

HOW TO KEEP YOUR FOOD FRESH

Food safety at home for Meals-on-Wheels clients



If ever you don't finish your meal or would like to keep it for later, that's alright! But you make sure to follow these tips and be **foodsafe**, even at home.

HOW TO STORE MEALS AND LEFTOVERS?

- 1 Refrigerate leftovers as soon as possible.
- 2 Eat leftovers within recommended time limits.
- 3 Always put leftovers in clean containers and never mix them with fresh foods.

HOW LONG CAN YOU STORE MEALS OR LEFTOVERS?

Gravy & meat broth	1 day
Cooked meat & stews	2-3 days
Cooked egg & veggies	2-3 days
Cooked poultry & fish	2-3 days
Soups	1-2 days

HOW TO REHEAT MEALS AT HOME?

- 1 Make sure that you properly reheat your meal before you eat it.
- 2 It is best to re-heat your meal in the microwave or oven.
- 3 Stir your meal while reheating it so the whole meal is piping hot!

You **cannot** tell if a food will make you sick by its smell, look or taste.

When in doubt, throw it out!

If you have any questions, don't hesitate to call us at 514-284-9335!



MISE AU POINT

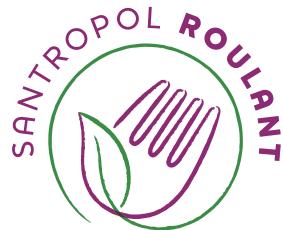
MISE AU POINT is a research project that aims to improve an existing intergenerational Meals-on-Wheels service that operates in the center of the island of Montreal.

www.miseaupoint.santropolroulant.org

A project made possible thanks to the financial support of the *Secrétariat aux aînés*.

DE LA POPOTE ROULANTE À VOTRE FRIGO

Hygiène
et salubrité
à la maison



Si vous ne terminez pas votre repas sur-le-champ, ou que vous souhaitez le conserver pour plus tard, il n'y a bien sûr aucun problème! Assurez-vous simplement de suivre ces quelques conseils en matière de sécurité alimentaire.

COMMENT CONSERVER VOS REPAS ET VOS RESTANTS?

- 1 Réfrigérez-les aussitôt que possible.
- 2 Mangez vos restants dans les délais prescrits.
- 3 Conservez vos restants dans des contenants propres et ne les mélangez jamais avec des aliments frais.

COMBIEN DE TEMPS CONSERVER VOS REPAS ET VOS RESTANTS?

Sauces et bouillons à la viande	1 jour
Ragoûts et viandes	2-3 jours
Légumes et oeufs cuits	2-3 jours
Poulet et poisson cuits	2-3 jours
Soupes	1-2 jours

COMMENT RÉCHAUFFER VOS REPAS À LA MAISON?

- 1 Assurez-vous de réchauffer votre repas convenablement avant de le manger.
- 2 Réchauffez votre repas au micro-ondes ou au four si vous le pouvez.
- 3 Mélangez votre repas pendant que vous le réchauffez, afin qu'il soit uniformément chaud!

Vous ne pouvez pas déterminer si un repas est propre à la consommation par son odeur, son apparence ou son goût.

Dans le doute, jetez votre repas!

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous appeler au 514 284-9335!



MISE AU POINT

MISE AU POINT est un projet de recherche visant l'amélioration d'une popote roulante intergénérationnelle œuvrant au cœur de l'île de Montréal.

www.miseaupoint.santropolroulant.org

Un projet réalisé avec le soutien financier du Secrétariat aux aînés.