



COMMENT TU MANGES ?



ALIMENTATION ET SENIORS

BIEN MANGER À PETIT PRIX - EN
TOUTE SÉCURITÉ, SANS GASPILLER

Atelier pour bien manger à petit prix et éviter le gaspillage

Le passage à la retraite ou le veuvage amènent des changements importants dans la manière de se nourrir et souvent aussi des problèmes de budget. La diminution de l'appétit liée à l'avancée en âge peut amener à manger moins que ce qui serait nécessaire au maintien d'une bonne santé - et à laisser s'accumuler des restes dans le frigo. Parfois le frigo est trop vide pour bien se nourrir. Comment bien gérer les restes et les réserves en toute sécurité ?



**Paola Riva Gapany et Barbara
Pfenniger, Fédération romande des
consommateurs, FRC Section Valais**



Comment tu manges?

ALIMENTATION ET SENIORS - PETIT PRIX ET SANS GASPILLAGE

Prestations de la FRC

La FRC apporte son expertise basée sur ses analyses de produits et du marché et elle sait valoriser à bon escient l'expérience des participants.

La FRC peut volontiers intervenir sous forme d'atelier ou de stand d'information en collaboration avec d'autres acteurs, dans le cadre d'activités pour personnes allophones ou lors des activités que les associations ou les communes organisent pour leur population.

Lors de ses ateliers, la FRC offre des aide-mémoire sur les dates limites à épingler sur le frigo.

Donner des outils pratiques tout en veillant à la sécurité alimentaire

Atelier pour les seniors (et le tout public)

Le but de ces ateliers FRC est de donner des outils pour lutter contre le gaspillage alimentaire, tout en tenant compte de la sécurité de ce qui est mangé :

- Les emballages fermés : importance de savoir interpréter la signification des dates limites de consommation et des dates de durabilité minimale pour ne pas gaspiller inutilement.
- Les emballages ouverts : quels produits faut-il consommer rapidement pour manger en toute sécurité et comment les entreposer.
- Les restes : comment les refroidir, couvrir et ranger au frigo pour une consommation rapide et comment les utiliser.
- Les réserves : quels produits et combien en avoir en réserve pour se préparer rapidement un repas agréable et nourrissant et que penser des aliments prêts à cuisiner en dépannage.



Comment tu manges?

ALIMENTATION ET SENIORS: PETIT PRIX ET SANS GASPILLAGE

Pour en savoir plus

Sur son site web frc.ch, la FRC met à disposition de nombreux documents d'information en lien avec le sujet de l'atelier.

Tout ce qui concerne le gaspillage alimentaire, les quantités gaspillées, les raisons pourquoi on gaspille et comment y remédier frc.ch/gaspillage avec de nombreux conseils pratiques et des idées pour cuisiner les restes

Toutes les analyses de produits sucrés se trouvent sous frc.ch/sucre

Tout ce qui concerne le sel, y compris l'importance de consommer du sel iodé : frc.ch/sel

Tout sur les matières grasses : frc.ch/graisse

Les analyses de produits riches en protéines : frc.ch/proteines

Contacts

FRC Valais, Route des Grantys 16,
1873 Val-d'Illiez

Paola Riva Gapany

Coordinatrice des cours Bien manger
à petit prix de la FRC Valais
p.riva@frc.ch 078 749 1835

Barbara Pfenniger

Responsable Alimentation à la FRC
b.pfenniger@frc.ch 021 331 00 90

