








Guide pour le don et la consommation d'aliments

Il est rare que les aliments s'accompagnent d'une date limite d'utilisation précise. De façon générale, leur emballage affiche plutôt une date « meilleur avant ». La confusion entre ces deux indications demeure une source importante de gaspillage alimentaire au Canada. Et celui-ci est évitable, car la nourriture reste la plupart du temps comestible une fois la date « meilleur avant » passée. En tout temps, on doit utiliser ses sens pour évaluer la qualité des aliments. Le présent guide vient cependant clarifier quand les donner et les consommer après la date « meilleur avant ».

Même si les aliments demeurent consommables, les organismes ne peuvent pas toujours les récupérer. Voilà pourquoi nous vous demandons de veiller à les donner alors qu'ils sont le plus frais possible.

DMA = date « meilleur avant »

CATÉGORIE D'ALIMENTS	ARTICLES	DONNER DE PRÉFÉRENCE...	CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE...
PRODUITS FRAIS 	Fruits et légumes frais, périssables	Lorsqu'ils sont encore propres à la consommation	Si aucune pourriture, moisissure, ni odeur de biodégradation ne sont décelables
	Aliments ayant une longue durée de conservation comme les fruits, légumes, marinades, sauces et pâtes (de tomates, piments, etc.) en conserve	Dans les 6 mois suivant la DMA	Dans l'année suivant la DMA
PRODUITS LAITIERS 	Lait frais, beurre, yogourt, fromage, œufs, crème glacée, crème sure et substituts des produits laitiers	Avant ou à la DMA	Dans les 2 semaines suivant la DMA SI CONGELÉ , dans les 2 à 3 mois suivant la DMA
	Lait concentré ou en poudre, ou substituts du lait ayant une longue durée de conservation	Dans les 6 mois suivant la DMA	Dans l'année suivant la DMA
	Préparation pour nourrisson et suppléments alimentaires à boire ayant une longue durée de conservation (p. ex. : Ensure)	1 mois avant la date limite d'utilisation	Date limite d'utilisation
VIANDES ET POISSONS/ ŒUFS ET SOYA/ LÉGUMINEUSES/NOIX ET PRODUITS DE NOIX 	Viandes et poissons frais	Avant la DMA, ou CONGELER avant ou à la DMA pour prolonger la durée de conservation Les sushis ne peuvent pas être récupérés	À la DMA, ou SI CONGELÉ : Bœuf, agneau, porc, volaille entière : dans l'année suivant la DMA Morceaux de volaille : dans les 6 mois suivant la DMA Viande hachée : dans les 2 à 3 mois suivant la DMA Poissons : dans les 2 à 6 mois suivant la DMA
	Charcuteries tranchées, tofu, œufs	Avant ou à la DMA	Dans la semaine suivant la DMA
	Viandes, poissons, haricots, pois chiches, noix, graines, beurres de noix et d'arachide et pâtés en conserve ayant une longue durée de conservation	Dans les 6 mois suivant la DMA	Dans l'année suivant la DMA
PAINS/CRAQUELINS ET CÉRÉALES/GRAINS 	Pains, brioches, bagels, pitas, tortillas pains plats, pains naans et azymes périssables	Lorsqu'ils sont encore propres à la consommation	Si aucune pourriture, moisissure, ni odeur de biodégradation ne sont décelables
	Céréales, craquelins, farines, avoine, pâtes alimentaires, riz, quinoa, barres énergétiques et mélanges pour repas ou accompagnement ayant une longue durée de conservation	Dans les 6 mois suivant la DMA	Dans l'année suivant la DMA
	Substituts de repas et barres	3 semaines avant la date limite d'utilisation	Avant ou à la date limite d'utilisation
PÂTISSERIES/ COLLATIONS/DESSERTS 	Gâteaux, biscuits, tartes, danoises, chocolats et poudings périssables	Avant la DMA, ou CONGELER avant ou à la DMA pour prolonger la durée de conservation	Dans les 72 heures suivant la DMA ou SI CONGELÉ , dans le mois suivant la DMA
	Biscuits, croustilles, maïs soufflé, collations en sachet, petits gâteaux et barres céréalières ayant une longue durée de conservation	Dans les 6 mois suivant la DMA	Dans l'année suivant la DMA
ALIMENTS PRÉPARÉS 	Repas pré-cuits ou prêts-à-manger, salades de choix, pizzas, sandwiches	Immédiatement, ou CONGELER pour prolonger la durée de conservation. Les aliments ne doivent pas avoir été servis, exposés au public ou soumis à une rupture dans la chaîne du froid.	Dans les 72 heures suivant la DMA ou SI CONGELÉ , dans le mois suivant la DMA
	Repas surgelés , pour cuisson au micro-ondes	Dans les 3 mois suivant la DMA	Dans l'année suivant la DMA
	Soupes, ragoûts et repas en conserve ayant une longue durée de conservation	Dans les 6 mois suivant la DMA	Dans l'année suivant la DMA
	Aliments pour nourrisson ayant une longue durée de conservation	1 mois avant la DMA	Dans l'année suivant la DMA
	Sauces surgelées	Dans les 3 mois suivant la DMA	Dans les 3 mois suivant la DMA
CONDIMENTS 	Moutarde, relish, ketchup, confiture, margarine, mayonnaise, huile, vinaigrettes, vinaigre, épices, sauces et garnitures ayant une longue durée de conservation	Dans les 6 mois suivant la DMA	Dans l'année suivant la DMA
	Jus, eau, eau de coco	Dans les 30 jours suivant la DMA	Dans les 3 à 6 mois suivant la DMA
BOISSONS 	Autres boissons : café, thé, boissons pour sportifs, boissons énergisantes, boissons à base de cristaux	Dans les 30 jours suivant la DMA	Dans les 3 à 6 mois suivant la DMA