



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Gaspillage alimentaire

En Suisse, quelque 300 kilos de denrées alimentaires en parfait état sont jetés à la poubelle par personne et par an. Pour l'ensemble de la population, cela représente 2,3 millions de tonnes de nourriture. Un chiffre qui donne à réfléchir.



Exercice 1

Des denrées alimentaires sont jetées tout au long de la chaîne d'approvisionnement. À ton avis, quel secteur est responsable de la plus grande quantité de déchets? Entoure la bonne réponse.

Restauration

Production

Ménages

Grossistes

Transformation

Détaillants

Exercice 2

Réfléchis aux raisons pour lesquelles les ménages suisses jettent des denrées alimentaires. Cite trois raisons.

1 _____

2 _____

3 _____



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Gaspillage alimentaire



Exercice 3

Comment peut-on éviter d'acheter des denrées alimentaires qui ne seront ensuite pas utilisées?

Exercice 4

Lors des achats, à quoi peut-on veiller pour éviter que des denrées alimentaires achetées ne finissent à la poubelle?

Exercice 5

Que penses-tu des actions, des réductions de prix sur des produits bientôt périmés (25%, 50%), des emballages «familiaux» et des offres de type «3 pour le prix de 2»?

Exercice 6

Les emballages de denrées alimentaires arborent les indications suivantes:

«à consommer de préférence avant le»

«à consommer jusqu'au»

«à vendre jusqu'au»

Que signifient ces indications? Sur quel type de denrée trouves-tu quelle information? Complète le tableau ci-dessous.

Conservation	Signification	Denrées portant cette information
«à consommer de préférence avant le»		
«à vendre jusqu'au»		
«à consommer jusqu'au»		



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Gaspillage alimentaire



Exercice 7

Consommes-tu certaines denrées alimentaires après la date de péremption? Si oui, lesquelles? Explique les raisons de ta réponse.

Exercice 8

En magasin, quelles denrées alimentaires ne sont pas pourvues d'une information sur leur durée de conservation?

Exercice 9

Pendant trois jours, observe si chez toi des denrées sont jetées à la poubelle. Si oui, lesquelles? Fais un petit compte rendu: Que jette-t-on? Quelle est la quantité jetée? Pourquoi jette-t-on quelque chose?

Exercice 10

Comment peut-on éviter, chez soi, de jeter des denrées alimentaires? Cite quatre possibilités.



Exercice 11

Que peut-on faire en cuisine pour utiliser au mieux toutes les denrées dont on dispose?

Exercice 12

Il te reste des pommes de terre et des pâtes cuites. Pour chacun de ces aliments, cite deux plats dans lesquels tu peux les utiliser.

Pommes de terre: _____

Pâtes: _____



Remarque

Le site www.swissmilk.ch/recettes te propose plus de 8000 recettes gratuites. Tu y trouveras à coup sûr des plats pour utiliser les restes.





Solution

Gaspillage alimentaire

Exercice 1

Parmi tous les secteurs de la chaîne d'approvisionnement, ce sont les ménages qui produisent la plus grande quantité de déchets avec un pourcentage de 45%.

Exercice 2

- On achète des quantités trop importantes
- On n'aime pas l'aliment / son goût ne correspond pas à l'idée qu'on en avait
- La denrée est abîmée / la date limite de consommation est dépassée
- On a acheté un emballage trop grand

Exercice 3

Faire une liste de courses:

- Planifier sur le long terme → tenir compte des visites, membres de la famille absents
- Bien réfléchir pour n'acheter que des denrées alimentaires que l'on va ensuite vraiment consommer
- Éviter les achats spontanés
- Élaborer un plan hebdomadaire des menus

Exercice 4

- Acheter des produits régionaux et de saison: ils sont frais et se conservent donc plus longtemps
- Vérifier la date limite de conservation
- Être moins exigeants quant à l'aspect extérieur des fruits et des légumes

Exercice 5

Diverses réponses possibles.



Solution

Gaspillage alimentaire

Exercice 6

Conservation	Signification	Denrées portant cette information
«à consommer de préférence avant le»	Indique la date jusqu'à laquelle l'aliment conserve sa qualité. En général, les denrées restent propres à la consommation après cette date.	Pâtes, riz, sucre, farine, fruits secs, conserves, biscuits, chocolat, noix, œufs, etc.
«à vendre jusqu'au»	Indique jusqu'à quel moment un produit peut être vendu dans le magasin.	Œufs, lait et produits laitiers, viande, poisson
«à consommer jusqu'au»	Indique la date jusqu'à laquelle la denrée alimentaire peut être consommée en toute sécurité. Passé cette date, le produit ne devrait plus être consommé.	Denrées alimentaires fortement périssables telles que le lait et les produits laitiers, la viande et le poisson.

Exercice 7

Diverses réponses possibles.

Exercice 8

Les fruits et légumes vendus en vrac ne portent pas d'indication concernant leur durée de conservation. Ils sont vendus sans emballage. Il vaut donc la peine d'acheter des fruits et légumes régionaux et de saison, car la brièveté du transport leur permet d'arriver frais au magasin et de se conserver plus longtemps.



Solution

Gaspillage alimentaire

Exercice 9

Analyser et discuter en classe les informations recueillies.

Exercice 10

- Adapter la quantité au nombre de personnes: on ne devrait, par principe, pas cuisiner plus que ce que l'on mange effectivement.
- Conserver les restes de repas.
- Accommoder les restes.
- Intégrer les denrées qui ne vont plus se conserver longtemps dans des plats. Ici, il faut savoir improviser et faire preuve d'imagination.
- Garder la vue d'ensemble sur le contenu des placards: faire des contrôles réguliers.
- Ranger les denrées dans le réfrigérateur en fonction de leur date de péremption: placer sur le devant les aliments à consommer en premier.
- Veiller à stocker correctement les denrées alimentaires.

Exercice 11

- Utiliser toutes les denrées alimentaires et éplucher les produits frais de manière économique
- Bien planifier la quantité: c'est en forgeant qu'on devient forgeron!
- Intégrer les restes dans le planning des menus: réchauffer, préparer de nouvelles recettes

Exercice 12

Pommes de terre cuites: par ex. un gratin de pommes de terre, une salade de pommes de terre, de la purée

Pâtes: par ex. un gratin de pâtes, une salade de pâtes