

Chaque année, 1,3 milliard de tonnes de nourriture sont gaspillées dans le monde. Seuls 2/3 des aliments destinés à la consommation humaine parviennent au consommateur. Cette situation ne peut plus durer. C'est pourquoi il est nécessaire de lancer une bioéconomie circulaire durable sur terre. C'est la manière de produire, d'utiliser et de conserver durablement les matières premières biologiques.

Jetez-vous parfois de la nourriture ? Notez-le ci-dessous. Notez également la quantité de restes alimentaires qu'une personne jette chaque année.

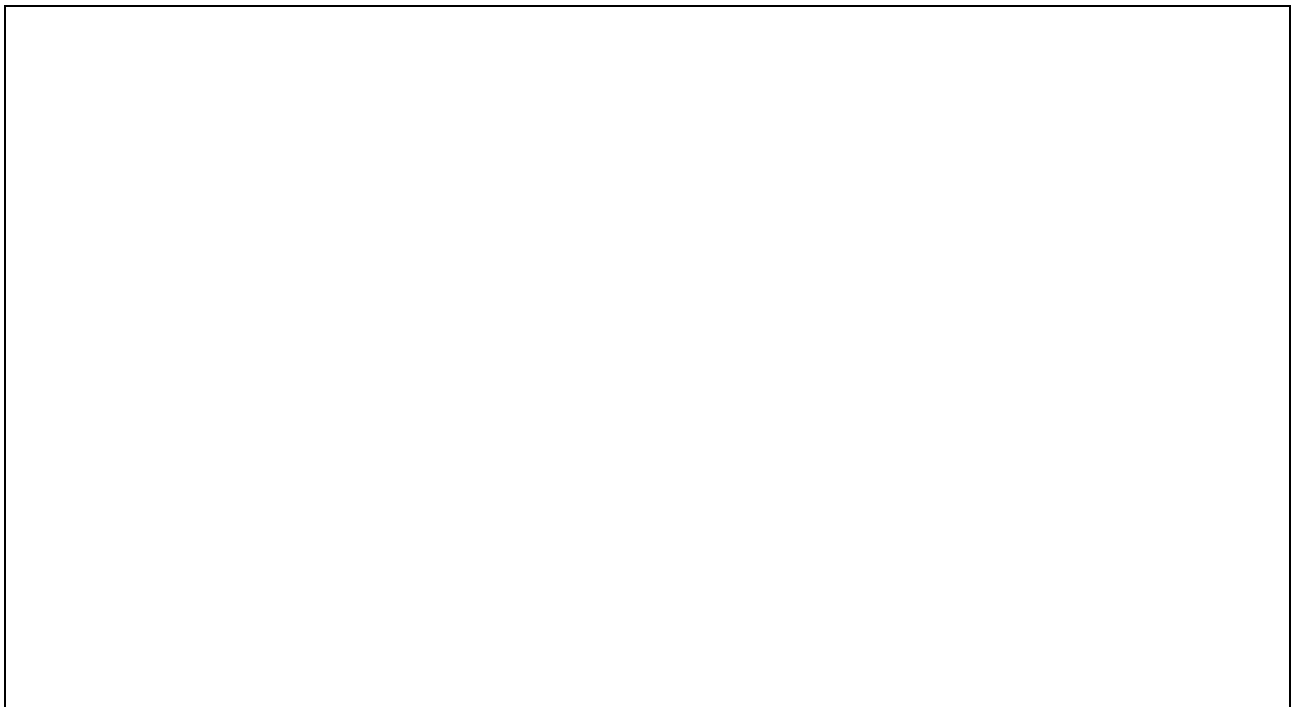
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Chaîne alimentaire

Les plantes, les animaux et la nature traitent la nourriture différemment des humains. Il existe un modèle dans la nature appelé la chaîne alimentaire. Cela fait référence aux relations alimentaires (et aux flux d'énergie) entre différents organismes. Plus tôt, vous avez appris quelque chose sur la chaîne alimentaire. Que vous rappelez-vous de la chaîne alimentaire ?

TÂCHE 2

Dessinez une chaîne alimentaire. Utilisez les mots suivants : consommateur (du premier ordre), consommateur (du second ordre), détrivore , producteur et réducteur.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a food chain.

TÂCHE 3

Voyez-vous une différence entre la façon dont les humains traitent la nourriture et la façon dont elle est traitée dans la nature ?

A series of eight horizontal lines for writing, providing space for the student to compare human food treatment with natural food processing.

Alimentation durable

Les légumes de saison sont ceux qui sont à leur meilleur à une certaine période de l'année, tant en termes de saveur que de fraîcheur. Ces légumes sont généralement récoltés lorsqu'ils sont naturellement mûrs, ce qui ajoute à leur saveur et à leur valeur nutritionnelle. Les légumes de saison varient selon le climat et la région, mais en général, ils sont moins chers et plus respectueux de l'environnement car ils sont cultivés localement et nécessitent moins de transport. Vous aussi, mangez de manière plus durable en :

1. Choisissez ces légumes de saison et faites attention à l'origine de vos aliments.
2. Gaspillez le moins de nourriture possible.
3. Mangez moins de viande et mangez plus souvent des légumineuses et des noix.

TÂCHE 4

Recherchez sur Google « centre de nutrition » et « impression alimentaire », puis accédez à <https://www.voedingscentrum.nl/nl/duurzaam-eten/voedselafdruk.aspx> (utilisez google traduction). Faites le test et enregistrez vos résultats :

- Combien d'hectares de terres agricoles utilisez-vous ?
- Quelle est la taille de votre empreinte d'eau ?
- À quels défis serez-vous confronté ?

[illegible]

Conseils contre le gaspillage

Voici les conseils les plus importants contre le gaspillage alimentaire :

1. Vérifiez le stock dans la cuisine et le réfrigérateur. Que faut-il mettre en premier ?
2. Faites une liste de courses avant d'aller faire les courses. Indiquez également la quantité de chaque article dont vous avez besoin.
3. Préparez les bonnes portions. Utilisez une tasse à mesurer ou une balance.
4. Sachez où et comment conserver au mieux vos aliments.
5. Réglez votre réfrigérateur à 4°C. C'est la température de conservation idéale.
6. Regardez, sentez et goûtez ! Faites appel à vos sens pour les produits à durée de conservation limitée.
7. Consommez le produit ou congelez-le avant la date de péremption.
8. Faites preuve de créativité avec les restes de nourriture. Préparez de délicieux plats avec les restes.

TÂCHE 5

Cochez ci-dessous les conseils que vous appliquez déjà et à quelle fréquence.

Jamais Parfois Souvent

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Regardez-vous parfois dans le réfrigérateur pour voir ce qui doit être mangé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Faites-vous parfois une liste de courses ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Avez-vous déjà senti une brique de lait au lieu de regarder la date ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Est-ce que vous congelez parfois quelque chose lorsque vous en avez trop ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Réglez-vous parfois le réfrigérateur à 4°C ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Savez-vous comment conserver les aliments ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Préparez-vous parfois quelque chose de délicieux avec les restes de nourriture ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Cherchez des réponses. Quel conseil prendriez-vous en compte ? Notez également ce que vous pouvez améliorer à l'avenir pour réduire le gaspillage alimentaire.

TÂCHE 6

Soyez encore plus concret maintenant pour vraiment coller à votre intention !

Notez ce que vous allez faire et quand. Par exemple : cette semaine, je ne jetterai que les aliments ou les boissons dont la date de péremption est dépassée lorsqu'ils n'ont plus d'odeur ou de goût. S'il n'y a rien de mal à cela, je jetterai les aliments ou les boissons dont la date de péremption est dépassée. il suffit de le manger ou de le boire.

Écrivez votre intention :

Cuisiner avec les restes

Au lieu de jeter les restes de nourriture, vous pouvez aussi faire ceci avec :

Pain rassis

- Comment faire du pain perdu
- Comment faire du pudding au pain
- Faire des croûtons

Restes de légumes

- Mettre sur une pizza
- Incorporer dans une quiche

Restes de viande

- Incorporer dans une soupe
- Utiliser dans un ragoût

TÂCHE 7

Élaborez une recette de repas qui peut être préparée à partir de restes de nourriture. Notez-la ci-dessous :

Vers une bioéconomie durable

des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO = Food and Agriculture Organization)

Gaspillage alimentaire. La pénurie alimentaire ne cesse de s'aggraver. Cela ne peut plus durer. C'est pourquoi il est bon de pratiquer une bioéconomie circulaire durable sur la planète. C'est une manière de produire, d'utiliser et de conserver durablement les matières premières biologiques.

Voici les 5 façons dont l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO = Food and Agriculture Organization) contribue à la transition vers une bioéconomie circulaire durable.

1. Réduire les pertes et le gaspillage alimentaires en optimisant la chaîne alimentaire et en réutilisant les aliments perdus ou gaspillés, les déchets agricoles et animaux.
2. Appliquer des engrais biologiques pour améliorer la production alimentaire.
3. Réduire la pollution en trouvant des alternatives aux plastiques et autres matériaux fabriqués à partir de sources fossiles.
4. Adoptez une alimentation plus variée en favorisant les cultures locales, moins connues mais très nutritives.
5. Restaurer les terres dégradées, stopper la perte de biodiversité et améliorer la production animale.

Une bioéconomie circulaire durable est logique pour une meilleure production alimentaire, une meilleure nutrition, un meilleur environnement et une vie meilleure pour tous.

TÂCHE 8

Pouvez-vous donner un exemple de ce que vous pensez être une meilleure production alimentaire ?
