

# La Normandie Gourmande

## STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE !



Sais-tu qu'en France, environ 38 kilos de nourriture sont jetés toutes les secondes ? Lutter contre ce gaspillage, c'est pourtant facile ! Découvre des conseils à appliquer à la maison, à l'école ou quand tu fais les courses...

### Pourquoi lutter contre le gaspillage ?

Gaspiller des aliments, c'est choquant quand on sait que des millions de personnes ne mangent pas à leur faim sur la Terre. C'est aussi mauvais pour l'environnement, car on jette des produits dont la fabrication a nécessité des matières premières et de l'énergie. Enfin, c'est gaspiller de l'argent car des aliments sont jetés à la poubelle au lieu de finir dans notre assiette. Dommage !

### À toi de jouer !

Voici des astuces pour lutter contre le gaspillage, en préservant la qualité des aliments le plus longtemps possible.

#### 1 Apprends à lire les étiquettes !

- N'achète pas des produits que tu n'auras pas le temps de manger avant la date limite de consommation (DLC) indiquée par la phrase « À consommer jusqu'au... ».
- Ne jette pas les aliments qui viennent de dépasser la date limite d'utilisation optimale (DLUO) indiquée par la phrase « À consommer de préférence avant... ». L'aliment n'est pas dangereux pour la santé ; il peut juste avoir perdu une partie de ses qualités.

#### 2 Range correctement ton réfrigérateur

- Mets en avant les produits dont la DLC est la plus proche.
- Ne laisse pas trop longtemps les produits frais hors du réfrigérateur.
- Referme bien les bouteilles de lait, de jus de fruit...

#### 3 Apprends à mieux conserver les aliments

- Conserve les pommes de terre, l'ail et les oignons dans un endroit sombre, frais et sec.
- Pour que le pain garde son moelleux, range-le dans une boîte à pain.
- Conserve les restes du repas au réfrigérateur, en les recouvrant d'un film alimentaire.

#### 4 Cuisine avec les restes !

- Prépare une salade, un cake ou un gratin avec les restes du plat de la veille.
- Utilise le pain dur pour faire du pain perdu, des croûtons...

#### 5 Agis à la cantine

- Ne prends pas plus de pain que ce que tu vas manger.
- Finis ton assiette ! Même si ce n'est pas ton plat préféré, tu seras rassasié.

