

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)

→ „consumare entro il” – „da consumare preferibilmente entro il”

- „consumare entro il”: se la data di questi generi alimentari è scaduta, se ne sconsiglia il consumo. Indicazione per carne, prodotti a base di carne e pesce.
- „da consumare preferibilmente entro il”: entro tale data il produttore garantisce una buona qualità del prodotto. In genere, questi alimenti possono essere consumati ben oltre tale data. Si consiglia una verifica visiva e olfattiva.

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