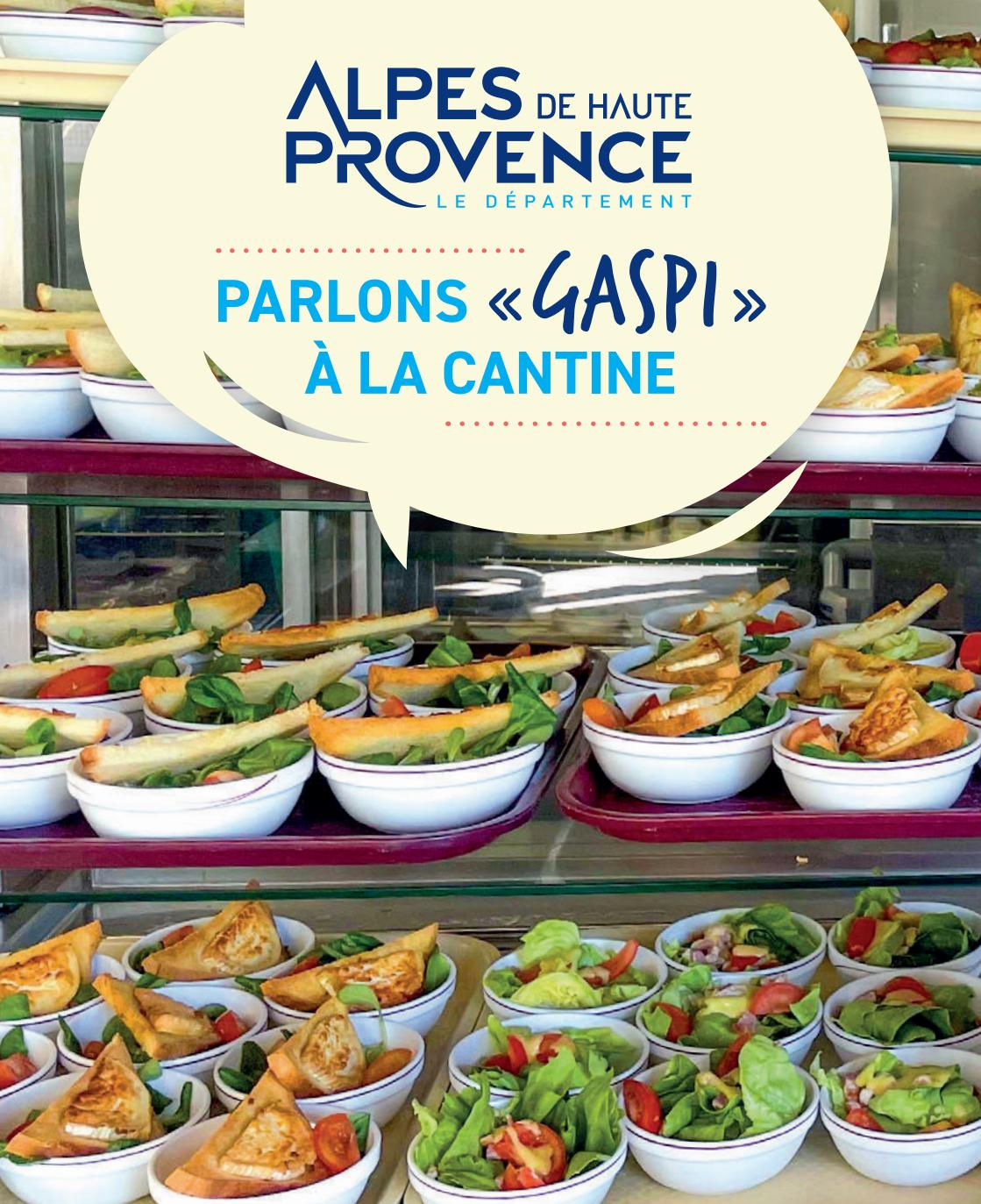




PARLONS «GASPI» À LA CANTINE



Soutenu par :

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
**TERRITOIRES
EN ACTION**



QU'EST-CE QUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

TOUTE LA NOURRITURE DESTINÉE
À LA CONSOMMATION HUMAINE QUI,
À UNE ÉTAPE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
EST JETÉE, PERDUE OU DÉGRADÉE.



INÉVITABLES

épluchures bananes, melons,
coquilles d'œufs, os...



POTENTIELLEMENT ÉVITABLES

peau de pommes, fanes de
carottes, croûte de fromage...



ÉVITABLES = GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Autrement dit, tout ce qui se trouve dans ton assiette et que tu es censé manger, mais qui est finalement jeté, composté ou donné à des animaux.

euh ça fait beaucoup là non ?!



de nourriture, soit 1 repas par semaine.

C'est ce que gaspille un Français en moyenne.



1 personne / 10

Alors qu'en France

ne mange pas à sa faim

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE NE PAS GASPILLER ?

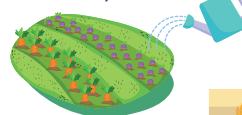
Le gaspillage alimentaire est un non-sens économique, social et écologique. Gaspiller ce n'est pas seulement jeter de la nourriture mais c'est aussi exploiter des ressources inutilement.

En effet, produire de la nourriture nécessite :

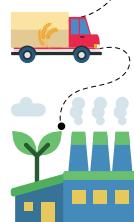
Du temps et de la main d'œuvre,



Des terres agricoles et de l'eau,



De l'énergie pour récolter, transporter et transformer



Produire 1 kg de farine demande 2 000 L d'eau, soit 13 baignoires. Et pour la viande, il faut 15 000 L d'eau !



Avec le changement climatique, il est d'autant plus important de réduire le gaspillage alimentaire pour préserver les ressources !

ALORS COMMENT AGIR POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

À la cantine, l'objectif est d'apprendre à mieux connaître les aliments, à faire le lien entre ce que l'on mange et la production agricole, et à éviter le gaspillage.

Dans ce cadre, la loi Egalim privilégie **des produits bio ou issus de filières de qualité**, pour une alimentation plus saine et responsable.

Le Département des Alpes de Haute-Provence encourage les produits issus des exploitations agricoles du territoire.



Avant d'aller à la cantine

LIRE LE MENU DU JOUR pour choisir le plat que l'on préfère, et définir si je me sers d'une entrée ou d'un dessert.

Lors du passage au self



RÉFLÉCHIR À SA FAIM : ai-je très faim ou est-ce qu'une petite assiette me conviendrait ?

Se poser cette question permet de mieux choisir sa quantité de nourriture et donc de diminuer le risque de gaspillage !

PRENDRE UNE PETITE QUANTITÉ POUR GOÛTER s'il s'agit d'un plat ou aliment que je ne connais pas ou que je ne suis pas sûr.e d'aimer.



Prendre du pain



RÉFLÉCHIR AU MENU DU JOUR AVANT DE PRENDRE DU PAIN : est-ce qu'il y a du fromage ou de la sauce ?

Est-ce que j'aurais assez faim ?

Il est également possible de prendre un demi pain et de se resservir après.

A la cantine comme à la maison



GOÛTER systématiquement, car plus on entraîne son palais, plus on va apprécier certains aliments. En plus, **LE GOÛT CHANGE AVEC LE TEMPS**. Si tu n'as pas aimé un aliment une fois, cela ne veut pas dire que tu ne vas jamais l'aimer.



Se lancer le **DÉFI "ZÉRO GASPI"** pour gaspiller le moins possible à la maison, à la cantine ou au restaurant et observer ce que ton entourage gaspille.

Les repas servis à la cantine sont pensés pour répondre à des exigences nutritionnelles précises, afin de garantir une alimentation saine et équilibrée.

ET QUE PUIS-JE FAIRE À LA MAISON ?

Credit : Ministère de l'Agriculture des conseils pour bien ranger son frigo (2025)



Bien conserver la nourriture

**Un frigo bien rangé = Mieux conservés,
les aliments sont moins gaspillés !**

- ✓ Rangez les aliments en respectant les températures mentionnées sur les étiquettes.
- ✓ Respectez la chaîne du froid.
- ✓ Assurez-vous que le frigo soit réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.
- ✓ Préférez un frigo à froid ventilé.
- ✓ Entretenez vos appareils pour éviter que les bactéries ne se propagent entre les aliments.
- ✓ Nettoyer le frigo au moins une fois par mois.
- ✓ Dégivrez et nettoyer le congélateur au moins une fois par an.
- ✓ Conservez les plats faits maison en les mettant au frigo mais consommez-les rapidement.

**La date limite de consommation (DLC)
exprimée sur les produits réfrigérés**

Ne pas dépasser

À CONSOMMER JUSQU'AU :
01.04.23



La date de durabilité minimale (DDM)
une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger mais peut en revanche avoir perdu tout ou partie de ses qualités : goût, texture...

Dépassement possible

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE :
01.04.23



Tu peux aussi :



OBSERVER



SENTIR



GOÛTER



Correctement doser les quantités

Par exemple, pour une personne les quantités adaptées sont :

Riz : **1/2 verre** Pâtes : **1/2 grand verre** Poisson : **140 gr**

Pommes de terre (petites) : **5** Lentilles : **3 c. à soupe** Légumes : **200 gr**

Que faire de ses restes ?

**Vous trouverez ici un livret de
conseils et de recettes anti-gaspai**



RÉSULTATS DU PROGRAMME “ANTI-GASPI” DU DÉPARTEMENT

Depuis 2023, le Département des Alpes de Haute-Provence, en lien avec FNE 04, mène un **projet de lutte contre le gaspillage alimentaire dans 14 collèges**.

Comment ça marche ?

On pèse les restes alimentaires (de la cuisine et des assiettes) pour savoir ce qui est le plus gaspillé.

On construit ensemble, avec les cuisiniers, agents, élèves, et éco-délégués, une liste de solutions.

Les premiers résultats sont encourageants et montrent une réelle prise de conscience dans les établissements.

On agit : sensibilisation, salad' bar, petite faim, demi-pain...

On pèse de nouveau pour voir si le gaspillage alimentaire a diminué.



Il est donc important de **poursuivre les efforts**, afin de diminuer le gaspillage et d'atteindre la moyenne nationale (100 gr/repas/personne) !

Une dynamique en marche

- 23,5% C'est la réduction du gaspillage dans les collèges du département, suite aux actions mises en œuvre par le personnel des établissements scolaires.

Une évolution significative qui représente une économie de :

25,5 tonnes de nourriture

Malgré une baisse importante du gaspillage alimentaire, en 2025 ce sont toujours **116 724 repas** qui finissent à la poubelle sur une année

L'équivalent de **8 semaines** de repas servis à la cantine sans personne pour les manger.

N.B. pour les parents : chaque fois que j'enlève mon enfant de la cantine sans prévenir à l'avance, son repas part à la poubelle...

LE QUIZ DU GASPI, POUR TESTER TES CONNAISSANCES

1) Quelles ressources sont utilisées pour fabriquer de la nourriture ?

- A. De l'eau B. De l'énergie C. Des terres D. Du temps

2) Combien de tonnes de nourriture sont gaspillées par an en France ?

- A. 800 000 B. 10 000 C. 4 millions

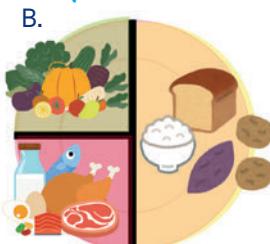
3) Si je jette de la nourriture au compost, ce n'est pas du gaspillage.

- A. Vrai B. Faux

4) Quelle est la part du gaspillage alimentaire en restauration hors domicile (restaurants et cantines) ?

- A. 25% B. 60% C. 49% D. 12%

5) Parmi ces trois propositions, quelle est l'assiette parfaite ?



6) Une alimentation équilibrée...

- A. ne peut pas contenir d'éléments riches en sucre ou sel.
B. ne sert à rien, autant manger des frites tous les jours !
C. réduit le risque de maladies ou cancers et apporte les nutriments dont le corps a besoin.

Réponses du Quiz :

- 1) A, B, C et D, C'est tout ce qui est nécessaire pour produire, transformer et stocker de la nourriture. 2) C, C'est bien du gaspillage, mais c'est nécessaire pour produire, transformer et stocker de la nourriture. 3) C, Ce qui représente 8 000 repas jetés par an. 4) C, C'est bien du gaspillage, mais c'est nécessaire pour produire, transformer et stocker de la nourriture. 5) A, Un repas équilibré doit présenter des éléments complémentaires mais il ne faut pas en manger trop. 6) C, Il est tout à fait possible de manger un repas équilibré et bon pour la santé même si c'est moins que le gaspillage à la maison. 7) A, Un repas équilibré doit présenter des éléments complémentaires mais il ne faut pas en manger trop. 8) C, La partie du repas pour que celui-ci soit équilibré riche en sucre ou en sel mais il ne faut pas en manger trop. 9) C, Il est tout à fait possible de manger un repas équilibré et bon pour la santé même si c'est moins que le gaspillage à la maison. 10) C, Présente une grande variété de denrées alimentaires mais pas nécessairement équilibrées.

ALPES DE HAUTE PROVENCE

LE DÉPARTEMENT

Réalisé par :



PROGRAMME NATIONAL POUR L'ALIMENTATION **TERRITOIRES EN ACTION**



SOURCES :

ADEME, Restauration collective : mieux manger tout en respectant l'environnement,
<https://economie-circulaire.ademe.fr/restauration-collective>

Ministère de l'Agriculture, Infographie - Le gaspillage alimentaire, (2024)
<https://agriculture.gouv.fr/infographie-le-gaspillage-alimentaire>

Ministère de l'Agriculture, Gaspillage alimentaire : des nouvelles données pour la France, (2024)
<https://agriculture.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-des-nouvelles-donnees-pour-la-france>

L'Assurance Maladie AMELI, Mieux manger – pour prendre soin de ma santé
<https://santebd.org/mieux-manger-pour-prendre-soin-de-ma-sante>

France Nature Environnement, Livret «A vos tabliers !», (2016)
<https://fne.asso.fr/system/files/inline-files/livret-fne-a-vos-tabliers-septembre2016.pdf>