau entiers : **145 degrés Fahrenheit**

RÉFRIGÉREZ les produits alimentaires.

- Maintenez votre réfrigérateur à 40 degrés Fahrenheit au plus.
- Réfrigérez vos denrées alimentaires dans les deux heures qui suivent leur cuisson ou leur sortie du réfrigérateur.
- Faites toujours décongeler les denrées alimentaires dans le réfrigérateur.



Pour des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur Stellar Farmers' Markets (marchés de producteurs Stellar), rendez-vous sur [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « **Farmers Markets** » (Marchés de producteurs).

Pour des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Ces informations ont été financées par le Programme supplémentaire d'assistance à la nutrition (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du ministère de l'Agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le SNAP, appelé antérieurement le Programme des coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une alimentation plus équilibrée. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit de pratiquer une discrimination pour des raisons de race, couleur, origine nationale, sexe, âge, religion, croyances politiques ou handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).