



Mission secrète :

# mieux consommer pour économiser et sauver la planète

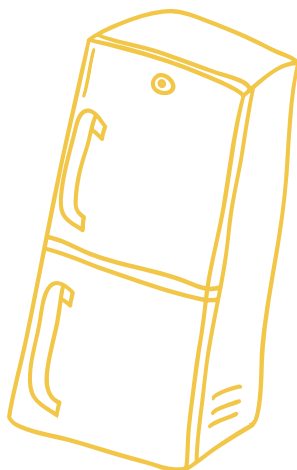
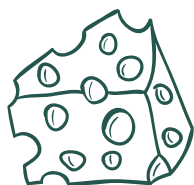
Sur la piste du gaspillage alimentaire à la maison

Il arrive parfois que nous achetions de la nourriture que nous ne mangeons pas. Peut-être avons-nous acheté une trop grande quantité d'un aliment à prix réduit. Ou peut-être n'avons-nous pas prévu un repas pour les produits achetés. Nous jetons parfois de la nourriture en nous fiant à la date « meilleur avant »<sup>27</sup>. Ou bien nous avons simplement oublié un aliment au fond du réfrigérateur. Avec cette mission, tu peux faire partie de la solution et aider ta famille à conserver la nourriture tout en économisant.

## Détectives du gaspillage alimentaire

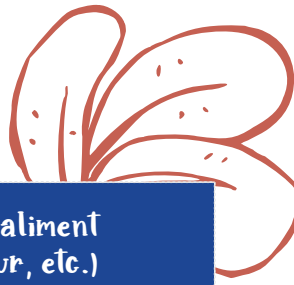
Durée : 1-2 heures

Pour cette mission, tu deviens un détective du gaspillage alimentaire! Ta mission consiste à prévenir le gaspillage alimentaire à la maison en « magasinant » dans la cuisine avec ta famille. Économise de l'argent et protège la planète en préparant ton prochain repas avec des aliments que tu as déjà à la maison, sans devoir en acheter d'autres!





# Liste du détective du gaspillage alimentaire



Produit alimentaire	Quantité	Où est-il conservé?	Coût	État de l'aliment (fraîcheur, etc.)
<b>Fruit</b>				
P. ex., pommes	5	Frigo	3,99 \$	Apparition de taches brunes
<b>Légumes</b>				
<b>Produits laitiers</b>				
<b>Viande/protéines</b>				
<b>Glucides/aliments de base</b>				
<b>Autres</b>				

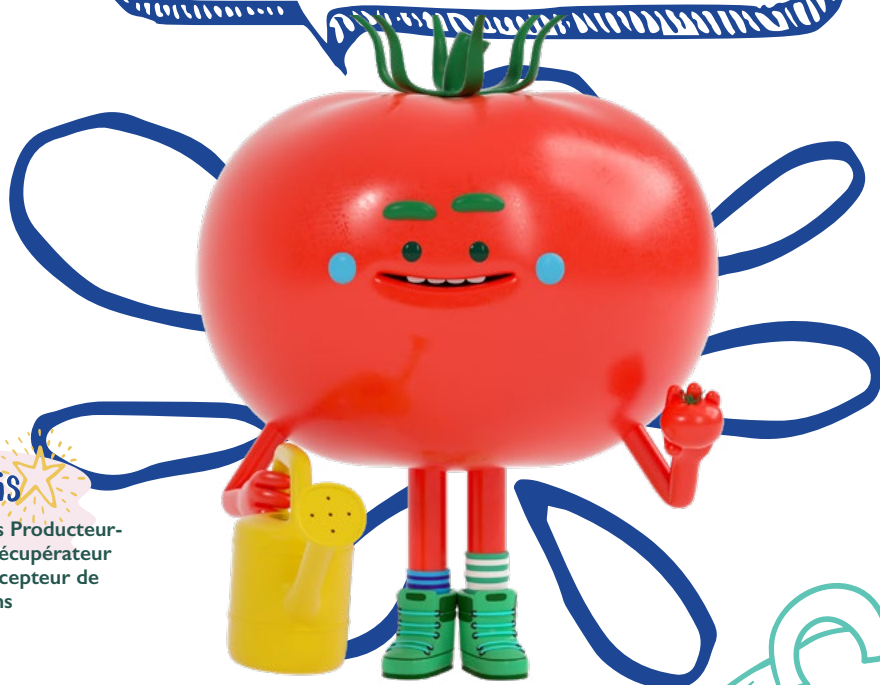


## Comment faire :

1. Trouve à la maison des aliments qui doivent être consommés rapidement.
2. Il peut s'agir d'aliments flétris, un peu trop mûrs, ou dont la date de péremption (la date « meilleur avant ») approche.
3. Ajoute ces aliments à ta liste d'inventaire. Est-ce qu'ils ont l'air encore bons? Est-ce qu'ils peuvent être utilisés?
4. Assure-toi que les aliments sont conservés adéquatement au frigo (fruits et légumes dans le bac à fruits et légumes, produits laitiers sur la tablette du haut et viande sur la tablette du bas)<sup>28</sup>.
5. Congèle les aliments qui sont encore bons, mais que tu ne mangeras pas maintenant.
6. Montre ta liste à ta famille et à tes amis.
7. Prépare un menu à partir des ingrédients que tu as et montre-le à ta famille. Tu as besoin d'idées pour savoir comment préparer tes ingrédients? Entre-les dans l'application [Frigo Magic](#)<sup>29</sup> et tu auras des idées de recettes.

## Savais-tu que...?

Près de la moitié des résidus alimentaires produits en Amérique du Nord provient de nos cuisines. En améliorant nos pratiques d'achat, de conservation et de préparation des repas, on peut vraiment contribuer à changer les choses.



Reçois

5 points Producteur-Chef, Récupérateur ou Concepteur de solutions

Reçois

10 points Producteur-Chef ou Innovateur

## Tu veux en faire plus?

- C'est l'heure du festin! Sélectionne des aliments de chacune des listes et prépare un repas.
- Partage ta liste et ton menu. Prends des photos « avant » et « après » des ingrédients récupérés et du repas que tu as préparé.
- Continue de « magasiner » dans ta cuisine pour préserver la nourriture, économiser de l'argent, prévenir le gaspillage alimentaire et aider à sauver la planète!

Reçois

5 points Influenceur

<sup>27</sup>Santé Canada (2012). Que signifient la mention meilleur avant et les dates d'expiration sur les aliments? <[http://canadiensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2012/13660a-fra.php?\\_ga=1.232986716.339146496.1415224617](http://canadiensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2012/13660a-fra.php?_ga=1.232986716.339146496.1415224617)>

<sup>28</sup>Un frigo bien rangé, des aliments mieux conservés. <<http://agriculture.gouv.fr/infographie-un-frigo-bien-range-des-aliments-mieux-conserves>>

<sup>29</sup>Frigo Magic. <<https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.haruni.frigomagic&hl=fr>>