

CONSEIL 7 : J'EVITE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Objectif : - 20 kg de déchets par an et par personne

Au moment de faire les courses



Faire une liste de courses (en fonction de ce qu'il y a dans les placards)

Placer un bloc-notes sur son frigo pour noter au fur et à mesure ses besoins

Restreindre ses achats à sa liste de courses et ne pas aller faire les courses quand on a faim

Acheter les portions justes / ne pas céder aux promotions alléchantes

Faire attention aux dates de péremption (surtout lors de l'achat de grandes quantités en promotion)

Acheter de préférence des produits non préparés

Le rangement des courses



Ranger les produits dans le réfrigérateur et les placards suivant la règle du 1er rentré / 1er sorti

Congeler les surplus d'aliment lorsque c'est possible

Conservier les restes suivant les modes adaptés (ex : boîtes alimentaires, congélateur, ...)

Dans le réfrigérateur, ranger ses courses suivant les étages de température

(<http://alimentation.gouv.fr/ranger-son-frigo>)

Stocker les produits fragiles (légumes, fruits, ...) de manière visible