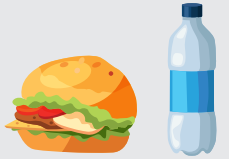


Guide pour la consommation d'aliments

Voir cette ressource et plus au :
www.deuxiemerecolte.ca/ressources

La confusion entourant les dates « meilleur avant » (DMA) entraîne le gaspillage d'une grande quantité d'aliments au Canada. Une date « meilleur avant » indique pendant combien de temps un produit conservera sa fraîcheur, et sa saveur valeur nutritionnelle, mais elle **ne détermine pas la salubrité des aliments**.

Les dates « meilleur avant » sont obligatoires uniquement pour les aliments dont la durée de conservation est de 90 jours ou moins. Elles sont différentes des dates limites d'utilisation. De nombreux aliments peuvent encore être consommés sans danger après la date « meilleur avant » s'ils n'ont pas été ouverts et ont été conservés adéquatement. Rappelez-vous: **« Meilleur avant » ne veut pas dire « mauvais après »**. Avant de consommer un aliment après la date « meilleur avant », fiez-vous à vos sens pour évaluer la qualité.

Catégories d'aliments	Articles et exemples	Donner de préférence		Consommer de préférence (temps après la DMA)
Produits et pains, frais ou congelés 	Produits : fruits et légumes, herbes Pains : bagels, matsa, naan, petits pains, pitas, tortillas	À tout moment, s'il n'y a aucun signe visible de détérioration ou de décomposition, de défauts, de moisissure ou d'odeur de pourriture.		
Protéines & laitiers, frais ou congelés 	Viande et poisons crus	Avant la date « meilleur avant »	La date « meilleur avant » ou si congelés:	
	Viande hachée		2 à 3 mois	
	Poisson		2 à 6 mois	
	Morceaux de volaille		6 mois	
	Bœuf, agneau, porc et volaille entière		1 an	
Autres protéines : charcuteries cuites, œufs, tofu Lait et produits laitiers : beurre, crème glacée, crème sure, fromage, substituts du lait, yogourt	À la date « meilleur avant » ou avant À la date « meilleur avant » ou avant	1 semaine 2 semaines ou, si congelés, 2 à 3 mois		
Produits de longue conservation 	Produits en conserve : fruits, haricots, jambon en conserve, lait évaporé, légumes, marinades, pâtes alimentaires, pois chiches, poisson, ragoûts, sauces, soupes, viande Condiments : beurres de noix, confiture, épices, huile, ketchup, margarine, mayonnaise, moutarde, relish, sauces, vinaigre, vinaigrettes Produits de longue conservation et produits secs : aliments pour bébés*, avoine, barres de céréales, barres énergétiques, céréales, collations emballées, craquelins, farine, graines, lait en poudre, noix, pâtes alimentaires, quinoa, riz, substituts du lait	6 mois après la date « meilleur avant » *Exception: aliments pour bébés - 1 mois avant la date « meilleur avant »	1 an	
Aliments prêts à manger et breuvages 	Repas frais et produits de boulangerie : biscuits, chocolat, danoises, gâteaux, pizzas, poudings, repas préparés, salades de comptoir, sandwichs, tartes Boissons : boissons en cristaux, boissons pour sportifs ou énergisantes, café préparé, eau, eau de coco, jus, thé préparé Sauces et jus de viande surgelés Repas et soupes surgelés ou pour micro-ondes	Immédiatement 30 jours après la date « meilleur avant » 3 mois après la date « meilleur avant » 3 mois après la date « meilleur avant »	72 heures ou, si congelés, 1 mois 3 à 6 mois 6 mois 1 an	

Au Canada, seulement cinq produits doivent porter une date d'expiration et ne devraient pas être consommées après la date indiquée :

- Substituts de lait humain
- Régimes liquides formulés (utilisation médicale seulement)
- Substituts de repas (Boost, Ensure, Glucerna, etc.)
- Aliments très faibles en énergie (utilisation médicale seulement)
- Suppléments nutritifs (vitamine D, etc.)