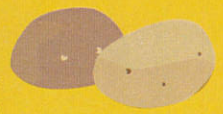
ALIMENTS JETÉS

CHAQUE JOUR AU CANADA :

450 000
ŒUFS

2 400 000
POMMES DE TERRE



1 225 000
POMMES

1 000 000
TASSES DE LAIT

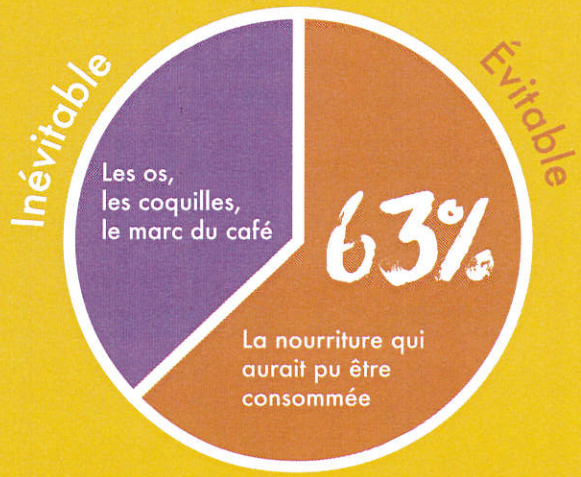
750 000
MICHES DE PAIN

Un tiers de la nourriture produite à l'échelle mondiale est gaspillée et 63 % de la nourriture jetée par les canadiens auraient pu être consommées.

Le problème n'est donc pas seulement présent dans les restaurants ou les marchés d'alimentation. Près de 47 % du gaspillage alimentaire, en termes de valeur des aliments, se fait par les citoyens à la maison. Cela représente une perte annuelle de quelque 1 100 $ pour un ménage canadien moyen. Mais, bonne nouvelle, ce problème peut être réglé par de simples changements à nos habitudes.

Consultez **www.jaimemangerpasgaspiller.ca** pour découvrir une foule de trucs et astuces.

63 % DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE POURRAIT ÊTRE ÉVITÉ



Consultez nos trucs et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire :
www.jaimemangerpasgaspiller.ca

Suivez-nous sur Facebook
@LoveFoodHateWaste

Suivez-nous sur Twitter
@LFHW_ca

zéroDÉCHET
LE CONSEIL NATIONAL ZÉRO DÉCHET

RECYC-QUÉBEC
Québec

J'AIME MANGER pas gaspiller CANADA

Organisez bien votre réfrigérateur

POUR CONSERVER VOS ALIMENTS PLUS LONGTEMPS

SAUVEGARDER LES ALIMENTS DANS LA BONNE SECTION DU RÉFRIGÉRATEUR, ÇA FAIT UNE GRANDE DIFFÉRENCE.

Régler la température de votre réfrigérateur à 4°C ou moins.

PORTE
Condiments, jus, eau

TIROIR À CHARCUTERIE
Fromages, charcuteries

LA PORTE EST LA PARTIE LA PLUS CHAUDE DU RÉFRIGERATEUR

TABLETTES SUPÉRIEURES
Restes, boissons, aliments prêts-à-manger, petits fruits des champs et baies

TABLETTES CENTRALES
Lait, œufs, produits laitiers

TABLETTE INFÉRIEURE
Viande crue et fruits de mer (les tablettes empêchent la contamination des aliments en-dessous en cas de dégât)

RÉGLER LE NIVEAU D'HUMIDITÉ
On peut habituellement contrôler le niveau d'humidité dans les tiroirs à fruits et légumes. Si vous le pouvez, réglez-en un à une humidité élevée (trappe fermée) pour les fruits et légumes qui flétrissent et un à une humidité faible (trappe ouverte) pour les fruits et légumes qui dégagent de l'éthylène.

CONTRÔLE DU MÛRISSEMENT
Certains aliments dégagent un gaz appelé éthylène qui accélère le mûrissement. Regroupez-les pour éviter de faire mûrir prématurément les autres fruits et légumes.

TIROIR À HUMIDITÉ ÉLEVÉE
(Légumes et fruits qui flétrissent)
Carottes, légumes-feuilles, brocoli, asperges, chou, chou-fleur, concombre, haricots verts, laitue, épinards, courges, kiwis, poivrons.

TIROIR À HUMIDITÉ FAIBLE
(FRUITS et certains LÉGUMES qui dégagent de l'éthylène)
Pommes, poires, raisins, champignons, melons, tomates, pêches, papayes, mangues, oranges, citrons.

CERTAINES PARTIES DU RÉFRIGÉRATEUR SONT PLUS CHAUDES QUE D'AUTRES.

BIEN CONNAÎTRE LES ZONES DE CONSERVATION DU RÉFRIGÉRATEUR PERMET DE MIEUX CONSERVER VOS ALIMENTS.