

10 conseils de base pour la prévention du gaspillage alimentaire

1. Planifie tes repas

N'achète que ce que tu vas manger. Cuisine tes repas, puis congèle ou partage la nourriture en trop.

2. Magasine dans ta cuisine

Vérifie ce que tu as déjà avant d'en acheter plus.

3. Ne jette jamais de résidus alimentaires à la poubelle

Lutte contre les changements climatiques en n'envoyant pas les résidus alimentaires dans un site d'enfouissement.

4. Composte les rebuts alimentaires

Tu peux composter dans un contenant dans ta cuisine avec l'aide de vers, dans ton jardin et (avec autorisation) même à l'école, dans ton centre com-munautaire ou sur un terrain vague.

5. Organise-toi

En stockant correctement les aliments bien en vue, tu t'assures qu'ils ne seront pas oubliés.

6. Partage les aliments

Tu as de la nourriture en trop? Organise un party! Invite des gens à souper en cuisinant les aliments récupérés et partage les restes avec des amis ou des voisins.

7. Utilise ton congélateur

Congèle les résidus alimentaires sans tarder avant leur date d'expiration initiale; ils seront prêts à consommer quand tu voudras les savourer.

8. Cuisine de façon créative

En apprenant à préparer des plats comme les soupes ou les wraps, tu découvriras de nombreuses façons de raviver des légumes flétris et d'utiliser des restes.

9. Récupère la nourriture

Essaie les applis de récupération des aliments comme [OLIO](#), [Means Database](#) ou [Food Rescue](#). Demande à l'épicier ou au boulanger de ta localité ce qu'il fait des invendus à la fin de la journée.

10. Passe le mot

Aide à prévenir le gaspillage alimentaire partout.

Tu découvriras dans la Trousse d'action anti-gaspillage des façons amusantes de suivre chacun de ces conseils.