

# COMMENT LIMITER SON PROPRE GASPILLAGE ?

## 4 HABITUDES À PRENDRE

1

### Je fais une liste de courses.

- ⇒ Je planifie les repas de la semaine et fais mes courses en conséquence.
- ⇒ Je ne prévois pas un menu pour chaque repas, pour ne pas accumuler les restes.

2

### Je range le frigo.

- ⇒ Je respecte la règle « premier entré, premier sorti ».
- ⇒ J'emballe les aliments dans des boîtes hermétiques ou des protections.
- ⇒ Je congèle le produit si je ne compte pas le manger rapidement.



3

### Je cuisine les restes.

- ⇒ Je cherche une recette qui correspond au mieux au contenu de mon frigo.
- ⇒ Je deviens un-e cuisinier-ère créatif-ve.



4

### Je me renseigne.

- ⇒ J'apprends la signification des différentes dates indiquées sur les emballages.
- ⇒ Je lis, par exemple, le dossier de la Fédération romande des consommateurs sur le gaspillage alimentaire ([www.frc.ch](http://www.frc.ch), chercher « gaspillage alimentaire »).

