

LA SALUBRITÉ ALIMENTAIRE À L'ÉPICERIE

CONSEILS

- Examinez soigneusement les fruits et légumes, et évitez de choisir ceux qui sont meurtris ou endommagés.
- Gardez la viande crue, la volaille, le poisson et les fruits de mer éloignés des autres aliments dans votre panier.
- Ajoutez les produits froids et congelés en dernier.
- Vérifiez toujours la date « meilleur avant ».
- Étiquetez un sac ou un panier réservé à la viande, à la volaille et aux fruits de mer.
- Réfrigérez ou congelez la nourriture périssable dans les 2 heures qui suivent l'épicerie (1 heure durant les chaudes journées d'été).



Santé
Canada

Health
Canada

Canada 