

# Guide de caractérisation des déchets alimentaires

## 1. Quelle quantité d'aliments ai-je jetée ?

- Quel est le poids total des aliments jetés cette semaine ?
- Quel est leur volume (une demi-marmite, une marmite, deux marmites...)
- Quelle proportion de la nourriture présente dans mon frigo, garde-manger et congélateur ai-je jetée ?

## 2. Quelle(s) catégorie(s) d'aliments ai-je jetées ?

- Légumes
- Fruits
- Légumineuses
- Laitages
- Viandes
- Poissons
- Protéines végétales (tofu, soya...)
- Condiments (huile, vinaigre, sauces...)
- Féculents (riz, pâtes, céréales)
- Sucreries (bonbons, chocolat, gâteaux, biscuits, pâtisseries...)
- Plats que j'ai cuisinés
- Plats achetés (plats préparés, traiteurs, *doggy bags* de restaurants)
- Autres (À préciser)

## 3. En quelle quantité ai-je jeté ces catégories d'aliments ?

- Quelle(s) catégorie(s) d'aliments ai-je jetée(s) en grande quantité ?
- Quelle(s) catégorie(s) d'aliments ai-je un peu jetée(s) ?
- Quelle(s) catégorie(s) d'aliments ai-je très peu jetée(s) ?
- Quelle(s) catégorie(s) d'aliments n'ai-je pas du tout jetée(s) ?

## 4. Pourquoi ai-je gaspillé ces aliments ?

Exemples de réponses :

- J'ai manqué de temps.
- Ils étaient périmés.
- J'ai cuisiné en trop grande quantité.
- Je ne sais pas cuisiner ces parties d'aliments.

## 5. Certains aliments ou morceaux d'aliments que j'ai jeté auraient-ils pu être consommés ?

- Quelles parties d'aliments ?
- Quelle proportion de mes déchets alimentaires cela représente-t-il (la majorité, une grande partie, la moitié, un peu, très peu) ?

## 6. Si vous parvenez à l'estimer, quel est le coût de ce gaspillage alimentaire ?