

DÉFINITION

Selon la FAO, une alimentation durable est une alimentation qui protège la biodiversité, les écosystèmes, est culturellement acceptable, accessible, économiquement équitable et abordable.

LA RÉDUCTION DE L'EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE (ÉCO-CONCEPTION DES REPAS)

La Végétalisation de l'assiette induit une réduction de la part des protéines animales au profit d'un rééquilibrage par des protéines végétales (association légumineuses + céréales) pour limiter l'empreinte carbone et l'usage de l'eau.

La Saisonnalité et la Territorialité conduit à prioriser les produits de saison, locaux ou issus de circuits courts pour diminuer l'impact du transport et des serres chauffées.

Les Modes de production valorisent les produits issus de l'agriculture biologique (AB), les labels de qualité (HVE, Label Rouge, AOP/AOC) ou d'agroécologie.

LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

L'Optimisation des ressources : cuisine zéro déchet, épluchures, parures.

La Gestion des quantités : portions alimentaires adaptées au GERMEN et gestion des restes.

L'Analyse du cycle de vie : Prise en compte des achats, du tri des déchets, du compostage, et de la méthanisation.

LE RESPECT DE LA SANTÉ PUBLIQUE ET LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE

- Privilégier les aliments bruts ou peu transformés au détriment des produits ultra-transformés (NOVA 4) riches en additifs, sel, sucres cachés et gras saturés.
- Limiter l'exposition aux perturbateurs endocriniens, pesticides et contaminants (choix de matériaux de cuisson adaptés, éviction du plastique à chaud — en accord avec la loi EGALim).

L'ÉQUITÉ SOCIO-ÉCONOMIQUE ET L'ACCESSIBILITÉ

- Concevoir des menus à coût maîtrisé pour garantir le droit à une alimentation de qualité pour tous, y compris les publics précaires.
- Respect de la juste rémunération des producteurs.
- Respect des habitudes, traditions et préférences individuelles pour assurer l'adhésion au changement.

Pour aller plus loin RDV sur btsdietetiquerenfort.fr

Acquerir les compétences du BLOC 2 avec des Cours détaillés, des Fiches de révision, des Evaluations
créés par une diététicienne avec 25 ans d'expérience professionnelle

