

---

## ANNEXE B QUIZZ : « QUE REPRESENTE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ? »

---

### QUE REPRÉSENTE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

Le gaspillage alimentaire, cela fait des tonnes de nourriture jetée à la poubelle et aussi beaucoup de ressources naturelles (terres fertiles, eau, énergie, matières premières...) utilisées pour rien.

Cocher le chiffre juste.

Q1

- ☐ 10 %
- ☐ 25 %
- ☐ 50

de la nourriture produite dans le monde est jetée à la poubelle.

Q2

En France, on jette par personne et par an

- ☐ 4 kg
- ☐ 7 kg
- ☐ 10 kg

de produits alimentaires emballés et inentamés..

Q3

Gaspiller 1 kg de viande de bœuf revient à consommer

- ☐ 10 500 litres
- ☐ 13 500 litres
- ☐ 15 500 litres

d'eau pour rien.

Q4

Gaspiller 1 kg de blé revient à consommer

- ☐ 1 200 litres
- ☐ 1 500 litres
- ☐ 1 700 litres

d'eau pour rien.

Q5

Gaspiller 1 litre de lait revient à consommer

- ☐ 800 litres
- ☐ 1000 litres
- ☐ 1 500 litres

d'eau pour rien

Q6

Gaspiller 1 kg de riz revient à consommer

- ☐ 1000 litres
- ☐ 1 200 litres
- ☐ 1 400 litres

d'eau pour rien

Q7

Gaspiller 1 kg de viande de bœuf revient à émettre dans l'atmosphère

- ☐ 1 kg équivalent carbone
- ☐ 2 kg équivalent carbone
- ☐ 5 kg équivalent carbone

pour rien

Q8

Gaspiller 1 kg de viande de poulet revient à émettre dans l'atmosphère

- ☐ 0,1 à 0,2 kg équivalent carbone
- ☐ 0,2 à 0,3 kg équivalent carbone
- ☐ 0,3 à 0,4 kg équivalent carbone

pour rien

Q9

Gaspiller 1kg d'ananas importé d'Afrique par avion revient à émettre dans l'atmosphère

- ☐ 0,4 kg équivalent carbone
- ☐ 1 kg équivalent carbone
- ☐ 1,4 kg équivalent carbone

pour rien

Réponses justes :  
Q1 : 25 %  
Q2 : 7 kg  
Q3 : 13 500 litres  
Q4 : 1 200 litres  
Q5 : 800 litres  
Q6 : 1 400 litres  
Q7 : 5 kg  
Q8 : 0,3 à 0,4 kg (1)  
Q9 : 1,4 kg (2)

---

## ANNEXE C - QUIZZ : « COMBIEN DE TEMPS PUIS-JE CONSERVER AU FRIGO DES PLATS FAITS MAISON ? »

---

### COMBIEN DE TEMPS JE PEUX CONSERVER AU FRIGO DES PLATS FAITS MAISON ?

Terminer les restes, cela peut être délicieux et ça évite de gaspiller. Mais attention ! La sécurité alimentaire est prioritaire : pas question de manger un aliment douteux sous prétexte d'éviter un déchet ! Tous les aliments cuisinés à la maison ne se conservent pas aussi longtemps les uns que les autres au réfrigérateur. Quelle est leur durée de conservation ?

Cocher la réponse juste.

Q1

Viande cuite

- ☐ 1-2 jours
- ☐ 2-3 jours
- ☐ 3-4 jours

Q2

Poisson cuit

- ☐ 1-2 jours
- ☐ 2-3 jours
- ☐ 3-4 jours

Q3

Pommes de terre cuites

- ☐ 2 jours
- ☐ 3 jours
- ☐ 4 jours

Q4

Riz cuit, pâtes cuites

- ☐ 2 jours
- ☐ 3 jours
- ☐ 4 jours

Q5

Quiche

- ☐ 1-2 jours
- ☐ 2-3 jours
- ☐ 3-4 jours

Q6

Soupe

- ☐ 1-2 jours
- ☐ 2-3 jours
- ☐ 3-4 jours

### La durée de conservation des aliments cuisinés:

	<u>Frigo</u>	<u>Congélateur</u>
Viande et volaille cuites	3 - 4 jours	2 - 3 mois
Poisson cuit	1 - 2 jours	4 - 6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	non
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, Quiches	2 - 3 jours	3 mois
Soupes	3 - 4 jours	2 - 3 mois

---

## ANNEXE D : QUIZZ « OU EST CE QUE JE LES RANGE DANS LE FRIGO »

---

### OÙ EST-CE QUE JE LES RANGE DANS LE FRIGO ?

La plupart des réfrigérateurs comportent différentes zones de froid : zone tempérée (6-10°C), zone fraîche (4-6°C), zone froide (<4°C). La zone la plus froide se situe généralement dans la partie haute de l'appareil mais il est conseillé de consulter le mode d'emploi pour s'en assurer, la répartition des zones de froid pouvant varier d'un modèle à l'autre. Selon leur nature, les denrées alimentaires ont besoin de plus ou moins de fraîcheur. Où faut-il les ranger ?

Cocher la réponse juste

#### Q1 Fruits et légumes frais

- ☐ Zone tempérée
- ☐ Zone fraîche
- ☐ Zone froide
- ☐ Porte

#### Q2 Yaourts

- ☐ Zone tempérée
- ☐ Zone fraîche
- ☐ Zone froide
- ☐ Porte

#### Q3 Plats préparés maison

- ☐ Zone tempérée
- ☐ Zone fraîche
- ☐ Zone froide
- ☐ Porte

#### Q4 Viande

- ☐ Zone tempérée
- ☐ Zone fraîche
- ☐ Zone froide
- ☐ Porte

#### Q5 Poisson

- ☐ Zone tempérée
- ☐ Zone fraîche
- ☐ Zone froide
- ☐ Porte

#### Q6 Fromage

- ☐ Zone tempérée
- ☐ Zone fraîche
- ☐ Zone froide
- ☐ Porte

#### Q7 Boissons

- ☐ Zone tempérée
- ☐ Zone fraîche
- ☐ Zone froide
- ☐ Porte

#### Q8 Beurre

- ☐ Zone tempérée
- ☐ Zone fraîche
- ☐ Zone froide
- ☐ Porte

#### Q9 Oeufs

- ☐ Zone tempérée
- ☐ Zone fraîche
- ☐ Zone froide
- ☐ Porte

#### zone tempérée (6-10°C):

lait, fruits et légumes frais, boissons, sauces, jus de fruits entamés, fromage râpé...

#### zone fraîche (4-6°C):

fromage blanc, boissons lactées, yaourts, légumes et fruits cuits, plats préparés maison...

#### zone froide (<4°C):

viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, fromages, desserts lactés, légumes prédécoupés et emballée, jus frais, plats traiteurs cuisinés, pâtisseries, produits en cours de décongélation.

#### zone variable (porte):

boissons, beurre, oeufs...

froide

---

## ANNEXE E : FEUILLE A4 POUR NOTER : « GESTES POUR REDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE »

---