

Quelques conseils afin que les aliments restent frais et consommables plus longtemps

→ Réfrigérateur: mettre sur +5 degrés

- Etage supérieur: Fromage, restes, cornichons, etc.
- Etage du milieu: Lait, yogourts, crème et fromage blanc
- Etage inférieur: Viande, saucisses, poisson
- Tiroir: Salade et fruits et légumes insensibles au froid
- Portes: Beurre, œufs, sauces, mayonnaise, moutarde, confiture et boissons

→ Restes

Transvaser les restes de nourriture et les restes de boîtes de conserve dans des récipients bien refermables, puis mettre ceux-ci au réfrigérateur.



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

→ Armoire à provisions – endroit sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur

- Bien refermer les sachets ouverts de noisettes, farine, flocons d'avoine, cornflakes, etc.
Le mieux est de les transvaser dans des récipients bien refermables. Cela évite que des parasites s'incrustent et gâtent les aliments.
- Pommes de terre (jamais de pommes de terre crues au réfrigérateur)
- Huile, vinaigre, épices, miel
- Boîtes de conserve (fermées)
- Pain (au réfrigérateur, il ne sèche pas et se conserve plus longtemps, mais il devient vite rassis)

→ „A consommer jusqu'au“ – „A consommer de préférence avant le“

- „A consommer jusqu'au“: Au-delà de cette date, l'aliment ne doit plus être consommé. Pour la viande, les produits à base de viande et le poisson.
- „A consommer de préférence avant le“: Jusqu'à cette date, le fabricant garantit une bonne qualité. Généralement, l'aliment est encore consommable pendant longtemps au-delà de cette date. Vérifier par la vue et par l'odorat.

Informations complémentaires:

Achats et alimentation sous www.sge-ssn.ch

En matière de consommation sous www.konsumentenschutz.ch www.frc.ch

En matière de promotion de la santé www.promotionsante.ch

La présente notice a été élaborée avec l'aide de la Société Suisse de Nutrition SSN et avec le soutien financier de Promotion Santé Suisse et de FemmesTISCHE Suisse.

Bern/Zürich 2019