

# **GUIDE DE FORMATION DES VENDEURS DANS LES CANTINES SCOLAIRES**

---

Edition : Janvier 2021



MINSANTE



MINESEC



WORLD **DIABETES** FOUNDATION

# Remerciements

La réalisation de ce document a été possible grâce à un financement de la **World Diabetes Foundation** dans le cadre du projet '**Early Non-Communicable Diseases (NCDs) Prevention in Cameroon Schools WDF 16/031**'

Les auteurs expriment leur gratitude à :

- Madame le Docteur **Pauline Nalova LYONGA**, Ministre des Enseignements Secondaires du Cameroun
- Monsieur le Docteur **Malachie MANAOUDA**, Ministre de la Santé Publique du Cameroun
- Monsieur **Boniface BAYAOLA**, Secrétaire d'Etat auprès du Ministre des Enseignements Secondaires du Cameroun
- Madame **Bernadette MBIAH SANZI**, Directeur, DOVAS - Ministère de l'Enseignement Secondaire (MINESEC)
- Madame le Docteur **MAINDURYANG épouse WANYANG Madeleine**, Sous-Directeur de la Santé et des Activités Post et Périscolaires, DOVAS-MINESEC
- Mesdames et Messieurs les membres du Comité de Pilotage de la plateforme RSD-MINESEC
- Monsieur le Docteur **Alain Georges ETOUNDI MBALLA**, Directeur, DLMEP - Ministère de la Santé Publique (MINSANTE)
- Madame le Docteur **Fanne MAHAMAT épouse OUSMAN**, Directeur de la Promotion de la Santé, - MINSANTE
- Monsieur le Professeur **Pierre Joseph FOUDA**, Directeur de l'Hôpital Central de Yaoundé
- Monsieur le Docteur **Roger TCHANGANG**, Président de RSD Institute
- Madame le Professeur **Jacqueline ZE MINKANDE**, Doyen de la Faculté de Médecine et des Sciences Biomédicales, Université de Yaoundé 1
- Les chercheurs et les membres de RSD Institute et HoPiT Research group
- L'Académie des Sciences du Cameroun
- Madame **Elsa MORANDAT**, Program Manager, World Diabetes Foundation.



# Copyright

© 2021 RSD Institute - Yaoundé, Cameroun.

*Tous droits réservés.*

# Sommaire

**Remerciements ..... i**

**Copyright ..... ii**

**Sommaire ..... iii**

**INTRODUCTION ..... 1**

**MODULE 1 : LES DIFFERENTS TYPES D'ALIMENTS..... 2**

1.1. Introduction.....2

1.2. Pourquoi est-ce que nous mangeons ? .....3

1.3. Quels sont les aliments qui composent nos repas et qu'apportent ces aliments à notre organisme ?.....3

1.4. Quelles quantités doit-on manger par jour ? .....0

**MODULE 2 : LES DIFFERENTS MODES DE CUISSON..... 3**

**MODULE 3 : OPTIMISATION DES BIENFAITS DES ALIMENTS ..... 5**

**MODULE 4 : HYGIENE ALIMENTAIRE ..... 7**

4.1. L'hygiène des aliments.....7

4.2. L'hygiène de l'environnement .....9

4.3. L'hygiène du vendeur ..... 11

**MODULE 5 : LE VENDEUR MODELE ..... 12**

5.1. Les 10 commandements d'un vendeur modèle .....12

5.2. Silence ! je m'évalue.... Suis-je un vendeur modèle ? .....12

**EVALUATION ..... 13**



## INTRODUCTION

Ce document est un guide pour la formation des vendeurs dans les cantines scolaires. Il présente les principes de base d'une alimentation équilibrée et rappelle les notions essentielles d'hygiène alimentaire, indispensables pour préserver la santé de la communauté éducative et particulièrement des élèves au sein de nos établissements scolaires.

# MODULE 1 : LES DIFFERENTS TYPES D'ALIMENTS

## 1.1. Introduction

**Quel héritage culinaire nos ancêtres nous ont-ils légué ?**

Les recettes des principaux repas que nous consommons couramment remontent à l'époque de nos ancêtres. Initialement issus de régions bien précises, la plupart de ces mets se sont modernisés avec le temps et sont devenus des plats nationaux, consommés à travers le pays.

*Ici, le formateur peut projeter quelques images de repas, faire circuler quelques photos et les faire identifier par les participants ou faire citer des mets par les participants : okok, zom, sangha, ndolè, eru, ekwan, kelin-kekin, sauce à base de feuilles de baobab, Kondré etc.*

- Les aliments peuvent être consommés cuits ou crus.

*Citez des aliments que nous pouvons manger crus (mangues, papayes, salades, concombres, tomates, etc.).*

**Que vend-t-on généralement aux élèves et enseignants dans les établissements scolaires ?**

*Consigne : Faire citer les plats vendus au sein des établissements par les vendeurs et les noter au tableau. Faire une liste des repas proposés aux enseignants et une liste des aliments proposés aux élèves. Interroger les vendeurs sur les raisons de leurs choix de repas pour les enseignants et les élèves.*

...

## **1.2. Pourquoi est-ce que nous mangeons ?**

*Poser la question et orienter les participants vers des réponses telles que :*

- Notre organisme a besoin d'air, d'eau et de nourriture pour fonctionner correctement.
- Pour le goût des aliments.
- Parce que nous avons faim.
- Pour apporter à notre organisme les éléments dont il a besoin pour nous garder en bonne santé.

## **1.3. Quels sont les aliments qui composent nos repas et qu'apportent ces aliments à notre organisme ?**

Nos repas sont composés de plusieurs types d'aliments différents. Tous ces aliments sont indispensables pour la santé. De nombreuses maladies peuvent être causées par l'excès ou la carence de certains types d'aliments. Mon alimentation doit donc contenir tous les types d'aliments pour être équilibrée et variée.

On peut regrouper les aliments qui composent nos repas en fonction de ce qu'ils apportent dans l'organisme :

*Laisser les participants énumérer les aliments de chaque groupe et insister sur leurs fonctions dans l'organisme et les conséquences en cas d'excès ou de carence.*

Le tableau ci-dessous présente les différents groupes d'aliments ainsi que leurs fonctions dans notre organisme :



Groupes d'aliments	Aliments	Rôles (tels que ressentis par le consommateur)	Fonctions dans le corps	Caractéristiques	Conséquences de l'excès ou de la carence
<b>Les viandes et œufs</b> <b>Les poissons, mollusques, et crustacés</b>	Porc, boeuf, poulet, oeufs poissons, escargots, crabes, écrevisses, chenilles, etc.	Donnent le bon goût au repas	- Assurent le développement mental et la croissance des enfants - Participent à la construction des muscles, des os, des ongles, cheveux, de la peau - Participent à la production du sang - Réparent les tissus abimés	Aliments riches en protéines et graisses (parfois)	Risque de maladies comme la goutte, le diabète, certains cancers, maladies du cœur, hypertension artérielle, maladie des reins.
<b>Les tubercules et produits amidonnés</b>	Manioc, plantain, macabo, igname, pommes de terre couscous de manioc, bâton de manioc, etc.	Donnent la sensation de satiété,	Apportent de l'énergie (force) au corps	Aliments riches en glucides	Se transforme en graisse et augmente le risque d'obésité Déséquilibre le diabète
<b>Les huiles, matières grasses et oléagineux</b>	Huiles, graisses, beurre, mayonnaise, chocolat à tartiner, avocats, safous (prunes), arachides, pistache, pépins de mango, etc.	Rend la nourriture appétissante et attrayante	Principale source d'énergie (force) de notre organisme Nécessaires pour l'assimilation de certaines vitamines par notre organisme	Aliments riches en lipides	Maladies comme le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité (champion de la prise de poids), certains cancers
<b>Les fruits</b>	Mangue, papaye ananas, orange, canne à sucre, etc.	Goût sucré pour la plupart	Assurent le bon fonctionnement de l'organisme, facilitent la digestion	Aliments riches en glucides, en sels minéraux, vitamines et en eau	Déséquilibre le diabète Risque de constipation (goyave, banane) ou diarrhée
<b>Les légumes</b>	folon, ndole, choux, et salades (laitues), tomates, carottes, concombres, betterave, aubergines, etc.	Facilitent la digestion	Facilite l'évacuation des déchets de l'organisme Améliore le fonctionnement des organes Renforcent les os	Aliments riches en fibres, vitamines, fer, calcium, etc.	Risque de diarrhée
<b>Les légumineuses</b>	Haricots, soja, arachides, niébé, etc.	Augmentent la sensation de satiété	Apportent de la bonne graisse à l'organisme Peuvent remplacer les viandes et poissons dans l'alimentation	Riches en protéines et parfois en fibres ou en graisses	Prise de poids, ballonnements





<b>Groupes d'aliments</b>	<b>Aliments</b>	<b>Rôles (tels que ressentis par le consommateur)</b>	<b>Fonctions dans le corps</b>	<b>Caractéristiques</b>	<b>Conséquences de l'excès</b>
<b>Le lait et produits laitiers</b>	Lait, crèmes glacées, kossam, fromage, etc.	Gout plaisant, amuse-bouche	Solidification des os et des dents	Aliments riches en calcium, vitamines et graisses	Prise de poids, risque de maladies (diabète, hypertension)
<b>Les céréales et leurs dérivés</b>	Maïs, mil, sorgho, blé, fonio, riz, pâtes alimentaires, couscous de céréales, semoules de blé, etc.	Bourratifs	Sources d'énergie, de protéines et de fibres	Aliments riches en sucres	Prise de poids, déséquilibre du diabète
<b>Les sucreries et friandises</b>	Biscuits, gâteaux, bonbons, etc.	Gout plaisant, amuse-bouche	Source d'énergie	Riches en glucides	Prise de poids, risque de maladies, risque de caries dentaires
<b>Epices et autres</b>	Autres : sel, cubes d'assaisonnement, poivre blanc, poivre noir, rondelles, 4 côtés, djansan, gingembre, ail, oignon, etc.	Aromatisent les repas et augmentent l'appétit	Assure le bon fonctionnement des organes	Riches en oligo-éléments	Œdèmes, hypertension, diabète, maladies du cœur et rein, mal d'estomac
<b>L'eau et les autres boissons</b>	Eau, thés, café, tisanes, jus de fruits, sodas (boissons gazeuses), etc.	Calme la soif, goût plaisant	Réhydratent le corps, améliorent le transit, assurent le bon fonctionnement des organes	Riches sels minéraux et vitamines	- Les sodas (boissons gazeuses et sucrées) entraînent la prise de poids, caries dentaires, déséquilibrent le diabète - L'alcool détruit le cerveau, l'estomac et le foie

*Faire citer d'autres aliments et classer chacun dans son groupe avec les participants.*

Tous les groupes d'aliments sont indispensables pour la santé **SAUF** :

- Les sucreries et friandises qui sont généralement des aliments transformés, riches en sucres et en graisses.
- L'alcool (y compris la bière) qui est riche en énergie et en substances nocives pour l'organisme.

*Demander aux participants de citer :*

- *Le groupe d'aliments qui ne sont pas nécessaires pour une bonne santé*
- *Les groupes d'aliments que je dois consommer avec modération*
- *Les groupes d'aliments que je peux consommer à volonté*

## **1.4. Quelles quantités doit-on manger par jour ?**

*Laisser d'abord les vendeurs faire des propositions (penser à apprécier chaque fois que quelqu'un donne une réponse approximative).*

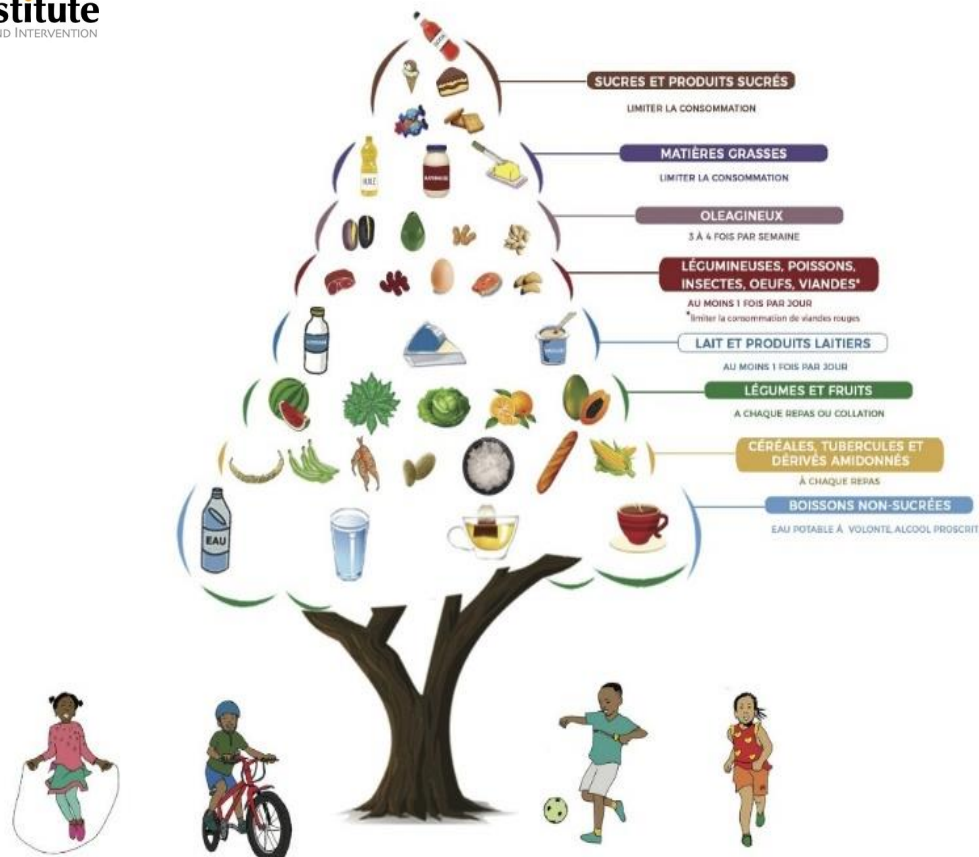
Les quantités que nous devons consommer par jour varient en fonction du sexe (les filles et les garçons ont des besoins différents), de l'âge, de l'activité physique, de l'état physiologique (femme enceinte ou allaitante) et de l'état de santé. La pyramide alimentaire ci-dessous présente sur chaque étage les différents groupes d'aliments que nous devons consommer chaque jour. Les aliments à la base de la pyramide peuvent être consommés à volonté et les aliments des étages supérieurs doivent être peu consommés.

Les quantités à consommées sont estimées en termes de parts.

- **Une part de céréales et féculents** c'est par exemple un demi-doigt de plantain moyen, deux petites pommes de terre, deux cuillérées à soupe de riz cuit, une petite boule de couscous de maïs.



- **Une part de viande, poisson ou œuf** c'est un œuf, un morceau de poisson de la taille de deux œufs ou un morceau de viande de la taille d'un œuf de poule.
- **Une part de matières grasses** correspond à une cuillère à soupe d'arachide, de pistache, de beurre ou d'huile.
- **Une part de fruits** donne à peu près une mangue, une banane, une orange, une pomme, deux mandarines, une tranche de pastèque, cinq à sept cerises.
- **Une part de légumes**, c'est une tomate de taille moyenne, un oignon, une poignée de haricots verts, une grosse carotte, deux cuillères à soupe pleines de légumes-feuilles.

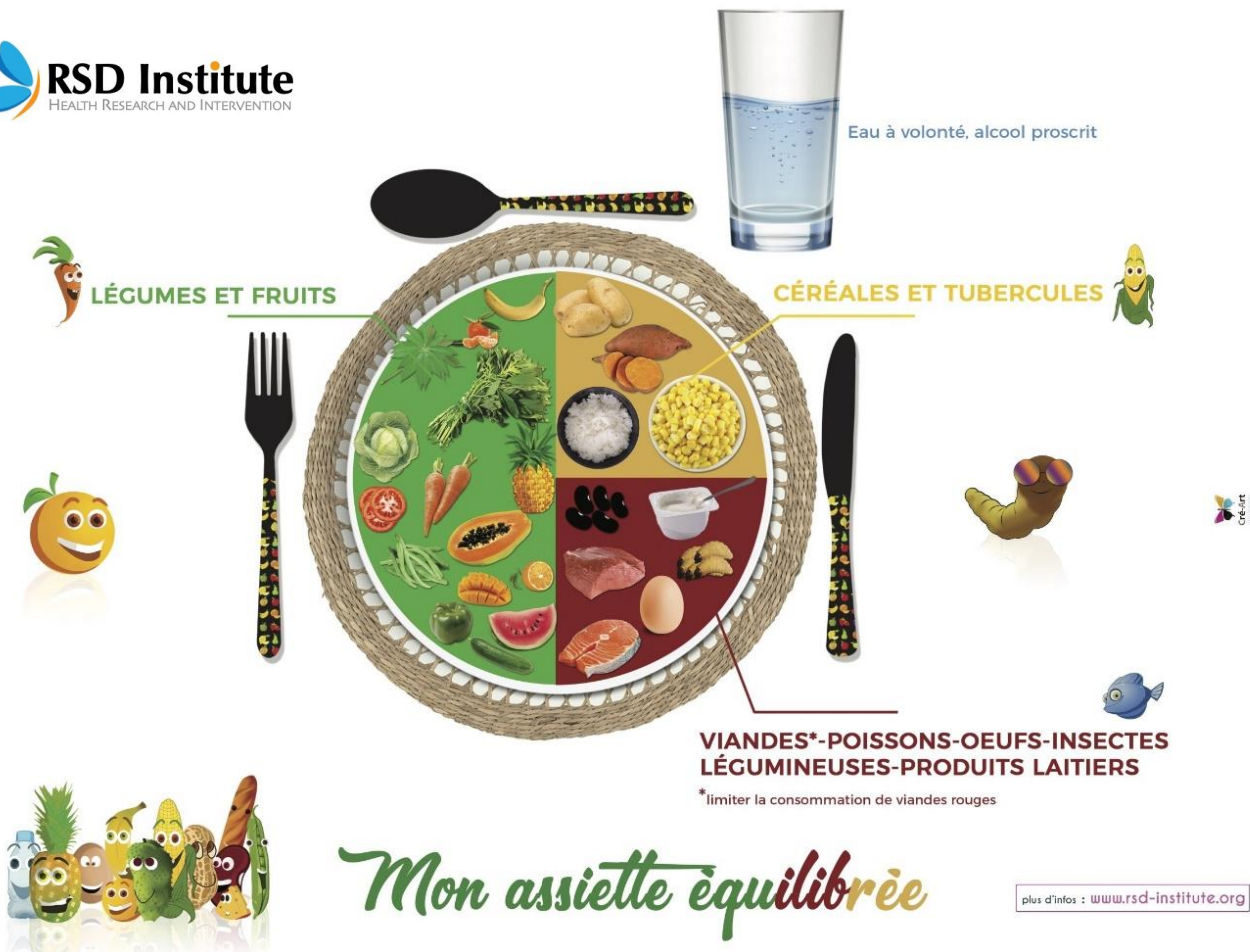


Je pratique au moins une heure d'activité physique par jour

plus d'infos : [www.rsd-institute.org](http://www.rsd-institute.org)



En règle générale, une assiette équilibrée est composée à moitié de légumes et d'un quart de céréales et féculents et un quart de protéines. Voir un exemple d'assiette équilibrée ci-dessous.





# MODULE 2 : LES DIFFERENTS MODES DE CUISSON

**Comment je fais cuire mes aliments ?**

*Ici, le formateur peut citer quelques plats et demander aux participants les modes de cuisson qui sont utilisés pour les cuisiner.*

*Dresser une liste exhaustive des différents modes de cuisson et les classer en fonction de leurs bénéfices pour la santé (en expliquant).*

Les modes de cuisson des aliments les plus couramment utilisés au Cameroun sont : l'ébullition, la cuisson à la vapeur et à l'étouffée, la grillade et la friture.

**L'ébullition** est le mode de cuisson le plus courant pour les tubercules, les céréales, les légumes, les œufs, les viandes et les poissons. Il s'agit de faire bouillir un aliment trempé dans de l'eau froide ou déjà bouillante. C'est un mode de cuisson simple, qui a comme inconvénient la perte des vitamines et minéraux solubles dans l'eau. **Pour limiter la perte des vitamines, il faut cuire les féculents dans leur peau et directement dans de l'eau bouillante.**

**La cuisson à la vapeur** consiste à faire cuire un aliment par la vapeur produite par une source de vapeur. Nos mamans le font en entreposant les aliments sur une assiette retournée au fond d'une marmite contenant peu d'eau ou sur des feuilles de bananier posées sur des morceaux de bois. Ainsi, les aliments ne trempent pas dans l'eau. **La cuisson à la vapeur préserve la majorité des éléments nutritifs des aliments.**

**La cuisson à l'étouffée** est une cuisson lente, à feu doux dans une marmite hermétiquement fermée. Elle est privilégiée pour les légumes, les pot-au-



feu tels que le Kondrè, les mets en feuilles (mets de pistache, pâte d'arachides, Koki, Ndomba). **C'est un excellent mode de cuisson pour la préservation des nutriments, des vitamines et de la saveur des aliments.**

**La grillade** consiste à rôtir des aliments à très haute température sur un grill. Utilisée pour les viandes, les poissons, les tubercules et certaines céréales (maïs), elle présente toutefois des risques pour la santé, à cause de la fumée et des viandes brûlées. **Pour réduire ces risques, il est conseillé de placer les aliments à distance des braises et des flammes.**

Certains aliments peuvent être cuits **sous de la cendre chaude** tels que les safous, les noix, les tubercules. La cuisson peut également se faire dans un four (rôtis, pâtisseries, etc.)

**La friture est le mode de cuisson le moins sain.** Elle détruit les éléments nutritifs des aliments et apporte une huile altérée par la chaleur excessive. Elle apporte également beaucoup de matières grasses. Il faut limiter au strict minimum la consommation d'aliments frits. **Une alternative à la friture consiste à faire revenir (« sauter ») les aliments dans une poêle avec un peu d'huile.**

**Les aliments peuvent également être cuits au four : les rôtis ou les pâtisseries.**



# MODULE 3 :

## OPTIMISATION DES BIENFAITS DES ALIMENTS

**Onze (11) règles simples pour optimiser les bienfaits des aliments et des boissons pour l'organisme :**

1. Les légumes perdent leur valeur nutritive lorsqu'ils sont conservés longtemps et lors des cuissons longues. Pour conserver le maximum de vitamines des légumes, il faut les manger crus, ou les faire cuire en peu de temps. Acheter et apprêter les légumes la veille ou le jour de leur préparation. Si possible les découper, les laver à l'eau potable et les cuisiner directement.
2. Pour conserver le maximum de vitamines des tubercules (pommes de terre, ignames, patates, etc..) et plantains il faut plonger directement dans de l'eau bouillante avec leur peau.
3. Les fruits contiennent des sels minéraux et des vitamines ainsi que des fibres qui participent à la digestion et au bon fonctionnement de l'organisme. Les jus de fruits par contre, sont dépourvus de fibres. Il vaut mieux manger les fruits entiers que de les boire.
4. Les aliments frits ou préparés avec beaucoup d'huile apportent plus de calories qu'il n'en faut à l'organisme. Il faut préférer les cuissons à eau ou nécessitant peu d'huile.
5. Il faut éviter de chauffer l'huile à des températures très élevées (huile qui fume) car elle devient mauvaise pour la santé. Ne pas réutiliser les huiles de friture plusieurs fois.





6. Les poissons, les viandes, les œufs et les produits laitiers sont facilement contaminés par des microbes. Il faut les cuire à point et respecter les règles d'hygiène et de conservation.
7. Les abats (tripes, foie, rognons, intestins), les charcuteries (jambon, saucissons, pâtés) ou certaines viandes grillées (soyas, saucisses, shawamars, etc.) sont très riches en graisses, en cholestérol et parfois en sel. L'excès favorise le développement d'une maladie appelée la goutte et de certains cancers. Il faut réduire leur consommation.
8. Le sucre et le sel sont non seulement néfastes pour la santé mais également « addictifs » c'est - à - dire qu'ils poussent à consommer davantage les aliments qui en contiennent. Il faut les réduire au maximum dans les aliments.
9. Les boissons gazeuses et sucrées contiennent de grandes quantités de sucres et de sels. Il faut en limiter la consommation
10. L'eau potable est la meilleure des boissons. Je dois m'efforcer de prendre au moins un litre et demi (6 verres) d'eau potable par jour.
11. Les boissons alcoolisées (y compris la bière) sont toutes néfastes pour la santé quelle que soit la quantité consommée. Il vaut mieux éviter d'en consommer.



# MODULE 4 : HYGIENE ALIMENTAIRE

## Définition

L'hygiène alimentaire est l'ensemble des bonnes pratiques qui permettent d'éviter tout risque de détérioration de la santé par l'alimentation et de prévenir toute forme d'altération des aliments. L'hygiène alimentaire traite de l'hygiène des aliments, l'hygiène de l'environnement et l'hygiène des vendeurs.

## 4.1. L'hygiène des aliments

### 4.1.1. La qualité des aliments

- Il faut s'assurer de la bonne qualité des aliments, afin qu'ils ne soient pas nuisibles à la santé des consommateurs. Les aliments doivent être frais. *Par exemple, les légumes-feuilles frais sont d'un vert brillant avec des feuilles qui se coupent aisément, la viande fraîche est rouge vif ou rosée et le poisson frais est ferme au toucher, d'une couleur brillante, avec des ouïes rouges ou roses.*
- Les aliments qui présentent les caractéristiques suivantes ne doivent pas être utilisés :
  - Odeur, couleur ou texture suspecte
    - fruits ou légumes pourris, noircis ou fendus,
    - viandes ou poissons dont la couleur ou l'odeur sont inhabituelles,
    - tubercules (patates, ignames, etc.) pourries ou pommes de terre dont la chair est verte ou molle, etc.
  - Aliment pouvant avoir été contaminé, par exemple : œufs dont la coquille est brisée, aliments dont l'emballage est ouvert ou endommagé,



- Aliments périmés : boîtes de conserve bombées ou fendues, dates de péremption dépassées.
- Si vous entreposez les aliments dans un magasin, assurez-vous qu'ils soient dans des paniers sur des étagères ou sur des sacs s'ils sont posés par terre.
- Les aliments à conserver au frais (viandes, poissons, produits laitiers) doivent être réfrigérés ou congelés le plus tôt possible après l'achat et le nettoyage pour éviter la multiplication des bactéries. La température des réfrigérateurs (3 - 4°C) et congélateurs (<18°C) doit être vérifiée régulièrement. *Il faut savoir que toute élévation de température accélère la croissance des microbes et altère la qualité des aliments.*

#### **4.1.2. La préparation des aliments**

Les risques de contamination des aliments sont nombreux lorsqu'on

- ramène les aliments du marché,
- apprête les aliments pour les cuisiner,
- lors du transport
- lors de leur disposition sur le lieu de vente.

*Lors de la préparation, les aliments peuvent être contaminés lorsqu'ils sont en contact direct avec des sources de microbes comme les eaux usées, les matières fécales, de l'eau de viande ou de poisson cru, etc. La contamination peut aussi se faire lorsque les aliments sont en contact avec des ustensiles, des surfaces de travail ou des mains qui ont été contaminés par des sources de microbes. L'hygiène de l'environnement, des équipements et l'hygiène corporelle sont donc de rigueur.*

#### **4.1.3. Quelques conseils pour éviter la contamination des aliments pendant leur manipulation**

- Lavez soigneusement les aliments crus à l'eau potable avant la préparation.



- Nettoyez les ustensiles et les surfaces de travail ayant été en contact avec des aliments crus avant de manipuler des aliments cuits ou prêts à manger.
- Les surfaces de travail, les ustensiles de cuisine, les éponges, les serviettes, nappes de table, les tabliers et chiffons doivent être quotidiennement lavés à l'aide de produits tels que l'eau de javel. *Aspergez les surfaces de travail déjà nettoyées à l'aide d'une solution d'eau javéalisée (1 volume de javel pour 4 volumes d'eau) et laissez tremper les serviettes et chiffons déjà lavés dans la solution d'eau javéalisée pendant 30 minutes à 1 heure avant de les rincer.*
- Lavez vos mains fréquemment puisqu'elles peuvent facilement véhiculer des microbes.
- Ne pas recongeler les aliments décongelés, ceci favorise la multiplication des microorganismes.
- Evitez de décongeler les aliments en les posant sur une surface à l'air ambiant. Plonger totalement les aliments à décongeler dans un récipient contenant de l'eau ou les poser la veille dans le réfrigérateur.
- Si les aliments doivent être déplacés du lieu de préparation vers le lieu de vente, il faut s'assurer qu'ils sont disposés dans des contenants hermétiquement fermés (marmites, glacières ou bols avec couvercles) ou recouverts de papier journal, d'un film plastique ou de papier aluminium.

## **4.2. L'hygiène de l'environnement**

- Les lieux d'entreposage, de préparation et de vente des aliments doivent être d'une propreté impeccable pour réduire les risques de contamination.
- Les locaux de cantines doivent être maintenus propres. Les sols doivent être balayés ou lavés quotidiennement s'ils sont lavables, avant



et après usage. Il faut veiller à enlever les toiles d'araignées, les poussières ou les nids d'insectes et éloigner les animaux domestiques.

- Les locaux doivent être bien aérés, ventilés et bien éclairés.
- Les déchets doivent être placés dans des conteneurs fermés à distance des lieux de préparation ou de vente des aliments. Il faut veiller à les vider et les nettoyer régulièrement. Des poubelles transitoires peuvent être placées à proximité ; elles doivent être vidées très régulièrement, nettoyées et désinfectées.
- L'eau utilisée pour la préparation des aliments, le nettoyage et la désinfection des équipements, le lavage des mains doit être de l'eau potable. Les vendeurs doivent s'assurer qu'une source d'eau potable à partir de laquelle ils peuvent s'approvisionner est disponible à proximité. L'eau peut être stockée dans un conteneur et renouvelée chaque jour.
- Pendant la vente des repas,
- Les aliments à vendre doivent être conditionnés dans des conteneurs propres et couverts pour éviter toute contamination par les poussières, des mouches et autres insectes volants. Ils doivent être sur des étales à 80 cm au moins du sol. Des caisses vitrées peuvent être utilisées pour conditionner certains aliments comme les beignets, les pâtisseries, les fruits. Les produits frais (glaces, yaourts) doivent être conservés dans des glacières contenant des glaçons pour éviter de rompre la chaîne du froid.
- Il est formellement interdit de tousser, cracher, postillonner ou éternuer sur les aliments.
- Il est préférable de disposer les clients en rangs pour éviter les attroupements autour des aliments.
- La vaisselle doit être lavée après chaque utilisation avec de l'eau potable et du savon et séchée avec une serviette de cuisine propre.



- Eviter les emballages plastiques, utiliser de préférence du papier journal ou des feuilles végétales propres.

### **4.3. L'hygiène du vendeur**

**Le lavage des mains** : toutes les personnes impliquées dans la préparation et la vente des repas doivent se laver régulièrement les mains et les avant-bras avec du savon et de l'eau potable et les essuyer avec un linge propre, pas sur leurs vêtements qui peuvent être des sources de contamination. Le lavage des mains est obligatoire après s'être rendu aux toilettes, avant et après avoir manipulé des aliments crus ou transporté des ustensiles ou des contenants, après s'être gratté.

**Des dispositifs de lavage des mains doivent être installés au sein des cantines scolaires pour faciliter le lavage des mains.**

**Etat de santé du vendeur** : toute personne souffrant de symptômes tels que la diarrhée, les vomissements, la nausée ou la fièvre doit absolument éviter d'être en contact avec les aliments et les équipements, jusqu'à 48h après la disparition des symptômes. Les personnes ayant des blessures ou d'autres maladies de la peau infectées sur des parties visibles du corps ne doivent pas participer à la préparation des aliments ou au lavage des ustensiles.

**La tenue vestimentaire** : les vêtements doivent être propres et recouverts d'une blouse propre, utilisée exclusivement pour le travail en question. Les cheveux doivent être recouverts d'un bonnet ou d'un foulard. Tout objet pouvant être source de contamination ou pouvant tomber dans les aliments doit être retiré (montres, bracelets, bagues, boucles d'oreilles, colliers, bijoux). Les ongles doivent être courts, propres et sans vernis.

**Goûter les aliments** : il faut éviter de contaminer la nourriture lorsqu'on y goûte. Il ne faut pas goûter la nourriture directement au-dessus des plats et les ustensiles utilisés pour goûter doivent être directement mis à nettoyer après usage.

# MODULE 5 : LE VENDEUR

## MODELE

### 5.1. Les 10 commandements d'un vendeur modèle

Le vendeur modèle :

1. Est toujours propre de la tête aux pieds.
2. Vend sur une étagère située à 80 cm au moins du sol.
3. Se lave régulièrement les mains pendant le service.
4. Utilise toujours de l'eau potable pour apprêter les repas et laver ses ustensiles (plats, couverts, torchons, tabliers).
5. Utilise toujours des aliments de bonne qualité (frais, non périmés)
6. Ne recongèle jamais les aliments décongelés et ne revend jamais les aliments de la veille.
7. S'abstient de vendre quand il est malade.
8. N'utilise pas l'huile de friture plusieurs fois.
9. Se couvre les cheveux pendant le service.
10. Se conforme toujours à la réglementation de l'établissement.

### 5.2. Silence ! je m'évalue.... Suis-je un vendeur modèle ?

Le questionnaire ci-dessous est noté sur 20 points. Les questions 1 à 17 valent 1 point chacune. Mettre (V) devant chaque affirmation juste.

La question 18 nécessite 3 engagements fermes du vendeur (1 point par engagement jugé pertinent).

*Si vous obtenez*

- 00 à 05,5 : mauvais vendeur
- 06 à 10,5 : vendeur médiocre
- 11 à 14,5 : bon vendeur
- 15 à 17,5 : très bon vendeur
- 18 à 20 : vendeur modèle

# EVALUATION

## Questions

**1- Pour bien fonctionner, mon organisme**

**a besoin de :**

- a) Air et beaucoup de viande
- b) Eau, air, nourriture
- c) Bière et des fruits seulement
- d) Rien

**2- Les éléments d'un repas**

**indispensables au bon fonctionnement de mon organisme sont :**

- a) Féculents, céréales, viandes, huile, eau, fruits et légumes
- b) Mandarines, bière, amidon
- c) Tabac, eau, vitamines, couscous
- d) Eau, air, café

**3- Les affirmations suivantes sont-elles vraies ou fausses ?**

- a) Le macabo et le bâton de manioc contiennent beaucoup de glucide(sucre)
- b) Les fruits contiennent des vitamines et des fibres qui sont bons pour la digestion
- c) Le riz et le maïs sont riches en eau
- d) L'alcool est bon pour le développement des enfants

**4- Je dois manger au moins un fruit et un légume**

- a) Par semaine,
- b) Par jour,
- c) Par mois,
- d) Par an.

**5- Il est bon de remplacer de temps en temps la viande, le poisson et les volailles dans le repas par :**

- a) Haricot, koki, soja ou petits pois.
- b) Une grosse boule de couscous.
- c) De l'alcool.
- d) Beaucoup d'huile.

**6- Un repas équilibré**

- a) Contient beaucoup de viande.
- b) Est pauvre en féculents ou en céréales.
- c) Contient tous les nutriments dont l'organisme a besoin.
- d) Ne contient pas de fruits.

**7- Il est souhaitable de limiter la consommation de :**

- a) Sucre,
- b) Friandises,
- c) Fruits,
- d) Légumes.

**8- Avant de les consommer, il faut nettoyer les fruits :**

- a) Avec de l'eau potable,
- b) L'eau du puits,
- c) Un torchon en tissu,
- d) Une brosse à dents.

**9- Les affirmations suivantes sont-elles vraies ou fausses ?**

- a) Il est préférable de consommer un fruit entier que son jus
- b) Les graines de maïs non déulpés sont meilleures pour l'organisme
- c) L'excès de sel, les cubes et les aromes qu'on ajoute dans les repas sont dangereux pour la santé
- d) Chaque sel minéral a un rôle bien précis dans la protection de l'organisme

**10- Parmi les modes de cuisson, le plus dangereux pour l'organisme est :**

- a) L'étouffée,
- b) La friture,
- c) L'ébullition,
- d) La grillade.



- 11- Il est conseillé de manger 3 fois par jour à des heures régulières. Pour le goûter, on peut prendre de préférence :
- e) Un morceau de gâteau
  - f) Un fruit
  - g) Du pain chargé
  - h) Des bonbons
- 12- Pour l'équilibre de l'organisme, le sport est un complément nécessaire de l'alimentation saine et équilibrée, car il :
- i) Diminue l'appétit
  - j) Réduit le risque d'attraper certaines maladies
  - k) Fait grossir
  - l) Fait bouger
- 13- La consommation excessive des aliments sucrés peut entraîner :
- m) L'infection de la peau.
  - n) Le paludisme.
  - o) L'obésité, les caries dentaires et d'autres maladies.
  - p) La pauvreté.
- 14- Un repas cuit avec beaucoup d'huile peut causer :
- q) L'obésité, l'excès de cholestérol dans le sang et même d'autres maladies.
  - r) Le paludisme.
  - s) La grippe.
  - t) Le hoquet.
- 15- Pendant la vente des aliments à la cantine, je dois :
- u) Me laver les mains à l'eau potable avant et après chaque service.
  - v) Emballer les aliments chauds avec du papier plastique.
  - w) Être propre de la tête aux pieds.
  - x) Poser ma marchandise à même le sol.
- 16- Les affirmations suivantes sont-elles vraies ou fausses ?
- y) Je dois m'abstenir de vendre quand je suis malade.
  - z) Je me soumetts toujours aux instructions des autorités de l'établissement.
  - aa) L'huile de friture doit fumer et être utilisée autant qu'on veut.
  - bb) Recongeler les aliments décongelés est sans risque pour ma santé.
- 17- Les maladies dues à l'utilisation de l'eau non potable peuvent être :
- cc) Le choléra,
  - dd) La typhoïde,
  - ee) La toux,
  - ff) L'AVC.
- 18- Pour préserver ma santé et celle des élèves, je m'engage désormais à :
- - 
  -