Organisation des Nations Unies
pour l'alimentation
et l'agriculture

INTERNATIONAL FOOD WASTE COALITION

KIT ÉDUCATIF SUR LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE DESTINÉ AUX ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT PRIMAIRE ET SECONDAIRE

C'EST FINI, ZÉRO GASPI!

Groupe d'âge 3 10 à 13 ans

LES HÉROS ANTI-GASPI

KIT ÉDUCATIF SUR LA RÉDUCTION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE DESTINÉ AUX ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT PRIMAIRE ET SECONDAIRE

C'EST FINI, ZÉRO GASPI!

Groupe d'âge 3 — 10 à 13 ans

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture
Rome, 2019

Citation requise:
FAO. 2019. *C'est fini, zéro gaspi! Kit éducatif sur la réduction du gaspillage alimentaire destiné aux établissements d'enseignement primaire et secondaire. Groupe d'âge 3 (dix à treize ans).* Rome. 162 pp.
Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Les appellations employées dans ce produit d'information et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) aucune prise de position quant au statut juridique ou au stade de développement des pays, territoires, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. La mention de sociétés déterminées ou de produits de fabricants, qu'ils soient ou non brevetés, n'entraîne, de la part de la FAO, aucune approbation ou recommandation desdits produits de préférence à d'autres de nature analogue qui ne sont pas cités.

ISBN 978-92-5-131455-5
© FAO, 2019

Certains droits réservés. Ce travail est mis à la disposition du public sous la Licence Creative Commons - Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 3.0 Organisations Internationales (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.fr).

Selon les termes de cette licence, ce travail peut être copié, diffusé et adapté à des fins non commerciales, sous réserve de mention appropriée de la source. Lors de l'utilisation de ce travail, aucune indication relative à l'approbation de la part de la FAO d'une organisation, de produits ou de services spécifiques ne doit apparaître. L'utilisation du logo de la FAO n'est pas autorisée. Si le travail est adapté, il doit donc être sous la même licence Creative Commons ou sous une licence équivalente. Si ce document fait l'objet d'une traduction, il est obligatoire d'intégrer la clause de non responsabilité suivante accompagnée de la citation indiquée ci-dessous: «Cette traduction n'a pas été réalisée par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). La FAO n'est pas responsable du contenu ou de l'exactitude de cette traduction. L'édition originale [langue] doit être l'édition qui fait autorité.»

Tout litige relatif à la licence ne pouvant être réglé à l'amiable sera soumis à une procédure de médiation et d'arbitrage au sens de l'Article 8 de la licence, sauf indication contraire aux présentes. Les règles de médiation applicables seront celles de l'Organisation mondiale de la propriété intellectuelle (http://www.wipo.int/amc/fr/mediation/rules) et tout arbitrage sera mené conformément au Règlement d'arbitrage de la Commission des Nations Unies pour le droit commercial international (CNUDCI).

Documents de tierce partie. Les utilisateurs qui souhaitent réutiliser des matériels provenant de ce travail et qui sont attribués à un tiers, tels que des tableaux, des figures ou des images, ont la responsabilité de déterminer si l'autorisation est requise pour la réutilisation et d'obtenir la permission du détenteur des droits d'auteur. Le risque de demandes résultant de la violation d'un composant du travail détenu par une tierce partie incombe exclusivement à l'utilisateur.

Ventes, droits et licences. Les produits d'information de la FAO sont disponibles sur le site web de la FAO (www.fao.org/publications) et peuvent être acquis par le biais du courriel suivant: publications-sales@fao.org. Les demandes pour usage commercial doivent être soumises à: www.fao.org/contact-us/licence-request. Les demandes relatives aux droits et aux licences doivent être adressées à: copyright@fao.org.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos v
Remerciements vi

INTRODUCTION

Contexte 1
Comment utiliser ce kit éducatif? 2
Aperçu des leçons principales et des activités de suivi 4

LEÇON PRINCIPALE 1: C'EST FINI, ZÉRO GASPI!

Leçon principale 1 8
Leçon principale 1: texte d'accompagnement 9
Feuille de révision de la leçon principale 1 14

ACTIVITÉS DE SUIVI POUR LA LEÇON PRINCIPALE 1

Fiches d'activité	Mots croisés	18
	Les héros antigaspi, c'est nous!	21
	Quiz antigaspi!	25
	Pertes ou gaspillage alimentaire	29
	Plus de calculs, moins de déchets!	33
Discussions	De la ferme à l'assiette	38
Jeux	Memo3	44
	Bingo – Zéro gaspi!	50
Exercices écrits	C'est fini, zéro gaspi!	79
	Je suis un héros antigaspi!	79
	Entretien avec un héros de la chaine alimentaire	79

LEÇON PRINCIPALE 2: C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE: NEUF ASTUCES FACILES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Leçon principale 2 81
Leçon principale 2: texte d'accompagnement 82
Feuille de révision de la leçon principale 2 86

ACTIVITÉS DE SUIVI POUR LA LEÇON PRINCIPALE 2

Fiches d'activité	Tu peux mieux faire!	90
	Réduire le gaspillage alimentaire!	93
	Stop au gaspillage	95
	C'est fini, zéro gaspi!	95
Discussions	Luttons contre le gaspillage!	99
	A l'affiche	100
	La conservation a du bon	102
	Le frigo rigolo	107
Jeux	Vite, on range!	110
	Jeu de l'oie – zéro gaspi!	116
Exercices écrits	Tu peux mieux faire!	118
	Flash infos antigaspi	119
Projets	Mon journal antigaspi	120
	Aux fourneaux	122
	Fais passer le mot!	123
Lettre aux parents		126
Annexe 1	Présentation leçon 1: C'est fini, zéro gaspi!	129
Annexe 2	Présentation leçon 2: C'est toi qu'il faut nourrir pas la poubelle (9 astuces)	148

Avant-propos

Sensibiliser les enfants aux enjeux de l'alimentation mondiale permet de les «impliquer dans la construction de l'avenir que nous voulons». José Graziano da Silva, Directeur général de la FAO

On estime actuellement à 1,3 milliard de tonnes la quantité de nourriture produite pour la consommation humaine qui est perdue ou gaspillée chaque année, soit un coût pour l'économie mondiale de 940 milliards de dollars, tandis que 815 millions de personnes à travers le monde souffrent de malnutrition chronique et que 2 000 millions de personnes présentent des carences en micronutriments.

Ainsi, en apprenant aux générations de demain la valeur de la nourriture en vue de réduire le gaspillage alimentaire, nous contribuons au changement d'attitude nécessaire pour enrayer le problème, aujourd'hui et à l'avenir.

«C'est fini, zéro gaspi!» est un kit éducatif conçu à cette fin. Ce kit éducatif est le résultat d'un processus de développement exhaustif, scientifique et inclusif qui a fait appel à la contribution d'acteurs des secteurs public et privé. Il répond à la demande croissante d'informations du public sur les causes du gaspillage alimentaire et les solutions à y apporter, et cherche à faire participer les enfants à l'effort mondial qui vise à réduire le gaspillage et à atténuer son impact sur les plans économique, environnemental et social.

Le kit présente une perspective holistique des systèmes alimentaires en conjonction avec un style de communication et des outils adaptés à la sensibilisation des enfants à ces enjeux. Il a été conçu pour permettre aux enseignants et aux éducateurs de sélectionner et de mettre en œuvre les éléments qu'ils trouvent les plus pertinents. Sont également fournis des exemples et des conseils sur la façon dont les enfants peuvent devenir des «héros antigaspi» actifs et des agents du changement en faisant passer le message à leurs familles et à leurs amis.

Le contenu du kit a été pensé dans un format pouvant être facilement adapté aux différents publics cibles, qu'ils proviennent de pays développés ou en développement.

Le kit contribuera à atteindre l'objectif de réduction des pertes et gaspillage alimentaires: la cible 12.3 des Objectifs de développement durable (ODD) - *d'ici à 2030, réduire de moitié à l'échelle mondiale le volume de déchets alimentaires par habitant au niveau de la distribution comme de la consommation et réduire les pertes de produits alimentaires tout au long des chaînes de production et d'approvisionnement, y compris les pertes après récolte*, ainsi que d'autres cibles qui y sont liées, telles que la malnutrition, le changement climatique et la préservation des ressources naturelles.

Nous espérons que ce kit de formation stimulera tant la réflexion que l'action chez les enfants et leurs familles, afin de réduire le gaspillage alimentaire.

Anna Lartey

Directeur,
Division de la nutrition et des systèmes alimentaires

Remerciements

Ce matériel éducatif a été élaboré de 2015 à 2018. La conception et la direction générale ont été assurées par Djibril Dramé et Julia N. Heyl (Division de la Nutrition et des systèmes alimentaires, FAO). Marion Rana a été l'auteure principale, et Nina Gekeler l'illustratrice. Thomas Candeal et Hélène Castel, de l'International Food Waste Coalition, ont fourni un appui technique.

Au cours des différentes révisions, le matériel a largement bénéficié de la contribution de nombreuses personnes, en particulier d'Andrew Morrow (ESN, FAO), de Robert Van Otterdijk (FAOREU), d'Illia Rosenthal (FIAM, FAO) et de Florian Hug-Fouché. Nos remerciements vont également à Melissa Vargas (ESN, FAO), Ana Islas (ESN, FAO), Bin Liu (ESN, FAO), Maryam Rezaei (ESN, FAO), Camelia Bucatariu (ESN, FAO) et Constance Miller (CBC, FAO), ainsi qu'aux pairs évaluateurs externes Jonathan Bloom (www.wastedfood.com), Matteo Boschini (Université de Bologne), John Goggins, Luca Moussa, et à l'Agence nationale italienne pour les Nouvelles technologies, l'énergie et le développement économique durable (ENEA).

Enfin, nous remercions Davide Moretti pour la mise en page et la conception de la couverture, Jonathan Steffen pour la correction, Simone Morini et Luciana Ianiri pour la mise en page du poster et du flyer, Claudia Bastar pour le soutien administratif, Francesca Gianfelici et Chiara Deligia pour leur soutien au processus de production de la publication, ainsi que l'ensemble des écoles, des enseignants et des élèves qui ont participé à la phase d'essai pilote. Figurent également parmi les partenaires chargés de la mise en œuvre: la municipalité de Calcinato, la Marymount International School et l'Institut Saint Dominique de Rome (Italie), l'Eagle House School, l'Emmanuel School et la West Kirby Grammar School (Royaume-Uni), la municipalité de Nancy (France) et Sodexo.

INTRODUCTION

Contexte

Les pertes et gaspillage alimentaires constituent un problème mondial de taille: un tiers de l'ensemble des aliments produits sur la planète est soit perdu, soit gaspillé, ce qui signifie que chaque année, 1,3 milliard de tonnes de nourriture en très bon état et parfaitement comestible ne terminent pas dans l'assiette du consommateur final – soit 100 kg par personne. Si les pertes et gaspillage alimentaires ont un coût économique considérable d'environ 1 milliards de dollars, ils font également payer un lourd tribut environnemental et social.

La lutte contre les pertes et gaspillage alimentaires représente un effort mondial important auquel nous pouvons – et nous devons – tous prendre part: dans les pays industrialisés en particulier, l'évolution du comportement des consommateurs peut avoir un impact considérable sur la quantité de nourriture gaspillée. Amener les jeunes à réduire leurs pertes et gaspillage alimentaires est une composante clé de ce combat: les enfants et les adolescents représentent l'avenir de notre planète, et ce sont leurs actions et leur savoir qui façonneront notre future vie sur Terre.

D'un point de vue pédagogique, le fait de discuter avec les élèves des causes et des conséquences des pertes et gaspillage alimentaires permet d'aborder et de renforcer certains aspects éducatifs clés: cela encourage les enfants et les adolescents à réfléchir à leur rapport à l'environnement, et au rôle qu'ils jouent dans le monde social, politique et écologique d'aujourd'hui. Les élèves peuvent devenir des agents du changement actifs et responsables, et s'épanouir dans le rôle de citoyen mondial. Enfin, le rôle de vecteur des connaissances liées au gaspillage alimentaire et d'expert au sein de leur famille, de leur communauté et de leur école peut permettre aux élèves d'accroître leur niveau d'estime et de confiance en eux.

C'est dans ce contexte qu'a été élaboré un kit éducatif sur la réduction du gaspillage alimentaire destiné aux écoles primaires et secondaires sous le slogan «C'EST FINI, ZÉRO GASPI!», à l'initiative de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et en collaboration étroite avec l'International Food Waste Coalition (IFWC).

Cette ressource, conçue comme un kit éducatif, vise à sensibiliser les écoliers, les enseignants et le personnel, ainsi que leurs familles et réseaux, à la question des pertes et du gaspillage alimentaires, et à les initier aux bonnes pratiques propices à la réduction du gaspillage alimentaire, pour un impact à long terme. Elle contribue également à la réalisation de nombreux Objectifs de développement durable (ODD), notamment de la cible 12.3 qui vise, d'ici à 2030, à réduire de moitié à l'échelle mondiale le volume de déchets alimentaires et à réduire les pertes de produits alimentaires.

Comment utiliser ce kit éducatif?

Ce kit éducatif sur la réduction du gaspillage alimentaire dans les écoles primaires et secondaires a été conçu pour quatre groupes d'âge: de cinq à sept ans (Groupe d'âge 1), de huit à neuf ans (Groupe d'âge 2), de dix à treize ans (Groupe d'âge 3) et de quatorze ans et plus (Groupe d'âge 4), reflétant les différents intérêts et capacités qui existent au sein de la vaste tranche d'âge couverte.

Pour chaque groupe, le kit consiste en **deux leçons principales** et **différentes activités de suivi**. Notre logique dans la conception de ce kit a été de rendre aussi flexible que possible: Vous y trouverez assez d'outils pour dispenser toute une série de leçons. Cependant, si vous disposez de peu de temps de cours, une seule ou quelques activités peuvent suffire.

Les leçons principales comprennent une série de **diapositives d'illustration** formant la «présentation» (qui figurent dans l'annexe), ainsi que des textes d'accompagnement (qui figurent dans le corps de texte du kit). Les leçons principales fournissent aux élèves les connaissances fondamentales nécessaires à la réalisation des activités de suivi. Le point de départ est la **Leçon principale 1, «C'EST FINI, ZÉRO GASPI!»** qui se veut informative et expose les causes et les conséquences du gaspillage alimentaire tout en proposant quelques solutions initiales pratiques. De son côté, la **Leçon principale 2, «C'est toi qu'il faut nourrir, pas la poubelle: Neuf astuces faciles pour réduire le gaspillage alimentaire»** propose une approche plus pratique et suggère des actions concrètes permettant de réduire le gaspillage alimentaire. En fonction du temps et des ressources disponibles, des appareils techniques présents dans la salle de classe ainsi que de l'âge et des capacités des élèves, les enseignants peuvent choisir de projeter ou d'imprimer les diapositives d'illustration avant de lire le texte sous la forme d'une histoire (sans doute préférable pour les élèves les plus jeunes), d'en confier la lecture aux élèves eux-mêmes, de l'adapter en un petit exercice de jeu de rôle ou d'en demander la lecture complète à la maison (plus approprié pour les élèves plus âgés du groupe d'âge 4).

2 LEÇONS PRINCIPALES

Point de départ visant à informer: Leçon principale 1 «C'EST FINI, ZÉRO GASPI!»	2ème étape basée sur la pratique: Leçon principale 2: C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE: NEUF CONSEILS POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Chaque leçon s'accompagne d'un ensemble d'activités de suivi visant à renforcer le message véhiculé. Les activités se présentent sous diverses formes. Il peut s'agir de fiches d'activité, de discussions, de jeux, d'exercices de jeu de rôle ou d'écriture, ou encore de projets convenant à des élèves et à des groupes dotés de divers intérêts et talents, d'une expérience créative, analytique et liée au contenu. Chaque activité inclut des objectifs d'apprentissage et des consignes utiles détaillant le temps et les ressources nécessaires à leur mise en œuvre.

ACTIVITÉS DE SUIVI	
Fiches d'activité	Favorisent une meilleure compréhension des principaux sujets abordés et permettent de construire le contenu sous forme textuelle et de le renforcer.
Discussions	Activités de groupe axées sur un contenu bien précis et permettant de développer l'implication intellectuelle et/ou la créativité autour du thème abordé.
Jeux	Revisitent les principales questions posées par le sujet afin d'offrir aux élèves l'opportunité d'approfondir leurs connaissances de manière ludique.
Exercices écrits	Permettent d'aborder les problématiques sous un angle à la fois cognitif et créatif.
Projets	Permettent d'aborder les problématiques sous un angle à la fois cognitif et créatif.

Nous avons placé la flexibilité au centre du processus de planification. Le matériel a été structuré de sorte à permettre aux enseignants de sélectionner les activités qui correspondent le mieux aux besoins, aux capacités et aux intérêts de leurs élèves tout en tenant compte de contraintes de temps et de ressources. Les deux leçons principales et la plupart des activités de suivi ont été adaptées pour les différents groupes d'âge et ne diffèrent qu'au niveau de la profondeur avec laquelle elles abordent le sujet; ainsi, si vous avez le sentiment qu'un exercice particulier est trop difficile ou, au contraire, pas assez stimulant pour vos élèves, le kit vous donnera la possibilité de choisir une activité identique prévue pour un groupe d'âge différent. La plupart de ces activités peuvent être réalisées en 45 minutes; les activités plus longues ont été subdivisées en différentes parties. Ces leçons particulières peuvent être réalisées sur plusieurs jours. Vous trouverez davantage de documents, ainsi que des posters ou des brochures, sur le site de la FAO.

Votre expérience d'utilisation de ce kit nous intéresse! Vos retours nous permettront d'améliorer et d'actualiser ce produit. Envoyez-nous vos impressions par email: save-food@fao.org.

Aperçu des leçons principales et des activités de suivi

Activités	Demandez aux élèves de ...	Objectifs d'apprentissage	Durée
LEÇON PRINCIPALE 1: C'EST FINI, ZÉRO GASPI!			
C'EST FINI, ZÉRO GASPI!	... lire ou écouter une présentation sur les problèmes et les conséquences du gaspillage alimentaire, et sur les solutions permettant d'éviter le gaspillage alimentaire à la maison et à l'école.	Les élèves peuvent se rappeler les faits marquants ainsi que les techniques permettant de préserver les aliments.	45 min
Feuille de révision: C'EST FINI, ZÉRO GASPI!	...répondre aux questions de la feuille d'activité en tirant des conclusions, à partir de la présentation, sur les moyens et les techniques permettant de préserver les aliments.	Les élèves peuvent tirer des conclusions sur les moyens et les techniques permettant de préserver les aliments.	20 min
ACTIVITÉS DE SUIVI POUR LA LEÇON PRINCIPALE 1: C'EST FINI, ZÉRO GASPI!			
FICHES D'ACTIVITÉ			
Mots croisés	... démêler les mots des trois différentes astuces pour éviter le gaspillage alimentaire, afin de dévoiler le slogan des héros antigaspi.	Les élèves se rappellent les moyens et les techniques permettant de préserver les aliments.	15 min
Les héros antigaspi, c'est nous!	... discuter de la personnalité des héros antigaspi et créer leur propre super-héros.	Les élèves expliquent pourquoi il est important de réduire le gaspillage.	60 min
Quiz antigaspi	... répondre aux questions en lien avec le gaspillage alimentaire.	Les élèves peuvent tirer des conclusions sur les concepts clés liés au gaspillage alimentaire et aux techniques de préservation des aliments.	15 min
Pertes ou gaspillage alimentaires	identifier différents exemples de gaspillage ou de pertes alimentaires.	Les élèves différencient les pertes et le gaspillage alimentaires.	20 min
Plus de calculs, moins de gaspillage!	... résoudre des problèmes mathématiques sur le thème du gaspillage alimentaire.	Les élèves peuvent mettre en application leur compréhension des pertes et gaspillages alimentaires et traduire ceci sur un niveau mathématique.	25 min
DISCUSSIONS			
De la ferme à l'assiette	... retracer le chemin des aliments à travers la chaîne d'approvisionnement alimentaire, en se basant sur l'exemple de leur choix.	Les élèves peuvent mettre en application leur compréhension des pertes et gaspillage alimentaires et la reporter sur la chaîne.	90 min
JEUX			
Memo3	... jouer au Memory sur le thème du gaspillage alimentaire.	Les élèves peuvent se rappeler les éléments clés et les techniques concernant la préservation des aliments.	45 min
Bingo – zéro gaspi!	... jouer au Bingo sur le thème du gaspillage alimentaire.	Les élèves peuvent se rappeler les éléments clés et les techniques concernant la préservation des aliments.	20 min

Activités	Demandez aux élèves de ...	Objectifs d'apprentissage	Durée
EXERCICES ÉCRITS			
C'est fini, zéro gaspi!	... écrire une histoire qui emmène le lecteur sur un parcours de connaissance de la préservation des aliments.	Favorise la créativité et stimule les fonctions cognitives autour du thème du gaspillage alimentaire.	30–40 min
Je suis un héro antigaspi	... rédiger une histoire imaginaire mettant en scène les héros antigaspi.	Les élèves peuvent s'imaginer en adoptant de nouveaux comportements antigaspi.	30–40 min
L'interview	... choisir un acteur de la chaîne d'approvisionnement alimentaire et mener une interview fictive.	Les élèves peuvent identifier les pertes et gaspillage alimentaires et les problèmes qui y sont associés tout au long de la chaîne d'approvisionnement alimentaire.	30–40 min
LEÇON PRINCIPALE 2: C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE: NEUF ASTUCES FACILES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE			
Parce que la nourriture est faite pour être consommée et non jetée	... lire ou écouter une présentation mettant en lumière neuf conseils permettant de réduire le gaspillage alimentaire à la maison.	Les élèves peuvent se rappeler les conseils et les techniques permettant de préserver les aliments.	30 min
Feuille de révision: Parce que la nourriture est faite pour être consommée et non jetée	... répondre aux questions de la fiche d'activité en tirant des conclusions, à partir de la présentation, sur les techniques clés pour la préservation des aliments.	Les élèves peuvent tirer des conclusions sur les techniques clés permettant de préserver les aliments et les reproduire.	20 min
ACTIVITÉS DE SUIVI POUR LA LEÇON PRINCIPALE 2: C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE: NEUF ASTUCES FACILES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE			
FICHES D'ACTIVITÉ			
Tu peux mieux faire!	... identifier les actions propices au gaspillage alimentaire dans une histoire mettant en scène Anna et Théo, et penser à des alternatives.	Les élèves apprennent à identifier les comportements conduisant au gaspillage et s'initient aux bonnes pratiques en matière de préservation des aliments.	25 min
Luttons contre le gaspillage alimentaire	... reproduire les principales astuces permettant de réduire le gaspillage alimentaire.	Les élèves peuvent examiner les conseils antigaspi et donner leurs propres conseils.	20 min
Stop au gaspillage!	... évaluer la façon dont ils gèrent la nourriture à la maison et réfléchir aux moyens de réduire le gaspillage alimentaire en famille.	Les élèves peuvent identifier et déterminer les pratiques qu'ils mettent en œuvre à la maison pour préserver les aliments.	25 min
C'est fini, zéro gaspi!	... faire le point sur ce qu'ils ont appris sur le gaspillage alimentaire et sur la façon dont ils mettent en pratique leurs connaissances.	Les élèves peuvent se rappeler des faits clés sur les techniqques de présérvartion alimentaire et les relier à leurs vies personelles	25 min
DISCUSSIONS			
Luttons contre le gaspillage!	... créer des affiches sur les thèmes «Comment pouvons-nous éviter de gaspiller la nourriture?» et «Que pouvons-nous faire avec les restes?».	Les élèves peuvent se rappeler les concepts clés liés à la réduction du gaspillage alimentaire et examiner la façon dont ils les appliquent à la maison.	90 min

Activités	Demandez aux élèves de ...	Objectifs d'apprentissage	Durée
Affiche	... illustrer une affiche pour chaque astuce clé discuter de la façon dont les pratiques de préservation des aliments peuvent être mises en œuvre à la maison et à l'école.	Les élèves peuvent reconnaître et aborder les concepts clés liés à la réduction du gaspillage alimentaire.	100 min
Savoir conserver les aliments	... déterminer le caractère périssable de certains aliments, ainsi que le meilleur endroit où ils devraient être conservés.	Les élèves acquièrent et discutent des connaissances sur la bonne façon de conserver les aliments.	40 min
Le frigo rigolo	... les élèves colorient, découpent et collent les différents aliments au bon endroit sur l'image du réfrigérateur, après en avoir discuté en groupe.	Les élèves se rappellent les connaissances acquises sur la bonne façon de conserver les aliments et en discutent.	25 min
JEUX			
Vite, on range!	... dans un jeu de rapidité et de connaissances, les élèves courent à travers la pièce afin d'attribuer le bon emplacement aux différents types d'aliments.	Les élèves peuvent déterminer le caractère périssable de certains aliments et peuvent en tirer des informations sur la bonne façon de stocker les aliments.	40 min
Jeu de l'oie - Zéro gaspi!	... jouer à un jeu de l'oie portant sur les moyens d'éviter le gaspillage alimentaire.	Les élèves peuvent se rappeler les moyens et les techniques permettant de réduire le gaspillage alimentaire.	30 min
EXERCICES ÉCRITS			
Tu peux mieux faire!	... identifier les actions propices au gaspillage alimentaire dans une histoire mettant en scène Anna et Théo, et écrire une histoire mettant en évidence les alternatives de préservation des aliments des alternatives.	Les élèves apprennent à identifier les comportements conduisant au gaspillage et s'initient aux bonnes pratiques en matière de préservation des aliments.	45 min
Flash infos antigaspi	... rédiger ou illustrer un article d'un journal/magazine/blog sur le gaspillage alimentaire.	Les élèves peuvent se rappeler les problèmes et astuces clés liés à la préservation des aliments et les adapter.	30–40 min
PROJETS			
Mon journal antigaspi	... consigner et évaluer leurs efforts en matière de réduction du gaspillage alimentaire à la maison.	Les élèves peuvent appliquer et évaluer les astuces liées à la préservation des aliments et en parler à leur famille.	Plusieurs jours
Aux fourneaux!	... imaginer des recettes permettant de réintégrer les aliments les plus couramment gaspillés et tenter de les préparer à la maison.	Les élèves peuvent se rappeler les moyens efficaces de réutiliser les aliments qui pourraient autrement finir à la poubelle et sont en mesure de les mettre en pratique.	45 min
Fais passer le mot!	... concevoir et distribuer des brochures reprenant les conseils clés, et interviewer l'une des personnes ayant reçu la brochure.	Les élèves peuvent se rappeler, catégoriser et évaluer les pratiques liées à la préservation des aliments.	90 min

LEÇON PRINCIPALE 1

C’EST FINI, ZÉRO GASPI!

LEÇON PRINCIPALE 1: **C'EST FINI, ZÉRO GASPI!**

LEÇON PRINCIPALE 1: C'EST FINI, ZÉRO GASPI! explique les problèmes et les conséquences engendrés par le gaspillage alimentaire, et propose des solutions permettant d'éviter le gaspillage alimentaire à la maison et à l'école. Dans la première leçon principale, les élèves se familiarisent avec les problèmes et les conséquences du gaspillage alimentaire et commencent à comprendre la manière dont ils peuvent l'éviter à la maison et à l'école. L'outil principal pour enseigner les contenus de la leçon principale 1 est la présentation 1: «C'EST FINI, ZÉRO GASPI!» En fonction du temps et des ressources (techniques) disponibles, vous pouvez choisir de projeter ou d'imprimer les diapositives d'illustration (qui figurent dans l'annexe de ce document). La présentation s'accompagne d'un texte explicatif (voir pages suivantes) que vous pouvez lire à voix haute, ou dont vous pouvez vous inspirer pour raconter une histoire. Pour les élèves plus âgés, il est peut-être préférable qu'ils lisent le texte eux-mêmes, l'adaptent en un petit exercice de jeu de rôle ou effectuent une lecture complète à la maison. Utilisez la feuille de révision jointe pour aider les élèves à tirer des conclusions sur les questions clés de la présentation.
Dans ce texte, vous trouverez des questions qui vous permettront d'amorcer la discussion et d'éveiller l'intérêt des élèves. Il ne s'agit là que de suggestions, donc soyez libre de les modifier, d'ajouter d'autres éléments ou de les raccourcir.
NB: Le texte correspondant à la diapositive n°4 évoque la possibilité de voir des guerres et des conflits éclater à cause du changement climatique. Si vous estimez que cela pourrait perturber vos élèves, n'hésitez pas à faire l'impasse sur ce passage.

45 min

ESSENTIEL

Matériel:

- Vidéoprojecteur et ordinateur pouvant lire les fichiers PDF
- Version numérique de la présentation
  Vous pouvez également imprimer les diapositives sur des transparents et utiliser un rétroprojecteur, ou les imprimer sur des feuilles A4 et demander à un élève de les montrer à la classe pendant que vous lisez le texte
- Si vous le souhaitez, copies du texte et de la leçon 1 (un exemplaire par élève)

Consignes:

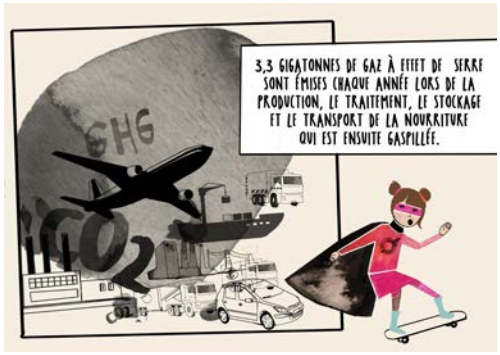
1. Montrez la présentation et lisez le texte d'accompagnement ou demandez aux élèves de le lire en classe ou à la maison.
2. Discutez du contenu avec les élèves. Les questions fournies dans le texte constitueront peut-être pour vous un bon point de départ pour la discussion.
3. Distribuez la feuille de révision et demandez aux élèves de la compléter.
4. Comparez les résultats et discutez-en: Qu'ont appris les élèves grâce à cette leçon principale? Dans quelle mesure cette information est-elle pertinente pour leur propre vie? Comment peuvent-ils modifier leur propre comportement pour réduire le gaspillage alimentaire? Pourquoi est-il important que chacun d'entre nous modifie son comportement?

LEÇON PRINCIPALE 1: Texte d'accompagnement

C'EST FINI, ZÉRO GASPI!

1 La prochaine fois que vous rapporterez des courses plus de nourriture que ce que vous ne pouvez porter, ou que vous remettrez de la nourriture dans une assiette déjà remplie: Méfiez-vous! Vous serez peut-être en train de gaspiller de la nourriture! Jetons un œil à ce que les héros antigaspi, Lou, Amal et Sam, peuvent nous apprendre à ce sujet et comment nous pouvons éviter de gaspiller de la nourriture.

2 Chaque année dans le monde, environ 1,3 milliard de tonnes de nourriture sont perdues ou gaspillée. Soit près d'un tiers de toute la nourriture produite qui n'est finalement pas consommée. Cela correspond à environ 100 kg de nourriture perdue et gaspillée par personne dans le monde. Cela veut dire que chaque fois que deux pommes sont mangées, une pomme est gaspillée. Vous achetez trois yaourts, mais vous n'en mangez que deux et jetez l'autre parce qu'il est resté dans le frigo et n'est plus bon à consommer. Trois carottes sont récoltées, mais l'une d'elles est jetée parce qu'elle est trop petite ou trop tordue, ou encore parce que les souris l'ont mangée lorsqu'elle était stockée.



3 Produire de la nourriture utilise de l'énergie et émet des gaz à effet de serre. 3,6 gigatonnes de gaz à effet de serre sont émises chaque année par la production, le traitement, le stockage et le transport de la nourriture qui est ensuite jetée. Si on compare ce chiffre aux émissions de tous les pays du monde, seuls les États-Unis et la Chine produisent plus de gaz à effet de serre chaque année.

Q: Savez-vous ce que sont les gaz à effet de serre? Que font-ils?

4 La Terre est enveloppée de plusieurs couches qui forment ensemble l'atmosphère. L'atmosphère de la Terre l'empêche de se refroidir dans l'espace: elle laisse pénétrer certains rayons du soleil et empêche une partie de la chaleur de quitter la Terre. Les gaz à effet de serre apparaissent naturellement et, sans eux, il n'y aurait pas de vie sur Terre. Cependant, l'humanité produit de plus en plus de gaz à effet de serre, avec l'industrie, l'agriculture, le traitement des déchets, la combustion des énergies fossiles dans les voitures ou les centrales thermiques au charbon. Les gaz à effet de serre que nous avons produits ont perturbé l'équilibre naturel de l'atmosphère et ont contribué au changement climatique: il y a maintenant trop de ces gaz dans l'atmosphère et une partie de la chaleur qui devrait quitter la Terre pour partir dans l'espace reste bloquée. Le changement climatique rend notre planète plus chaude qu'elle ne devrait. Si nous continuons à produire autant de gaz à effet de serre, une grande partie des glaciers présents sur Terre va fondre, le niveau des océans va monter et les gens et les animaux auront moins de terre où vivre. Le climat deviendra plus extrême. Certaines plantes et certains animaux ne survivront pas aux nouvelles températures et il deviendra plus difficile pour beaucoup de gens de produire leur nourriture et de trouver des endroits pour vivre. Très probablement, des conflits éclateront pour la répartition des terres, de l'eau et de la nourriture.

5 Entre autres choses, le changement climatique, qui est exacérbé par la quantité de nourriture que nous gaspillons, entraîne des pénuries d'eau, de la sécheresse et la désertification de nombreuses régions du monde.
Dans le même temps, produire de la nourriture consomme beaucoup d'eau. Un quart de toute l'eau utilisée pour l'agriculture sert à produire des aliments qui seront ensuite gaspillés. Cela représente plus ou moins la même quantité d'eau que celle utilisée par l'ensemble des personnes sur la planète en un an.

6 La façon dont nous cultivons la nourriture peut aussi être très nuisible à ce que nous appelons la biodiversité. Des forêts sont abattues pour laisser la place à des champs ou à d'autres espaces utilisés pour produire de la nourriture.

Q: Avez-vous une idée de ce qu'est la biodiversité

R: Le mot biodiversité se rapporte à la variété de la vie sur Terre à tous les niveaux, des gènes aux microbes, des animaux aux écosystèmes. Toutes les espèces et tous les organismes apportent quelque chose à leur environnement commun, il est donc très important d'interférer aussi peu que possible dans les écosystèmes qui fonctionnent.

Cela veut dire que les plantes de la foret disparaissent, ce qui accroit les problèmes liés aux émissions de CO_2 et autres gaz à effet de serre.

Q: Pourquoi est-ce que couper des forêts conduit au changement climatique

R: Les plantes utilisent la lumière du soleil et du CO_2 pour produire de l'énergie. Au cours de ce processus, elles libèrent de l'oxygène. Les plantes filtrent ainsi l'air et capturent le CO_2. Quand nous coupons des forêts, tout le CO_2 est libéré dans l'atmosphère, ce qui contribue au changement climatique.

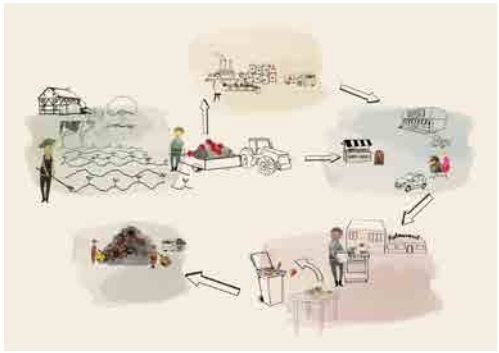
Abattre des forêts signifie aussi que de nombreux animaux perdent leur habitat et sont en fin de compte menacés d'extinction.

Q: Pouvez vous pensez à certains animaux qui pourraient être menacés par la déforestation, c'est à dire l'abattage des forêts.

R: Par exemple: renard, loup, rang-outan, panda, gorille .

7 La nourriture, qui est plus tard gaspillée, est cultivée sur environ 1,4 milliard d'hectares, ce qui représente une surface plus grande que la Chine ou le Canada, les deuxième et troisième plus grands pays du monde. Cette terre ne peut pas être utilisée pour faire pousser d'autres aliments ou pour servir d'habitat à des animaux ou à des plantes, ou encore pour aménager des terrains ou des habitations pour les hommes.

8 Utiliser autant d'eau et de terre pour faire pousser de la nourriture qui sera finalement gaspillée va devenir un problème de plus en plus important à l'avenir: de plus en plus de gens vivent sur Terre et il y a une quantité limitée d'eau et de terre pour produire de la nourriture pour tous. Éviter lels pertes et le gaspillage alimentaires contribuerait ainsi à lutter contre la faim dans le monde. Pour que nous puissions tous nous nourrir, nous devrons être plus attentifs à ne pas gaspiller de la nourriture.



9 Faire les courses de nourriture et préparer les repas prend du temps et demande des efforts. Préparer la nourriture pour la vente, demande encore plus de ressources. Si vous jetez de la nourriture, tout le travail consacré à la culture, à la préparation et au transport des produits alimentaires est gaspillé aussi. Et puis, jeter de la nourriture crée des déchets dont il faut s'occuper et de nombreuses personnes doivent travailler pour la gestion de ces déchets, qui auraient pu être évités.

10 De la nourriture est perdue ou gaspillée tout le long de ce qu'on appelle la chaîne d'approvisionnement alimentaire, c'est-à-dire de la ferme à l'assiette. La chaîne d'approvisionnement alimentaire commence avec le producteur. Les fruits, les céréales et les légumes sont cultivés dans un champ ou dans une serre. Les animaux sont élevés dans des fermes ou étangs piscicoles. Les fruits et légumes sont acheminés vers les marchés pour être vendus ou vers les centres de manutention et de transformation, où ils sont emballés, quelquefois transformés, et préparés pour le transport. Les animaux sont emmenés à l'abattoir et leur viande est alors également transportée vers des centres de conditionnement et de transformation. De là, ces produits sont expédiés vers les marchés, les magasins et autres distributeurs. La dernière étape achemine la nourriture vers un restaurant, une cantine, ou votre maison. Idéalement, la chaîne d'approvisionnement alimentaire s'arrêterait là, mais comme vous le savez déjà, beaucoup de nourriture n'est finalement pas mangée, et devient un déchet alimentaire qu'il faut traiter.

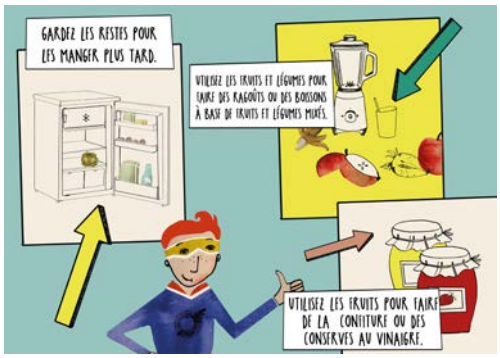
Q: Savez-vous ce qui arrive à vos déchets alimentaires?

R: Suivant le pays, la région et la commune, il existe différents systèmes de gestion des déchets. Idéalement, les déchets alimentaires devraient être utilisés comme nourriture pour les animaux ou être compostés à la maison.

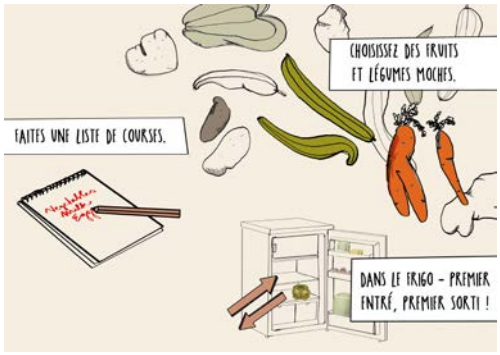
Une seconde option consiste à les utiliser dans des usines de macération anaérobie, dans lesquelles les déchets servent à créer du biogaz qui peut générer de l'électricité et de la chaleur. Cependant, malheureusement, la plupart de la nourriture jetée est transportée vers des décharges, où sa décomposition produit un gaz à effet de serre appelé méthane.

11 Tout aliment qui est perdu par inadvertance ou en raison de chaînes d'approvisionnement alimentaires défaillantes ou inadéquates (par exemple, manque de système de stockage ou de réfrigération approprié) est appelée perte alimentaire. Par exemple, si le maïs stocké est mangé par des souris, si le poisson se détériore pendant le transport parce que le système de refroidissement ne fonctionne plus, ou si vous laissez tomber et cassez vos œufs sur le chemin entre le magasin et chez vous, on parle de perte alimentaire. Tout aliment qui aurait pu être mangé mais qui est gaspillé à cause de la négligence et de notre comportement (par exemple, une mauvaise planification ou l'achat de surplus) est appelé gaspillage alimentaire. Si quelque chose périme dans votre frigo parce que vous ne l'avez pas mangé à temps, si vous avez mis trop de nourriture dans votre assiette et jeté vos restes plutôt que de les manger plus tard, on parle de gaspillage alimentaire. En tant qu'individus, nous ne pouvons pas faire grand chose pour réduire les pertes de nourriture, mais nous pouvons faire beaucoup pour réduire la quantité de nourriture gaspillée après après avoir quitté le magasin ou le marché.

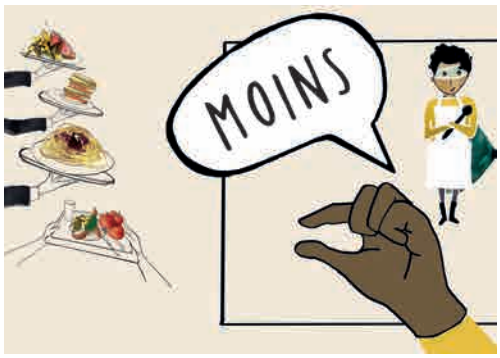
12 De la nourriture est gaspillée parce que nous en mettons trop dans nos assiettes, parce que nous achetons de la nourriture et ne la mangeons pas avant qu'elle soit périmée, parce que les restaurants et les cantines scolaires servent des portions trop grosses.



13 Alors, vous pouvez tout simplement prendre des portions plus petites et retourner en chercher si vous avez encore faim. S'il y a des restes, mettez-les dans un sac ou un récipient fermé puis au frigo pour les manger le lendemain, ou au congélateur pour les consommer un autre jour. Essayez de trouver des moyens d'utiliser la nourriture qui risque de s'abîmer: le congélateur est une possibilité, mais vous pouvez aussi utiliser les légumes pour faire des bocaux, un ragoût ou une soupe. Les fruits sur le point de s'abîmer peuvent devenir un smoothie, vous pouvez aussi en faire une salade de fruits, ou de la confiture.



14 Ensemble avec vos parents ou la personne qui s'occupe de vous, pensez bien à ce dont vous avez besoin en faisant vos courses. Faites une liste et respectez-la. Quand vous êtes au magasin, pensez à acheter des fruits et légumes de forme bizarre. De nombreux supermarchés les vendent moins cher et, même s'ils ne le font pas, en choisissant des fruits de forme bizarre, vous montrez au propriétaire du magasin que vous achetez de la nourriture pour son goût et sa valeur nutritionnelle et pas pour sa forme. Enfin, en rapportant vos courses à la maison et en les rangeant dans le frigo ou dans le placard, faites-les tourner de sorte que les produits les plus récents soient derrière.



15 Si vous êtes dans un restaurant ou une cantine qui sert de trop grosses portions, demandez-en une plus petite pour commencer. Si vous ne pouvez pas finir votre assiette, demandez un doggie bag et profitez du reste de votre repas à la maison le lendemain. Militez pour que votre cantine scolaire installe un système de réduction du gaspillage alimentaire.

16 Gaspiller de la nourriture signifie gaspiller de l'énergie, de la terre et de l'eau. Si nous évitons tous de gaspiller des aliments, cela contribuerait à réduire le nombre de personnes souffrant de la faim dans le monde, à protéger l'habitat naturel des animaux et la biodiversité, et à ralentir le rythme du changement climatique. Chacun de nous peut faire la différence: en mettant de plus petites portions dans son assiette, en gardant et en réutilisant les restes et en faisant ses courses raisonnablement. Ensemble, nous pouvons lutter contre le gaspillage alimentaire.

Alors, C'est fini! Zéro gaspi!

FEUILLE DE RÉVISION: LEÇON PRINCIPALE 1

1. Selon les estimations, quelle quantité de nourriture est gaspillée chaque année ...
   - Par personne _____
   - Dans le monde _____
   - En pourcentage par rapport à toute la nourriture disponible _____

2. Que deviennent les aliments que nous jetons? ➜ → _____

3. Quels sont les problèmes liés à la gestion des aliments gaspillés? ➜ → _____

4. Qu'est-ce que la chaîne d'approvisionnement alimentaire? ➜ → _____

5. Décris brièvement les différentes étapes de la chaîne d'approvisionnement alimentaire ➜ → _____

6. Produire, distribuer et préparer de la nourriture consomme du carburant et de l'énergie et produit des gaz à effet de serre tels que du CO_2, du méthane et du protoxyde d'azote. Combien de tonnes de gaz à effet de serre sont émises chaque année au cours des processus et activités liés au gaspillage alimentaire? Pourquoi cela est-il nocif pour la planète? ➜ → _____

7. La quantité de CO_2 produite par le gaspillage alimentaire est appelée empreinte carbone. Quelles sont les deux autres empreintes associées au gaspillage alimentaire? À quel niveau se situent-elles? ➜ → _____

8. Quel est le lien entre le gaspillage alimentaire et la biodiversité? ➜ → _____

9. Quelle est la différence entre gaspillage alimentaire et pertes alimentaires? ➜ → _____

10. Que pouvons-nous faire, en tant que consommateurs, pour éviter le gaspillage alimentaire? ➜ → _____

Feuille de révision: LEÇON PRINCIPALE 1 (Solutions)

1. Selon les estimations, quelle quantité de nourriture est gaspillée chaque année ...

- par personne? 100 kg
- dans le monde? Plus de 1,3 milliard de tonnes
- en pourcentage par rapport à toute la nourriture disponible? 33,3 % (1/3)

2. Que deviennent les aliments que nous jetons?

Les aliments jetés à la poubelle peuvent être conduits dans des usines de fermentation anaérobie où il sont utilisés pour créer de l'énergie. Une partie est utilisée pour nourrir les animaux ou dans les usines de compost domestiques ou industrielles. La plupart des aliments jetés à la poubelle finit dans les décharges, où ils pourrissent, inexploités.

3. Quels sont les problèmes liés à la gestion des aliments gaspillés?

Transport: transporter les aliments gaspillés vers les usines de fermentation ou de compost ou vers les décharges coûte de l'énergie et de l'argent, mais produit également du CO_2.
Pollution: s'ils finissent à la décharge, les déchets alimentaires occupent des terres qui auraient pu être utilisées pour autre chose. Ils polluent également les environs et produisent du méthane.

4. Qu'est-ce que la chaîne d'approvisionnement alimentaire?

L'expression «chaîne d'approvisionnement alimentaire» désigne le processus par lequel la nourriture en provenance d'une ferme ou d'un autre site de production finit dans nos assiettes. Elle comprend toutes les étapes effectuées par la nourriture au cours de ce processus.

5. Décris brièvement les différentes étapes de la chaîne d'approvisionnement alimentaire.

1. Ferme: Les fruits, les céréales et les légumes sont cultivés dans un champ ou dans une serre. Les animaux sont élevés dans des fermes ou unités piscicoles.
2. Marchés/centres de conditionnement et de transformation: Les fruits et légumes sont emportés aux marchés ou vers des centres de conditionnement et de transformation, où ils sont emballés et préparés pour le transport. Les animaux sont emmenés à l'abattoir et leur viande est alors également transportée vers des centres de conditionnement et de transformation.
3. Centres de transformation: La plupart des fruits, des légumes, des céréales et de la viande entrent dans la composition de produits transformés; ils sont acheminés depuis le centre d'emballage vers une usine de production où ils sont transformés en plats cuisinés ou autre. Ceux-ci sont ensuite à nouveau emballés et ensuite distribués aux revendeurs.
4. Revendeur: C'est là que les produits alimentaires sont vendus aux individus ou à des entreprises.
5. Consommation: La nourriture est acheminée depuis le revendeur vers un restaurant, vers une cantine scolaire ou encore vers nos maisons. Idéalement, la chaîne d'approvisionnement alimentaire s'arrêterait là.
6. Gestion des déchets: La nourriture qui n'a pas été mangée finit dans des usines de fermentation ou de compost, est donnée à manger aux animaux ou est acheminée vers des décharges.

6. Produire, distribuer et préparer de la nourriture consomme du carburant et de l'énergie et produit des gaz à effet de serre tels que du CO_2, du méthane et du protoxyde d'azote. Combien de tonnes de gaz à effet de serre sont émises chaque année au cours des processus et activités liés au gaspillage alimentaire? Pourquoi cela est-il nocif pour la planète?

3,6 gigatonnes de gaz à effet de serre sont émises chaque année. Cela est très nocif car l'augmentation des gaz à effet de serre a provoqué un déséquilibre dans l'atmosphère naturelle de la Terre et conduit au changement climatique. Le changement climatique rend notre planète plus chaude qu'elle ne devrait. Une grande partie des glaciers présents sur Terre va fondre, le niveau des océans va monter et les gens et les animaux auront moins de terre où vivre à cause du changement climatique. Le climat pourrait devenir extrême.

Certaines plantes et certains animaux pourraient ne pas survivre à ces nouvelles températures et il pourrait devenir plus difficile pour beaucoup de gens de faire pousser leur nourriture et de trouver des endroits pour vivre.

7. La quantité de CO_2 produite par le gaspillage alimentaire est appelée empreinte carbone. Quelles sont les deux autres empreintes associées au gaspillage alimentaire? À quel niveau se situent-elles?

1. Empreinte en eau: Un quart de l'eau utilisée dans le secteur de l'agriculture sert à la production des denrées alimentaires qui finissent à la poubelle. L'empreinte en eau provoquée par le gaspillage alimentaire représente plus ou moins la même quantité d'eau que celle qui est utilisée par l'ensemble des ménages du monde sur une année, et autant que ce que la Volga, le plus long fleuve d'Europe, déverse en un an.
2. L'empreinte de l'occupation du sol (la superficie de terre utilisée pour faire pousser de la nourriture qui est plus tard jetée): la nourriture qui va être jetée est cultivée sur environ 1,4 milliard d'hectares de terre. Si on compare cette zone à la surface des plus grands pays du monde, elle n'est dépassée que par la totalité de l'étendue de la Fédération de Russie. Les surfaces de production de nourriture ensuite jetée occupent ainsi un territoire plus grand que la Chine ou le Canada.

8. Quel est le lien entre le gaspillage alimentaire et la biodiversité?

Des forêts sont abattues pour laisser la place à des champs cultivés, à des sites de production et de transformation et à des décharges. Au cours de ce processus, qu'on appelle déforestation, de nombreux animaux perdent leur habitat et sont menacés d'extinction. De plus, les plantes de ces forêts disparaissent, ce qui intensifie les problèmes liés aux émissions de CO_2 et autres gaz à effet de serre.

9. Quelle est la différence entre gaspillage alimentaire et pertes alimentaires?

Toute nourriture qui aurait pu être consommée mais est gaspillée en raison d'une négligence ou de notre comportement (par exemple, mauvaise planification ou courses alimentaires excessives) est appelée gaspillage alimentaire.

Toute nourriture qui est perdue involontairement à cause de dysfonctionnements ou de défauts au sein des chaînes d'approvisionnement alimentaire (par exemple, manque d'espaces de stockage ou de réfrigération appropriés) est appelée perte alimentaire.

10. Que pouvons-nous faire, en tant que consommateurs, pour éviter le gaspillage alimentaire?

Le gaspillage alimentaire existe parce que nous mettons trop de nourriture dans nos assiettes, parce que les portions dans les restaurants ou les cantines scolaires sont excessives ou parce que nous laissons les aliments périmer une fois que nous les avons achetés. Pour éviter de gaspiller la nourriture, nous pouvons prendre ou demander des quantités plus petites et nous resservir si nous avons encore faim. Nous pouvons mettre les restes au réfrigérateur pour les manger le lendemain, ou au congélateur pour un autre jour. Les aliments sur le point de périmer peuvent aussi être congelés ou utilisés dans des pot-au-feu, des smoothies, des sauces ou des confitures. Un moyen encore plus simple d'éviter de gaspiller la nourriture est d'être plus attentif en faisant les courses et de n'acheter que les aliments dont nous avons réellement besoin et que nous sommes sûrs d'utiliser à temps.

Pour décourager les magasins de jeter la nourriture, nous pouvons essayer d'acheter des fruits et légumes de forme bizarre. De nombreux supermarchés les vendent moins cher que les produits de forme «normale», et même s'ils ne le font pas, en choisissant des fruits de forme bizarre, nous pouvons montrer au revendeur que nous achetons de la nourriture pour son goût et sa valeur nutritionnelle et pas pour sa forme.

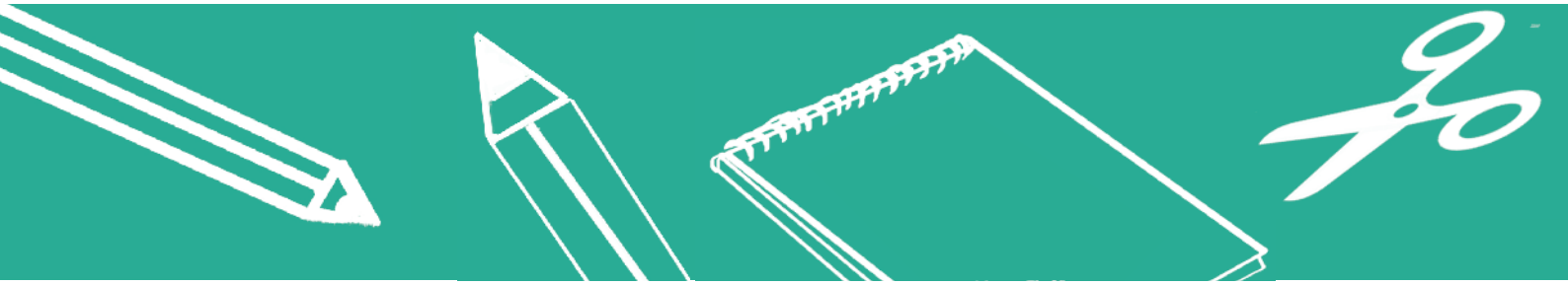
ACTIVITÉS DE SUIVI

pour la leçon principale 1

C'EST FINI, ZÉRO GASPI!

Les ACTIVITÉS DE SUIVI visent à impliquer davantage les élèves et à approfondir leur compréhension des points clés de la Leçon 1.

LEÇON PRINCIPALE 1: **FICHES D'ACTIVITÉ**



Mots croisés

La répétition de certains des termes clés de la présentation dans ces mots croisés permet d'ancrer les concepts importants liés à la réduction du gaspillage alimentaire.

25 min

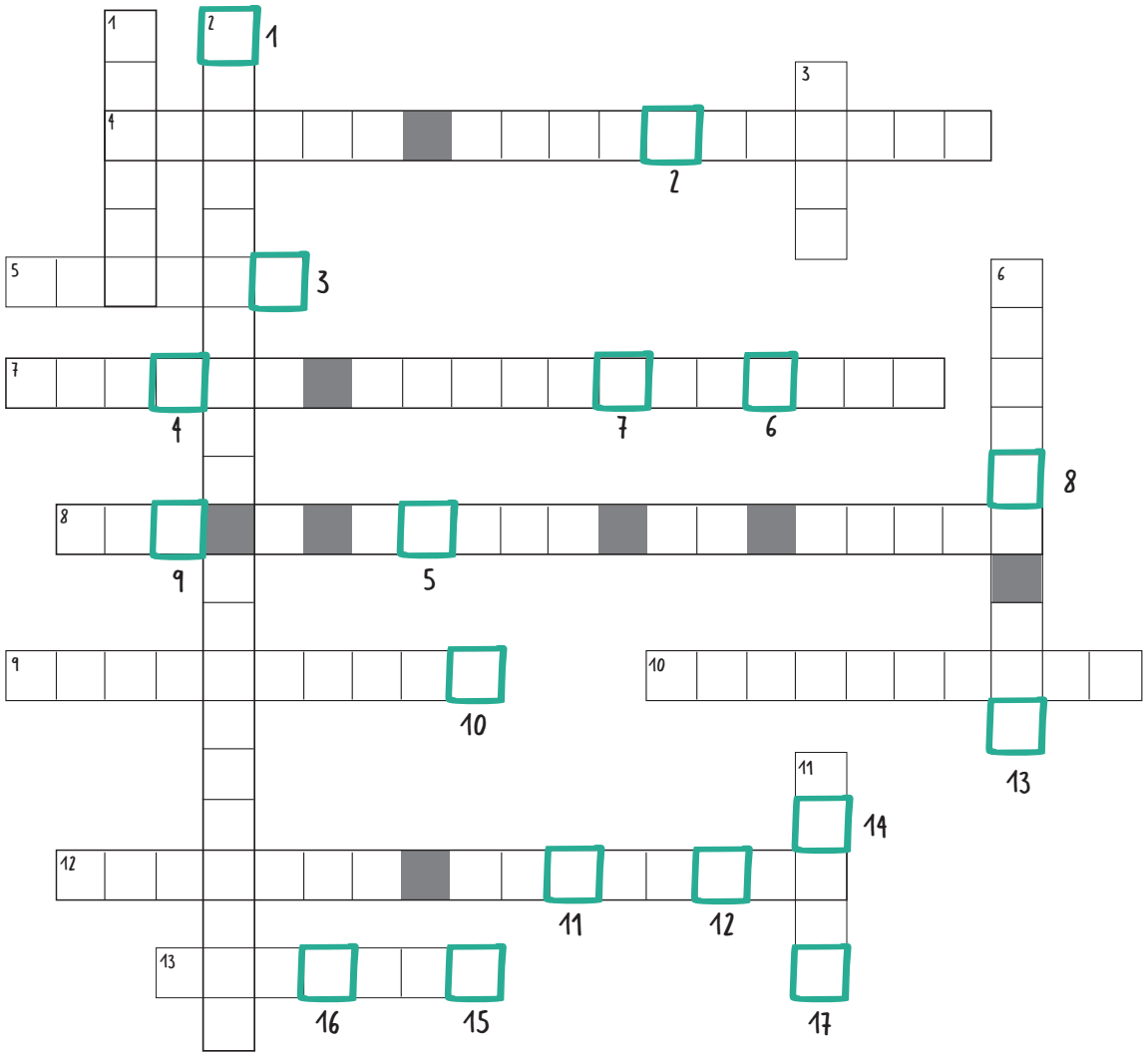
Matériel:

- Copies de la feuille d'activité FA 1 des mots croisés (un exemplaire par groupe de deux)
- Un exemplaire de la fiche de réponses pour vous

Consignes:

1. Répartissez les élèves en groupes de deux.
2. Distribuez la feuille d'activité FA 1 et demandez aux élèves de faire les mots croisés ensemble.
3. Comparez les résultats.

MOTS CROISÉS



HORIZONTAL

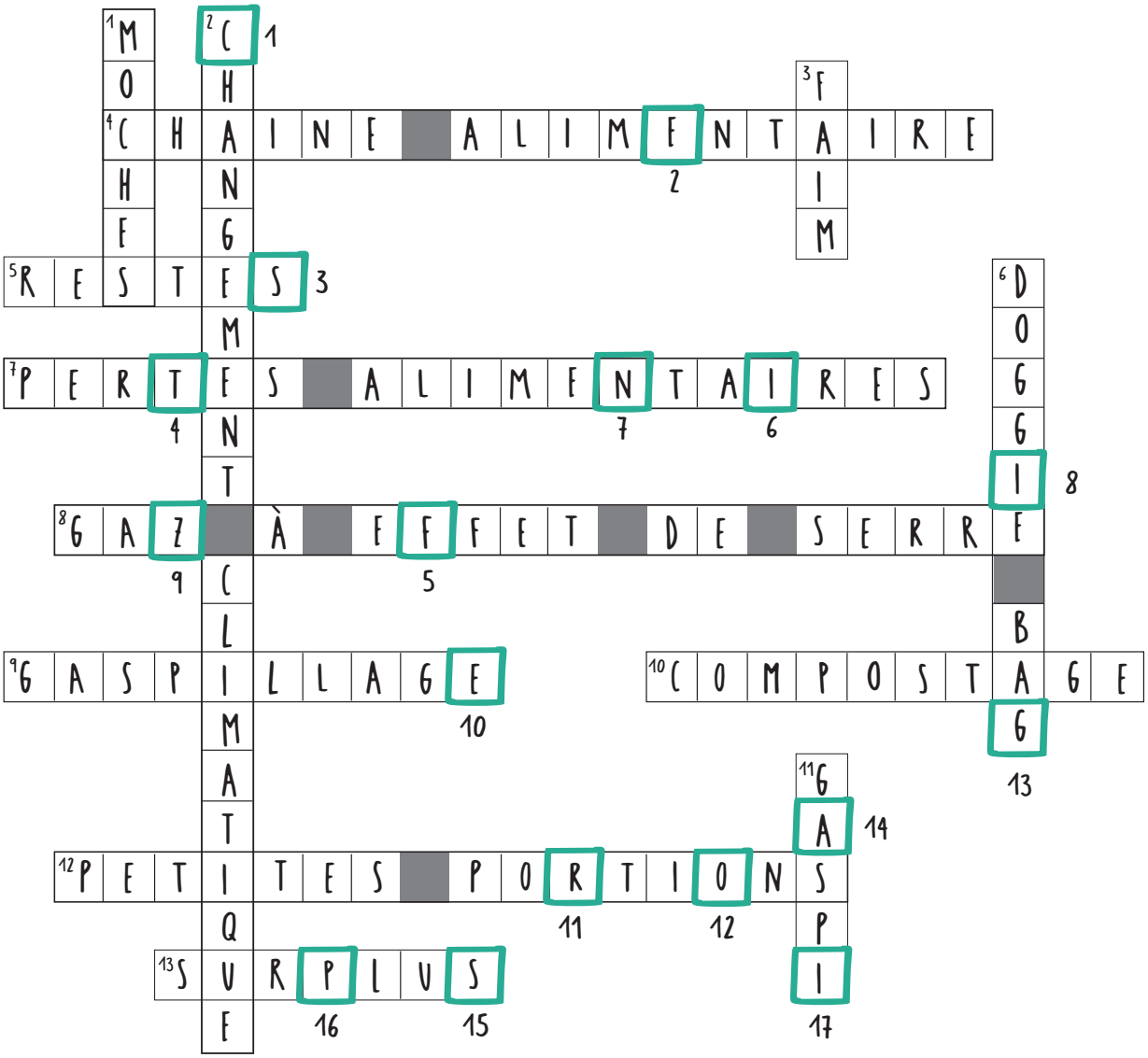
4. LE PARCOURS DES ALIMENTS DE LA FERME À L'ASSIETTE.
5. GARDE-LES AU RÉFRIGÉRATEUR POUR PLUS TARD.
7. L'ENSEMBLE DES ALIMENTS ÉCARTÉS DE LA CONSOMMATION AVANT LEUR MISE EN VENTE.
8. PROVOQUE LE RÉCHAUFFEMENT DE LA PLANÈTE.
9. L'ENSEMBLE DES ALIMENTS GASPILLÉS QUI N'AURAIENT PAS DÛ L'ÊTRE.
10. PERMET DE TRANSFORMER LES DÉCHETS ALIMENTAIRES EN ENGRAIS.
12. DEMANDE DES ... POUR ÉVITER DE GASPILLER LES RESTES.
13. ON PEUT LES ÉVITER EN FAISANT UNE LISTE DE COURSES.

VERTICAL

1. ACHÈTE DES FRUITS ET LÉGUMES ... POUR ÉVITER LE GASPILLAGE.
2. REND NOTRE PLANÈTE PLUS CHAUDE QU'ELLE NE DEVRAIT.
3. LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE POURRAIT CONTRIBUER À LA .... DANS LE MONDE
6. AU RESTAURANT, DEMANDE UN ... POUR POUVOIR EMPORTER LES RESTES.
11. C'EST FINI: ZÉRO ...!

'																!
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

SOLUTION MOTS CROISÉS



C'EST FINI : ZÉRO GASPI !

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

FA 1 (solutions)

Les héros antigaspi, c'est nous!

En discutant de la personnalité des héros antigaspi et en créant leur propre super-héros, les élèves sont sensibilisés au rôle qu'ils jouent dans la lutte contre le gaspillage alimentaire et s'imaginent en agents clés du changement.

Cet exercice est plus adapté aux élèves les plus jeunes de ce groupe d'âge.

60 min (45 min pour la partie 1, 15 min pour la partie 2)

Matériel:

- Copies des fiches d'activité FA 2a «Les héros antigaspi, c'est nous!», FA 2b «Toi aussi, dis "non" au gaspillage alimentaire!» (une de chaque par élève)

Consignes:

Partie 1:

1. Distribuez la fiche d'activité FA 2a et parcourez ensemble les présentations des héros antigaspi. Lancez la discussion: Quel héros antigaspi préférez-vous? Qu'est-ce que vous aimez chez lui/chez elle?
2. Distribuez la fiche d'activité FA 2b «Toi aussi, dis "non" au gaspillage alimentaire!» et invitez les élèves à inventer leur propre héros antigaspi.

Partie 2:

3. Répartissez les élèves en groupes de quatre, et demandez à chacun de lire la présentation de leur héros au reste du groupe. (En fonction de la taille de votre classe et du temps dont vous disposez, vous pouvez également demander aux élèves de lire la présentation de leur héros à l'ensemble de la classe, au lieu de les répartir en petits groupes.)

LES HÉROS ANTI-GASPI

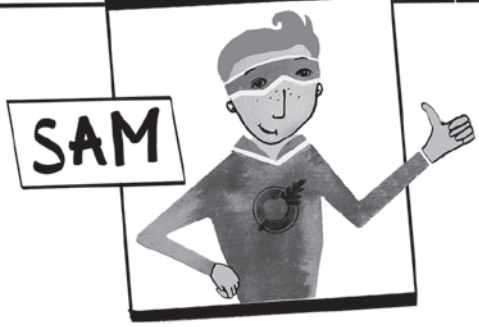
REYNA EST LA PLUS JEUNE ET LA PLUS FUTÉE DES HÉROS ANTI-GASPI. ELLE RÉPOND À TOUT, MÊME AUX QUESTIONS LES PLUS DIFFICILES. SI TU LA RÉVEILLES EN PLEINE NUIT [CE QUE MIKA FAIT SOUVENT], ELLE PEUT TE DIRE AVEC PRÉCISION CE QUE TU COMPTES FAIRE À L'AVENIR POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE CHEZ TOI. IL N'Y A PAS DE « NON » QUI TIENNE AVEC REYNA : ELLE EMBÊTE CEUX QUI LUI DISENT « NON » JUSQU'À CE QU'ILS FINISSENT PAR CHANGER D'AVIS ET FAIRE CE QU'ELLE VEUT.

ELLE AIME : FAIRE DES TABLES DE MULTIPLICATION ACCROCHÉE À LA PAROI D'ESCALADE DE SA CHAMBRE
ELLE N'AIME PAS : QUAND MIKA LACE LES LACETS DE SES CHAUSSURES ENSEMBLE OU LUI VOLE SON DERNIER BISCUIT
SURNOM : LA REINE DE L'ANTI-GASPI
PLAT PRÉFÉRÉ : LES ENCHILADAS AU POULET
SUPER-POUVOIR : PEUT CALCULER EN QUELQUES SECONDES LA QUANTITÉ DE NOURRITURE GASPILLÉE PAR QUELQU'UN

POURQUOI MARCHER SI TU PEUX COURIR ? POURQUOI CHUCHOTER SI TU PEUX CRIER ? MIKA EST LE PLUS BRUYANT, LE PLUS ÉNERGIQUE ET LE PLUS TURBULENT DES HÉROS ANTI-GASPI. MALGRÉ SA PETITE TAILLE, IL EST FACILE DE LE REPÉRER DANS UNE FOULE, CAR IL EST TOUJOURS AU CŒUR DE L'ACTION. MIKA EST DÉJÀ ALLÉ PLUSIEURS FOIS À L'HÔPITAL QUAND IL ÉTAIT PLUS JEUNE. IL SAIT DONC PARFAITEMENT CE QUE CELA FAIT DE DEVOIR MANGER DE LA NOURRITURE QUE L'ON N'A PAS CHOISIE ET DE RECEVOIR DES PORTIONS BIEN TROP GRANDES. MIKA EST RAPIDE ET EST UN VRAI CLOWN. LES AUTRES HÉROS ANTI-GASPI REDOUTENT SES FARCES ET SES BLAGUES SOURNOISES ET SONT SOULAGÉS QU'IL N'AIT PAS ENCORE COMPRIS COMMENT UTILISER LEUR HÉLICOPTÈRE D'URGENCE.

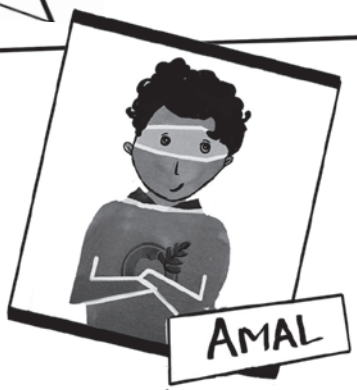
IL AIME : CHIPER LE SKATEBOARD DE LOU POUR FAIRE LA DESCENTE DE L'ENFER
IL N'AIME PAS : ALLER SE COUCHER AVANT 22 HEURES
SURNOM : FLASH
PLAT PRÉFÉRÉ : LA PIZZA
SUPER-POUVOIR : ÉNERGIE SANS FIN

LES HÉROS ANTI-GASPI



SAM DEVIENT UN VÉRITABLE MAGICIEN LORSQU'IL TRANSFORME LES RESTES EN DÉLICIEUX REPAS. IL RÊVE DE CRÉER SON PROPRE RESTAURANT QUI N'UTILISERAIT QUE DES RESTES, MAIS IL NE SAIT PAS ENCORE QUELLE COULEUR CHOISIR POUR LES RIDEAUX. SAM AIME JOUER AU RUGBY ET FAIRE LA MORALE À SES COÉQUIPIERS QUI NE MANGENT PAS LES CROÛTES DE LEUR PIZZA. EN GÉNÉRAL, ILS L'ÉCOUTENT SANS BRONCHER, PARCE QU'ILS SAVENT BIEN QUE SAM POURRAIT LES ATTRAPER POUR MARQUER UN ESSAI AVEC EUX DE L'AUTRE CÔTÉ DU TERRAIN.

IL AIME : TRICOTER
IL N'AIME PAS : LE FAIT QUE LA PLUPART DES T-SHIRTS SOIENT TROP ÉTROITS POUR SON TORSE
SURNOM : SAM BRINDACIER
PLAT PRÉFÉRÉ : LES BOULETTES DE PAIN
SUPER-POUVOIR : FORCE PHYSIQUE EXTRAORDINAIRE



AMAL EST COOL ET NE SE PREND PAS LA TÊTE. IL EST UN PEU COMME UN OURS QUI SE RÉVEILLERAIT APRÈS AVOIR DORMI TOUT L'HIVER ET QUI PASSERAIT LES DEUX PREMIÈRES HEURES À SE FROTTER LES YEUX, ÉBLOUI PAR LE SOLEIL. MAIS PRENDS GARDE, MON AMI ! CET OURS A DES GRIFFES TRÈS ACÉRÉES ET DE GRANDES DENTS. IL NE VAUT MIEUX PAS LE CONTRARIER ! AMAL PEUT PASSER DES HEURES À EXPLIQUER CE QU'EST LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ET NE PERD JAMAIS PATIENCE, MÊME LORSQUE LES GENS METTENT DU TEMPS À COMPRENDRE. ET GARE À TOI S'IL PENSE QUE TU PRENDS CE PROBLÈME À LA LÉGÈRE !

IL AIME : REGARDER LE LEVER DU SOLEIL AU-DESSUS D'UN CHAMP DE MAÏS
IL N'AIME PAS : QUAND LOU TOUCHE À SON TÉLÉPHONE SANS LE LUI DEMANDER
SURNOM : BALOU
PLAT PRÉFÉRÉ : LA TARTE AUX LÉGUMES
SUPER-POUVOIR : PATIENCE, ET GROGNEMENT D'OURS À VOUS GLACER LE SANG (SI NÉCESSAIRE)

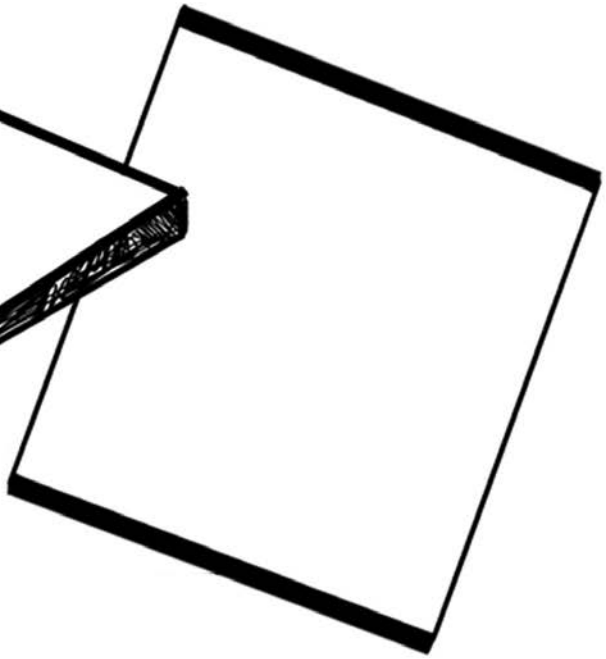
LOU A TOUJOURS QUELQUE CHOSE À FAIRE ET EST TOUJOURS SUR QUELQUE CHOSE – LITTÉRALEMENT : ELLE AIME AUTANT FAIRE DU SKATEBOARD QU'ÊTRE À L'AFFÛT DES DERNIERS APPAREILS TECHNOLOGIQUES OU DES DERNIÈRES TENDANCES EN MATIÈRE DE GASPILLAGE ALIMENTAIRE. ELLE N'EST PAS DU GENRE À IMPOSER SON POINT DE VUE, MAIS ELLE PEUT SE MONTRER TRÈS FRANCHE SI ELLE PENSE QUE QUELQU'UN FAIT N'IMPORTE QUOI (« FAIRE N'IMPORTE QUOI » INCLUANT GASPILLER LA NOURRITURE). NE JETTE JAMAIS DES RESTES DEVANT ELLE, ET NE LUI DEMANDE JAMAIS SON AVIS SI TU N'ES PAS PRÊT À ENTENDRE LA VÉRITÉ !

ELLE AIME : TOUT CE QUI EST RAPIDE ET HIGH-TECH
ELLE N'AIME PAS : LES HAUTS TALONS, ÇA FAIT TRÉBUCHER
SURNOM : LOU EST DÉJÀ SON SURNOM, ELLE S'APPELLE EN RÉALITÉ LUDMILLA – MAIS NE LUI DIS PAS QUE TU TIENS ÇA DE NOUS !
PLAT PRÉFÉRÉ : LES SMOOTHIES
SUPER-POUVOIR : REINE DE LA TECHNOLOGIE – LOU MAÎTRISE TOUS LES APPAREILS HIGH-TECH

TOI AUSSI, DIS "NON" AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Mika et Reyna sont toujours à la recherche de nouveaux compagnons, alors dis-leur que toi aussi, tu veux devenir un héros anti-gaspi!

JE SUIS UN HÉROS ANTI-GASPI



Mon nom de héros anti-gaspi:

J'aime:

Je n'aime pas:

Mon plat préféré:

Mon super-pouvoir:

Quiz antigaspi!

À travers ces neuf questions, les élèves testent leurs connaissances sur le gaspillage alimentaire.

15 min

Matériel:

- Copies de la FA 3 (une par élève)
- Copie de la fiche de réponses pour vous

Consignes:

1. Distribuez les fiches d'activité.
2. Répartissez les élèves en groupes de deux, et demandez-leur de répondre au quiz ensemble.
3. Comparez les résultats.

QUIZ ANTI-GASPI!

Coche les bonnes réponses. Attention, plusieurs réponses sont parfois possibles pour une même question.

1. Quelle quantité de nourriture chacun de nous gaspille-t-il chaque année?

- ☐ 50 kg
- ☐ 100 kg
- ☐ 200 kg

2. Dans le monde, quelle proportion de nourriture est jetée au lieu d'être mangée?

- ☐ ~~u~~n cinquième
- ☐ ~~u~~n quart
- ☐ ~~u~~n tiers

3. Quelle quantité d'eau est utilisée pour la production des aliments qui finissent à la poubelle?

- ☐ ~~u~~n quart de toute l'eau utilisée pour l'agriculture
- ☐ ~~a~~utant que la consommation annuelle de la Chine et du Canada
- ☐ ~~l~~a même quantité d'eau que celle utilisée par l'ensemble des personnes sur la planète en un an

4. Les pénuries d'eau peuvent causer:

- ☐ ~~d~~es sécheresses
- ☐ ~~d~~es désertifications
- ☐ ~~l~~e réchauffement climatique

5. Quelle est l'ampleur des terres occupées par des aliments qui sont gaspillés? Autrement dit, quel espace occupent les aliments qui finiront plus tard à la poubelle?

- ☐ ~~u~~n espace aussi grand que l'océan Atlantique
- ☐ ~~u~~n espace aussi grand que le Canada et la Chine réunis
- ☐ 1,4 milliard d'hectares

6. Quelles quantités de gaz à effet de serre sont émises pour la production et le transport des aliments qui finissent à la poubelle?

- ☐ plus que les émissions produites par chaque pays, à l'exception de la Chine et des États-Unis
- ☐ 1,3 gigatonne
- ☐ 3,3 gigatonnes

7. Les gaz à effet de serre:

- ☐ contribuent au changement climatique
- ☐ sont générés par la combustion des énergies fossiles, dans les voitures ou les centrales thermiques au charbon
- ☐ sont produites par les activités liées à l'industrie, l'agriculture et le traitement des déchets

8. Quelle est la différence entre gaspillage alimentaire et pertes alimentaires?

- ☐ Les pertes alimentaires comprennent toute la nourriture perdue entre la ferme et l'assiette, le gaspillage alimentaire représente l'ensemble des aliments gaspillés une fois qu'ils sont arrivés en magasin.
- ☐ Les pertes alimentaires comprennent tous les aliments gaspillés avant d'arriver au magasin, le gaspillage alimentaire couvre tous les aliments gaspillés après.
- ☐ Les pertes alimentaires couvrent les légumes qui sont gaspillés, tandis que le gaspillage alimentaire désigne l'ensemble des produits à base de viande qui sont gaspillés tout au long de la chaîne d'approvisionnement alimentaire.

9. Nous pouvons lutter contre le gaspillage alimentaire en:

- ☐ remplissant moins nos assiettes
- ☐ demandant de plus petites quantités à la cantine ou au restaurant
- ☐ faisant attention lorsque nous faisons les courses

Quiz anti-gaspi! (Solutions)

Coche les bonnes réponses. Attention, plusieurs réponses sont parfois possibles pour une même question.

1. Quelle quantité de nourriture chacun de nous gaspille-t-il chaque année?
   - ☐ 50 kg
   - ☑ **100 kg**
   - ☐ 200 kg

2. Dans le monde, quelle proportion de nourriture est jetée au lieu d'être mangée?
   - ☐ un cinquième
   - ☐ un quart
   - ☑ **un tiers**

3. Quelle quantité d'eau est utilisée pour la production des aliments qui finissent à la poubelle?
   - ☑ **un quart de toute l'eau utilisée pour l'agriculture**
   - ☐ ~~a~~utant que la consommation annuelle de la Chine et du Canada
   - ☑ **la même quantité d'eau que celle consommée par l'ensemble des personnes sur la planète en un an**

4. Les pénuries d'eau peuvent causer:
   - ☑ **des sécheresses**
   - ☑ **des désertifications**
   - ☐ ~~le~~ réchauffement climatique

5. Quelle est l'ampleur des terres occupées par des aliments qui sont gaspillés? Autrement dit, quel espace occupent les aliments qui finiront plus tard à la poubelle?
   - ☐ ~~un~~ espace aussi grand que l'océan Atlantique
   - ☑ **un espace aussi grand que le Canada et la Chine réunis**
   - ☑ **1,4 milliard d'hectares**

6. Quelles quantités de gaz à effet de serre sont émises pour la production et le transport des aliments qui finissent à la poubelle?
   - ☑ **plus que les émissions produites par chaque pays, à l'exception de la Chine et des États-Unis**
   - ☐ ~~1~~,3 gigatonne
   - ☑ **3,3 gigatonnes**

7. Les gaz à effet de serre:
   - ☑ **contribuent au changement climatique**
   - ☑ **sont générés par la combustion des énergies fossiles, dans les voitures ou les centrales thermiques au charbon**
   - ☑ **sont produits par les activités liées à l'industrie, l'agriculture et le traitement des déchets**

8. Quelle est la différence entre gaspillage alimentaire et pertes alimentaires?
   - ☐ ~~L~~es pertes alimentaires comprennent toute la nourriture perdue entre la ferme et l'assiette, le gaspillage alimentaire représente l'ensemble des aliments gaspillés une fois qu'ils sont arrivés en magasin.
   - ☑ **Les pertes alimentaires comprennent tous les aliments gaspillés avant d'arriver au magasin, le gaspillage alimentaire couvre tous les aliments gaspillés après.**
   - ☐ Les pertes alimentaires couvrent les légumes qui sont gaspillés, tandis que le gaspillage alimentaire désigne l'ensemble des produits à base de viande qui sont gaspillés tout au long de la chaîne d'approvisionnement alimentaire

9. Nous pouvons lutter contre le gaspillage alimentaire en:
   - ☑ **remplissant moins nos assiettes**
   - ☑ **demandant de plus petites quantités à la cantine ou au restaurant**
   - ☑ **faisant attention lorsque nous faisons les courses**

Pertes ou gaspillage alimentaires?

Cette activité permet aux élèves d'approfondir leurs connaissances relatives aux différences qui existent entre pertes alimentaires et gaspillage alimentaire.

20 min

ESSENTIEL

Matériel:

- Copies de la FA 4 (une par élève)
- Fiche de réponses pour vous
- Ordinateur, projecteur, version électronique de la leçon 1 «C'est fini, zéro gaspi!».
  Sinon, une copie de la diapositive 11 de la présentation 1 «C'est fini, zéro gaspi!»

Consignes:

1. Demandez aux élèves s'ils se souviennent des différences qui existent entre pertes alimentaires et gaspillage alimentaire. (Les pertes alimentaires désignent les aliments perdus en raison de facteurs sur lesquels nous n'avons aucun contrôle; le gaspillage alimentaire désigne tout aliment qui finit à la poubelle pour des raisons qui auraient pu être évitées.) Montrez la diapositive 11 de la leçon pour leur rafraîchir la mémoire.
2. Distribuez les fiches d'activité.
3. Répartissez les élèves en groupes de deux, ou demandez-leur de travailler ensemble sur la fiche d'activité.
4. Comparez les résultats en discutant les raisons qui expliquent la différence entre pertes et gaspillage alimentaires.

PERTES OU GASPILLAGE ALIMENTAIRES?

On parle de gaspillage alimentaire pour la nourriture qui aurait pu être mangé mais qui est jetée à cause de comportements irresponsables (par exemple lorsqu'on achète trop). À l'inverse, les aliments qui sont jetés pour des raisons plus ou moins indépendantes de notre volonté du fait de disfonctionnements dans la chaîne d'approvisionnement (mauvaises conditions de stockage) appartiennent à la catégorie des pertes alimentaires.
S'il est parfois facile de faire la différence entre les deux, c'est souvent plus compliqué qu'on ne le croit. Essaie de déterminer si les exemples suivants doivent être considérés comme des pertes alimentaires ou du gaspillage alimentaire.

1. En raison des normes de qualité très strictes relatives au poids, à la taille, la forme et l'apparence de nos aliments, certains fruits et légumes sont rejetés par les magasins.
   Il s'agit d'un exemple de ➜ _____.

2. Les récoltes sont contaminées par les excréments d'animaux pendant le stockage. ➜ _____

3. Les clients n'achètent pas de légumes qui ont une forme bizarre. ➜ _____

4. Dans les chaînes de production standardisées, les produits n'ont finalement pas le bon poids, la bonne taille ou apparence, ou les emballages sont endommagés, à cause d'une erreur de traitement, mais sans que cela n'affecte la sécurité, le goût ou les valeurs nutritionnelles des aliments. ➜ ___
   _____

5. En raison du manque d'infrastructures pour le transport et le stockage des aliments, notamment dans un endroit réfrigéré, des produits frais s'abîment à cause de la chaleur. ➜ _____
   _____

6. Afin de garantir la livraison des quantités commandées, des agriculteurs finissent par produire de plus grandes quantités que nécessaire, et vendent le surplus à des centres de transformation ou comme nourriture pour animaux. ➜ _____

7. Les consommateurs n'achètent pas de nourriture dont la date d'utilisation conseillée approche. ➜ _____
   _____

8. Des agriculteurs pauvres récoltent les fruits ou les légumes trop tôt parce qu'ils manquent de nourriture ou parce qu'ils ont besoin d'argent. ➜ → _____

9. Les restes du dîner sont donnés aux animaux de compagnie. ➜ → _____

10. Des résidus toxiques provenant, par exemple, de l'utilisation de pesticides ou de traitements vétérinaires rendent les aliments impropres à la consommation humaine. ➜ → _____
    _____

11. Au restaurant, des restes de plats sont renvoyés en cuisine. ➜ _____

Pertes ou gaspillage alimentaires? (Solutions)

1. **En raison des normes de qualité très strictes relatives au poids, à la taille, la forme et l'apparence de nos aliments, certains fruits et légumes sont rejetés par les magasins.**
   Il s'agit d'un exemple de **gaspillage alimentaire**: Les fruits et légumes auraient pu être mangés sans problème, c'est juste l'idée que les magasins/consommateurs se font de leur apparence qui les empêche d'être proposés à la vente. Nous pouvons essayer de changer les mentalités en choisissant volontairement des fruits et légumes qui ont une forme bizarre, lorsque nous faisons nos courses. En plus, ils sont souvent moins chers.

2. **Des récoltes sont contaminées par les excréments d'animaux pendant le stockage.**
   Il s'agit de **pertes alimentaires**: ces aliments ne sont pas gaspillés consciemment, mais parce qu'ils ont été contaminés. Ils sont devenus impropres à la consommation humaine. Il est possible de limiter ce type de pertes alimentaires en améliorant les systèmes de stockage. Cependant, ce n'est pas quelque chose que nous - en tant que consommateurs - pouvons influencer directement.

3. **Certaines personnes n'achètent pas de légumes ayant une forme bizarre...**
   Ce comportement conduit au **gaspillage alimentaire**: étant donné que nous sommes nombreux à ne pas acheter de fruits et légumes qui ont une forme ou une taille bizarre, les magasins refusent de vendre les aliments qui n'ont pas une forme standard. Cela signifie que de nombreux produits, qui sont à la fois bons et sains, ne sont même pas récoltés, car ils n'ont pas la bonne taille ou la bonne forme. Ils sont utilisés comme nourriture pour animaux ou finissent directement à la poubelle. Comme dans l'exemple 1, nous pouvons avoir un impact direct sur ce comportement en achetant des fruits et légumes «moches».

4. **Dans les chaînes de production standardisées, les produits n'ont finalement pas le bon poids, la bonne taille ou apparence, ou les emballages sont endommagés, à cause d'une erreur de traitement, mais sans que cela n'affecte la sécurité, le goût ou les valeurs nutritionnelles des aliments.**
   Ce comportement conduit souvent au **gaspillage alimentaire**: comme la plupart des magasins refusent de mettre en rayon des produits considérés comme légèrement imparfaits, les aliments transformés dont l'étiquette est abîmée ou dont l'emballage est décoloré ne seront même pas proposés aux consommateurs.

5. **En raison du manque d'infrastructures pour le transport et le stockage des aliments, notamment dans un endroit réfrigéré, des produits frais s'abîment à cause de la chaleur.**
   Il s'agit d'un exemple de **pertes alimentaires**: en raison de problèmes d'infrastructures, certains aliments s'abîment et deviennent impropres à la consommation humaine. Comme dans l'exemple 2, en tant que consommateurs, nous ne pouvons pas beaucoup agir sur ce problème. Afin de réduire ce type de pertes alimentaires, il serait nécessaire d'améliorer les infrastructures, notamment dans les pays en développement.

6. **Afin de garantir la livraison des quantités commandées, des agriculteurs finissent par produire de plus grandes quantités que nécessaire, et vendent le surplus à des centres de transformation ou comme nourriture pour animaux.**
   Il s'agit d'un exemple de **gaspillage alimentaire**: Les magasins veulent s'assurer de disposer à tout moment des produits en quantité suffisante et mesurable. Si les agriculteurs ne parviennent pas à fournir les quantités demandées, ils risquent de devoir payer des amendes et/ou de perdre leur contrat pour la saison suivante. Pour éviter cela, même en cas de mauvaise récolte, les agriculteurs doivent souvent produire beaucoup plus que nécessaire. En conséquence, une grande partie de leur récolte reste dans les champs. Ils les vendent alors à bas prix comme nourriture pour animaux, ou les jettent directement dans des décharges, par exemple.

7. **Les consommateurs n'achètent pas de nourriture dont la date d'utilisation conseillée approche.**
   Ce comportement conduit au **gaspillage alimentaire**: même si la plupart des aliments peuvent toujours être mangés une fois que la date d'utilisation conseillée est dépassée, de nombreux consommateurs ne veulent pas acheter de produits dont la date d'utilisation conseillée approche. En conséquence, les magasins finissent par jeter à la poubelle des aliments parfaitement sains. Nous pouvons réduire ce type de gaspillage alimentaire en acceptant d'acheter des aliments dont la date d'utilisation conseillée approche. Si nous planifions correctement nos courses, les aliments dont la date d'utilisation conseillée approche ne finiront pas à la poubelle une fois à la maison.

8. **Les restes du dîner sont donnés aux animaux de compagnie.**
   Il s'agit de **gaspillage alimentaire**: Il vaut mieux donner les restes du dîner à manger à nos animaux de compagnie, plutôt que de les jeter à la poubelle. Cependant, en faisant ça, on gaspille quand même de la nourriture qui aurait été propre à la consommation humaine. Il vaut mieux les mettre au réfrigérateur et les manger le lendemain. Mieux encore, pourquoi ne pas préparer et servir des portions plus petites.

9. **Des résidus toxiques provenant, par exemple, de l'utilisation de pesticides ou de traitements vétérinaires rendent les aliments impropres à la consommation humaine.**
   Il s'agit d'un exemple de **pertes alimentaires**: les aliments qui étaient initialement propres à la consommation humaine ne sont plus bons pour la santé. À notre échelle, nous ne pouvons pas faire grand-chose pour limiter ce type de pertes alimentaires. Nous pouvons cependant acheter des fruits et légumes bio, dont la culture limite l'utilisation de pesticides et les traitements antibiotiques sur les animaux.

10. **Au restaurant, des restes de plats sont renvoyés en cuisine.**
    Il s'agit d'une forme de **gaspillage alimentaire**: au restaurant, si ton assiette est trop remplie, demande un doggie-bag et emporte les restes à la maison pour les manger un autre jour. Si cela se produit souvent, essaie de demander des quantités plus petites.

Plus de calculs, moins de gaspillage!

Cette activité permet aux élèves de se familiariser avec le contenu de la présentation sous un angle mathématique.

La fiche d'activité FA 5a a été prévue pour les élèves plus jeunes de cette catégorie d'âge, qui seront amenés à multiplier. Les élèves travaillant sur la fiche d'activité FA 5b devront être capables de calculer des pourcentages, des décimales et d'appliquer la règle de trois.

25 min

Matériel:

- Copies des fiches d'activité FA 5a et/ou FA 5b (une par élève)
- Copie(s) de la / des feuille(s) de réponses pour vous

Consignes:

1. Déterminez la fiche d'activité qui convient le mieux à vos élèves, et distribuez-leur.
2. Demandez aux élèves de résoudre les exercices (seuls ou en groupe).
3. Comparez les résultats.

PLUS DE CALCULS, MOINS DE GASPILLAGE! [VERSION STANDARD]

1. **Dans le monde entier, 1/3 de la nourriture est gaspillée:** Sur 3 pommes, 2 sont mangées et 1 finit à la poubelle. Sur 6 carottes, 4 sont mangées et 2 finissent à la poubelle.

   Sur 9 concombres, combien sont mangés? ☐ concombres sont mangés.

   ☐ concombres sont jetés à la poubelle.

   Sur 12 parts de pizza, combien sont mangées? ☐ parts de pizza sont mangées.

   ☐ parts de pizza sont jetées à la poubelle.

2. **Chaque année, chacun de nous jette 100 kg de nourriture.**

   a) Ensemble, 10 personnes jettent ☐ kg de nourriture par an.

   b) Ensemble, 15 personnes jettent ☐ kg de nourriture par an.

   c) Si nous jetons ne serait-ce que la moitié de ce que nous gaspillons aujourd'hui, quelle quantité de nourriture sera sauvée?

   Chacun de nous sauvera ☐ kg de nourriture par an.

   Chacun de nous jettera toujours ☐ kg de nourriture par an.

   d) Si nous arrivons à jeter 4 fois moins que ce que nous gaspillons aujourd'hui, quelle quantité de nourriture sera sauvée?

   Chacun de nous sauvera ☐ kg de nourriture par an.

   Chacun de nous jettera toujours ☐ kg de nourriture par an.

   e) Si 10 personnes jettent 4 fois moins qu'aujourd'hui, quelle quantité de nourriture sera sauvée?

   ☐ kg de nourriture seront ainsi sauvés chaque année.

Plus de calculs, moins de gaspillage! (Version standard - Solutions)

1. Dans le monde entier, 1/3 de la nourriture est gaspillée: Sur 3 pommes, 2 sont mangées et 1 finit à la poubelle. Sur 6 carottes, 4 sont mangées et 2 finissent à la poubelle.Out of 6 carrots, 4 are eaten and 2 are thrown away.

Sur 9 concombres, combien sont mangés? [6] concombres sont mangés.

[3] concombres sont jetés à la poubelle.

Sur 12 parts de pizza, combien sont mangées? [8] parts de pizza sont mangées.

[4] parts de pizza sont jetées à la poubelle.

2. Chaque année, chacun de nous jette 100 kg de nourriture.

a) Ensemble, 10 personnes jettent [1000] kg de nourriture par an.

b) Ensemble, 15 personnes jettent [1500] kg de nourriture par an.

c) Si nous jetons ne serait-ce que la moitié de ce que nous gaspillons aujourd'hui, quelle quantité de nourriture sera sauvée?

Chacun de nous sauvera [50] kg de nourriture par an.

Chacun de nous jettera toujours [50] kg de nourriture par an.

d) Si nous arrivons à jeter 4 fois moins que ce que nous gaspillons aujourd'hui, quelle quantité de nourriture sera sauvée?

Chacun de nous sauvera [75] kg de nourriture par an.

Chacun de nous jettera toujours [25] kg de nourriture par an.

e) Si 10 personnes jettent 4 fois moins qu'aujourd'hui, quelle quantité de nourriture sera sauvée?

[750] kg de nourriture seront ainsi sauvés chaque année.

PLUS DE CALCULS, MOINS DE GASPILLAGE! [VERSION AVANCÉE]

1. Anna et Théo achètent 4 pommes et 3 bananes. Ils mangent 3/4 d'une pomme, 1/3 d'un paquet de noisettes, 2/3 d'une grappe de raisins, 2 1/2 poires, et 1 3/4 banane. Calcule la fraction et le pourcentage d'aliments qu'ils ont consommés.

Les enfants ont consommé ☐ ou ☐ % des aliments en tout.

2. L'an passé, la famille d'Anna et de Théo a gaspillé 310 kg de nourriture. La famille de Sofia a gaspillé 505 kg, et celle de Raheem 265 kg. Calcule la quantité moyenne de nourriture gaspillée par chaque famille.
En moyenne, chaque famille a gaspillé ☐ kg de nourriture.

Anna et Théo vivent avec leur père. Sofia vit avec ses parents et sa sœur. Raheem vit avec ses parents, mais n'a pas de frères et sœurs. En moyenne, quelle quantité de nourriture a été gaspillée **par chaque personne**?

En moyenne, chaque personne a gaspillé ☐ kg de nourriture.

3. La nourriture que nous gaspillons et que nous jetons doit être ramassée et transportée vers des décharges ou des sites de compostage. Si 10 personnes ont besoin de 3 jours pour évacuer les déchets d'une ville, combien de temps cela prendrait-il à 4 personnes?

4 personnes auraient besoin de ☐ jours pour évacuer la même quantité de déchets.

Si seulement un tiers de la nourriture était gaspillée, de combien de temps 5 personnes auraient-elles besoin pour évacuer tous ces déchets?

5 personnes auraient besoin de ☐ jours pour évacuer un tiers des déchets.

Plus de calculs, moins de gaspillage! (Version avancée - Solutions)

1. Anna et Théo achètent 4 pommes et 3 bananes. Ils mangent 3/4 d'une pomme, 1/3 d'un paquet de noisettes, 2/3 d'une grappe de raisins, 2 1/2 poires, et 1 3/4 banane. Calcule la fraction et le pourcentage d'aliments qu'ils ont consommés.

Les enfants ont consommé [3/4] ou [75] % des aliments en tout.

2. L'an passé, la famille d'Anna et de Théo a gaspillé 310 kg de nourriture. La famille de Sofia a gaspillé 505 kg, et celle de Raheem 265 kg. Calcule la quantité moyenne de nourriture gaspillée par chaque famille.

En moyenne, chaque famille a gaspillé [360] kg de nourriture.

Anna et Théo vivent avec leur père. Sofia vit avec ses parents et sa sœur. Raheem vit avec ses parents, mais n'a pas de frères et sœurs. En moyenne, quelle quantité de nourriture a été gaspillée **par chaque personne?**

En moyenne, chaque personne a gaspillé [108] kg de nourriture.

3. La nourriture que nous gaspillons et que nous jetons doit être ramassée et transportée vers des décharges ou des sites de compostage. Si 10 personnes ont besoin de 3 jours pour évacuer les déchets d'une ville, combien de temps cela prendrait-il à 4 personnes?

4 personnes auraient besoin de [7,5] jours pour évacuer la même quantité de déchets.

Si seulement un tiers de la nourriture était gaspillée, de combien de temps 5 personnes auraient-elles besoin pour évacuer tous ces déchets?

5 personnes auraient besoin de [2] jours pour évacuer un tiers des déchets.

LEÇON PRINCIPALE 1: **DISCUSSIONS**

De la ferme à l'assiette, tout un voyage!

Les élèves sont invités à choisir l'un de leurs aliments préférés et à déterminer les différentes étapes tout au long de la chaîne d'approvisionnement. Cette activité leur permet d'approfondir leurs connaissances au regard des différents facteurs et ressources en jeu pour faire parvenir les aliments jusqu'à nos assiettes.

90 min (45 min pour la partie 1, 45 min pour la partie 2)

Matériel:

- Copies de la fiche d'activité D 1 («De la ferme à l'assiette, tout un voyage», une par élève)
- Ordinateur, projecteur, version électronique de la présentation 1 «C'est fini, zéro gaspi!». *Sinon, copie de la diapositive 10 de la présentation 1 «C'est fini, zéro gaspi!»*
- Feuilles A2 ou A3 (une par groupe de quatre élèves)
- Crayons de couleur, aquarelles ou crayons de cire.
- Ruban adhésif

  Alternative: un transparent par groupe de quatre élèves, marqueurs pour transparents et un rétroprojecteur.

Consignes:

Partie 1:

1. Présentez la chaîne d'approvisionnement alimentaire et ses différentes étapes à l'aide du schéma de la diapositive 10 de la présentation 1 («La chaîne d'approvisionnement alimentaire: de la ferme à l'assiette»).
2. Répartissez les élèves en groupes de trois. Demandez-leur de lister les différentes étapes de la chaîne d'approvisionnement présentées dans le schéma (voir feuille de support). À côté de chaque étape, les groupes doivent essayer de noter ce qui, selon eux, se produit au cours de chacune d'elles. Les groupes doivent ensuite faire part de leurs idées à toute la classe, et l'enseignant les regroupe au tableau.

Partie 2:

3. Expliquez aux élèves qu'ils s'apprêtent à examiner la chaîne d'approvisionnement alimentaire d'un plat simple qu'ils ont choisi. Dites-leur que les repas se composent d'un certain nombre d'ingrédients et qu'ils devront, dans le cadre de cet exercice, déterminer les étapes parcourues par l'aliment sélectionné avant de finir dans leur assiette. Chaque groupe devra s'intéresser à l'un des ingrédients qui composent le plat choisi.
4. Distribuez une copie de la feuille de support et de la feuille de discussion 1 «De la ferme à l' assiette: la chaîne d'approvisionnement alimentaire». D1a. Tous les groupes doivent clairement indiquer le nom de l'ingrédient choisi sur la feuille. Ils doivent ensuite essayer de déterminer ce qu'il advient de l'ingrédient à chaque étape de la chaîne d'approvisionnement, en commençant par celle de la ferme. Les groupes sont encouragés à s'aider de la feuille de support. Il est important de préciser aux élèves qu'ils ne doivent pas nécessairement disposer de toutes les connaissances sur la chaîne d'approvisionnement. L'exercice vise plutôt à faire découvrir le concept de chaîne de valeur, tout en aidant les élèves à apprécier la valeur de la nourriture.
5. Demandez aux groupes d'essayer d'identifier les facteurs qui pourraient être à l'origine de pertes ou gaspillage alimentaires à chaque étape de la chaîne d'approvisionnement. Les élèves sont ensuite invités à proposer des solutions possibles aux facteurs identifiés précédemment qui sont à l'origine de ces pertes ou gaspillage.
6. Demandez à chaque groupe de présenter ses idées devant la classe. Pour conclure, demandez à l'ensemble de la classe ce qu'elle a appris au sujet de l'origine de la nourriture afin que les élèves apprécient davantage la valeur de la nourriture.

De la ferme à l'assiette, tout un voyage!: feuille de support

Étape de la chaîne d'approvisionnement	Description	Problèmes potentiels
Ferme/production	À ce stade, les cultures, les fruits et les légumes sont cultivés et stockés. Les animaux sont élevés.	▪ Maladies. ▪ Mauvaises conditions météorologiques. ▪ Manque d'équipements et de connaissances.
Traitement	Les fruits et légumes sont emportés au marché ou vers des centres de traitement où ils sont emballés, quelquefois transformés, et préparés pour le transport. Les animaux sont emmenés à l'abattoir et leur viande est alors également transportée vers des centres de traitement et de transformation.	▪ Manque d'espaces de réfrigération. ▪ Manipulation peu soigneuse. ▪ Traitement inefficace. ▪ Manque d'hygiène.
Transport	La nourriture est distribuée auprès des revendeurs.	▪ Manque d'espaces de réfrigération durant le transport. ▪ Retards pendant le transport. ▪ Mauvaise organisation.
Revendeur	La nourriture est vendue lors de l'étape de commercialisation.	▪ Les magasins commandent trop de nourriture.
Consommation	La nourriture est emmenée dans les foyers ou les restaurants pour être cuisinée et mangée.	▪ Les individus/restaurants achètent et cuisinent trop de nourriture par rapport à leurs besoins. ▪ Les individus achètent des aliments qu'ils oublient par la suite.
Gestion des déchets	La nourriture qui n'est plus bonne à manger est jetée.	▪ S'ils se retrouvent dans les décharges, les déchets alimentaires peuvent conduire à des émissions de gaz à effet de serre et autres problèmes.

DE LA FERME À L'ASSIETTE TOUT UN VOYAGE! LA CHAÎNE D'APPROVISIONNEMENT ALIMENTAIRE

De la ferme à l'assiette, nos aliments parcourent un long voyage à travers la chaîne d'approvisionnement alimentaire. Choisis l'un des aliments principaux d'un plat de ton choix et essaie de déterminer son parcours tout au long de la chaîne d'approvisionnement alimentaire. Imagine les problèmes qui peuvent survenir à chaque étape et conduire à des pertes ou gaspillage alimentaires. Essaie de penser à des solutions possibles.

Mon ingrédient: _____

Ce qui se passe à la **ferme**: _____

_____

_____

_____

_____

Problèmes pouvant entraîner des pertes et gaspillage alimentaires: _____

_____

_____

Solutions possibles: _____

_____

Ce qui se passe au **centre de transformation**: _____

_____

_____

_____

Problèmes pouvant entraîner des pertes et gaspillage alimentaires: _____

_____

_____

Solutions possibles: _____

_____

Ce qui se passe pendant le **transport** _____

_____

Problèmes pouvant entraîner des pertes et gaspillage alimentaires: _____

_____

_____

Solutions possibles: _____

_____

Ce qui se passe au **magasin**: _____

_____

_____

_____

Problèmes pouvant entraîner des pertes et gaspillage alimentaires: _____

_____

_____

Solutions possibles: _____

_____

_____

Ce qui se passe **à la maison** / **au restaurant**: _____

_____

_____

_____

_____

Problèmes pouvant entraîner des pertes et gaspillage alimentaires: _____

_____

_____

Solutions possibles: _____

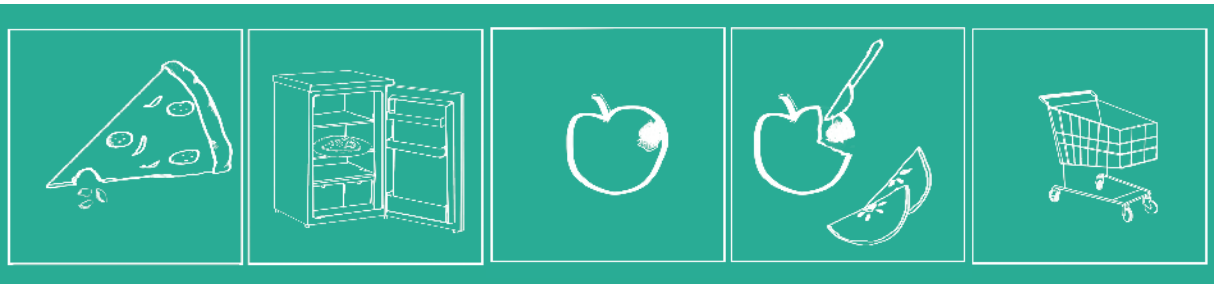
_____

_____

Sauce tomate (Solutions)

Étape de la chaîne d'approvisionnement	Description	Facteurs qui conduisent à des pertes ou gaspillage alimentaires
Ferme/production	▪ Le champ est préparé à être cultivé. ▪ Les graines sont plantées. ▪ Les plants de tomates poussent et sont entretenus. ▪ Possible utilisation d'engrais et de pesticides. ▪ Possible irrigation/arrosage. ▪ Les tomates sont récoltées. ▪ Les tomates sont entreposées.	▪ Mauvaises conditions météorologiques (trop/pas assez de pluie ou de soleil). ▪ Des maladies peuvent détériorer les fruits ▪ Des nuisibles, des pucerons par exemple, peuvent s'attaquer aux plants de tomates. ▪ Manipulation peu soigneuse durant la récolte et le stockage. ▪ Main d'œuvre inappropriée ou extrêmement coûteuse pendant les étapes clés de la production (par exemple, la récolte). ▪ Coût très élevé, approvisionnement inadéquat ou mauvaise utilisation (par exemple, à cause d'un manque de formation) des produits ajoutés comme les engrais ou les pesticides. ▪ Stockage inadéquat/inadapté.
Transformation	▪ Les tomates sont d'abord lavées. ▪ La pulpe est ensuite extraite. ▪ La pulpe est filtrée pour éliminer les éléments indésirables. ▪ Le produit est pasteurisé. [Il existe un certain nombre de technologies de stérilisation, dont la pasteurisation fait partie. Vous pouvez simplement dire « à l'aide de technologies qui permettent de stériliser le produit ».] ▪ L'eau peut être retirée pour obtenir un produit concentré. ▪ D'autres ingrédients tels que du sucre, du sel ou d'autres conservateurs peuvent être ajoutés. ▪ La sauce est ensuite emballée, le plus souvent dans un pot en verre ou en plastique ou dans une boîte de conserve. L'emballage doit être stérilisé.	▪ Manipulation peu soigneuse au centre de transformation. ▪ Équipement peu hygiénique. ▪ Panne/coupure de courant accidentelle. ▪ Procédures peu sûres. ▪ Manque de formation du personnel à la sécurité des procédures. ▪ Manque de réglementations sur les denrées alimentaires, ou défaut d'application de celles-ci.
Transport	▪ La sauce est acheminée du centre de transformation vers les entrepôts. ▪ La sauce est transportée vers les supermarchés/points de vente, le plus souvent par camion. En fonction de la nature de la sauce, il se peut qu'un transport réfrigéré soit nécessaire.	▪ Panne accidentelle. ▪ Stockage réfrigéré inadéquat durant le transport. ▪ Mauvaises conditions d'hygiène. ▪ Pratiques de stockage inadaptées.
Revendeur	▪ La sauce est commandée. ▪ Les pots sont placés dans les rayons pour être achetés par les clients.	▪ Casse accidentelle. ▪ Commande de stocks excessive. ▪ Manipulation ou stockage inadaptés.
Consommation	▪ La sauce est achetée dans un magasin et transportée jusqu'à la maison/au restaurant. ▪ La sauce est stockée. ▪ La sauce est utilisée comme ingrédient pendant la préparation d'un repas.	▪ Le consommateur achète de la sauce et ne l'utilise pas avant la date limite de consommation. ▪ Le consommateur prépare trop de nourriture, ne peut pas la manger en entier et jette le reste à la poubelle. ▪ Le consommateur utilise une partie de la sauce, mais laisse le reste se gâter.

LEÇON PRINCIPALE 1: **JEUX**



Memo3

Dans cette version du célèbre jeu «Memory», les élèves passent en revue les principes et concepts clés de la présentation.

Certains élèves risquent de trouver ce jeu un peu trop enfantin tandis que d'autres apprécieront cet intermède ludique entre leurs moments dédiés à l'étude. Vous êtres le mieux placé pour juger!

30 min

Matériel:

- Copies du jeu de cartes J 1a (une pour trois élèves)
- Copies du jeu de cartes de l'enseignant J 1b
- Ciseaux

Règles du Memory:

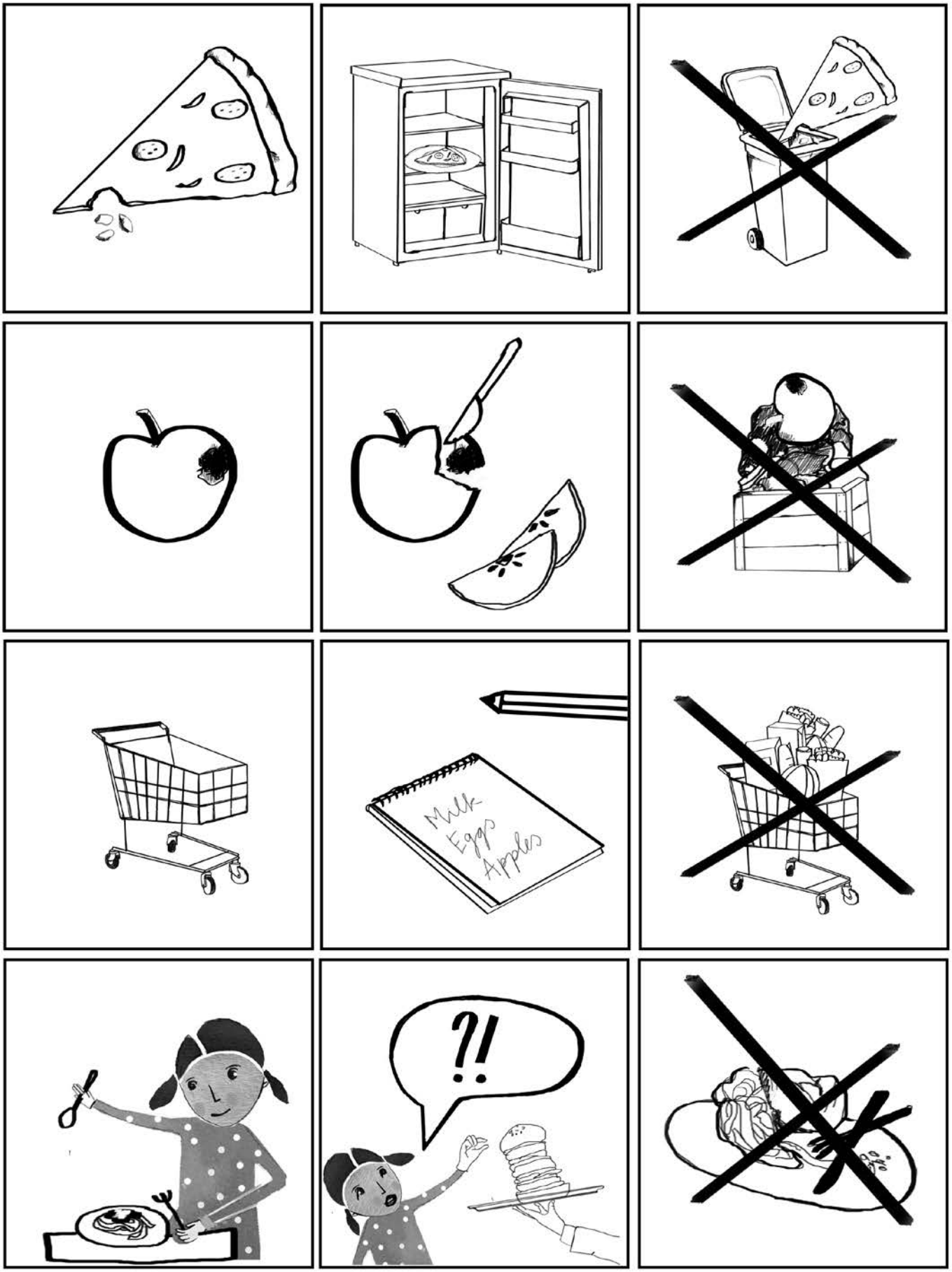
- Mélanger les cartes et les disposer en lignes, faces cachées. Le premier joueur retourne trois cartes. Si les cartes vont ensemble, le joueur les garde et peut jouer à nouveau. Si ces trois cartes ne vont pas ensemble, c'est au tour du joueur suivant.
- Le jeu est terminé lorsque tous les trios de cartes ont été retrouvés. Le gagnant est celui qui a accumulé le plus de trios.

Remarque: Au contraire du jeu Memory traditionnel, les cartes correspondantes ne représentent pas la même image. Ici, les images fonctionnent par association. Consultez le jeu de l'enseignant afin de découvrir celles qui vont ensemble.

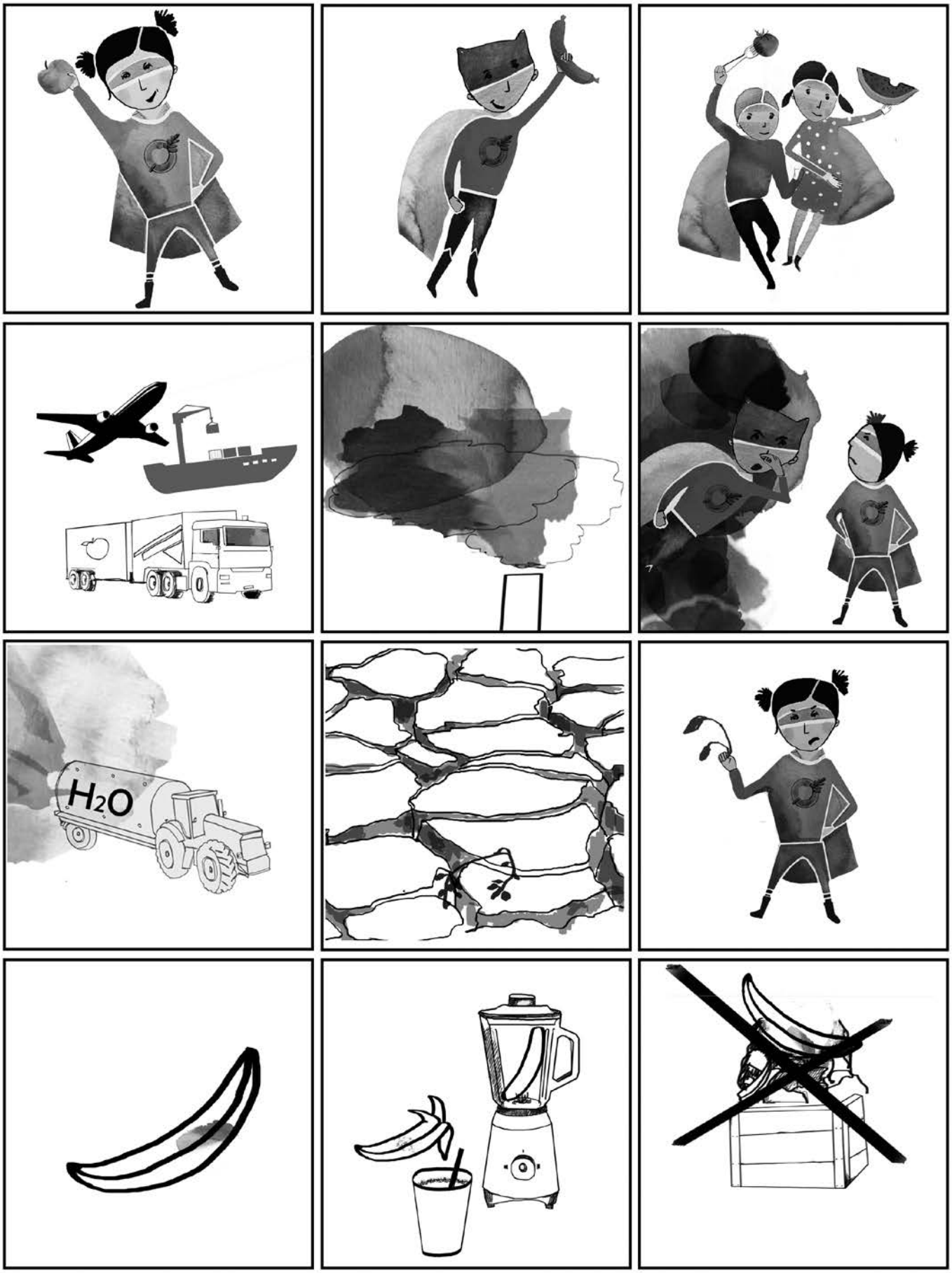
Consignes:

1. En vous aidant des cartes enseignant ou de la présentation, passez en revue chacun des trios de cartes afin de vous assurer que les élèves connaissent bien les cartes qui vont ensemble. Discutez des images représentées dans chaque trio de cartes.
2. Répartissez les élèves en groupes de trois à quatre. Vous avez besoin d'un exemplaire du jeu Memory par groupe.
3. Demandez aux élèves de découper le jeu de cartes.
4. Expliquez les règles (voir ci-dessus).
5. Jouez!

MEMO3

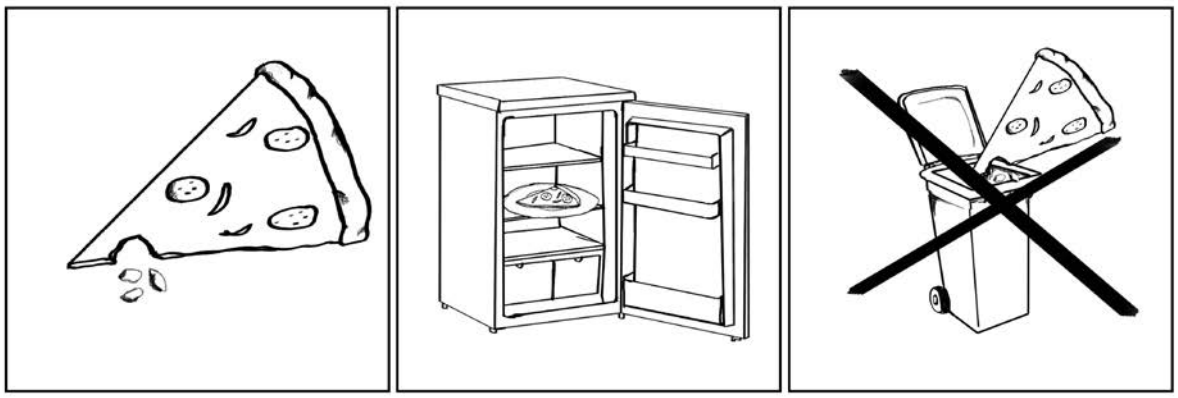


MEMO3



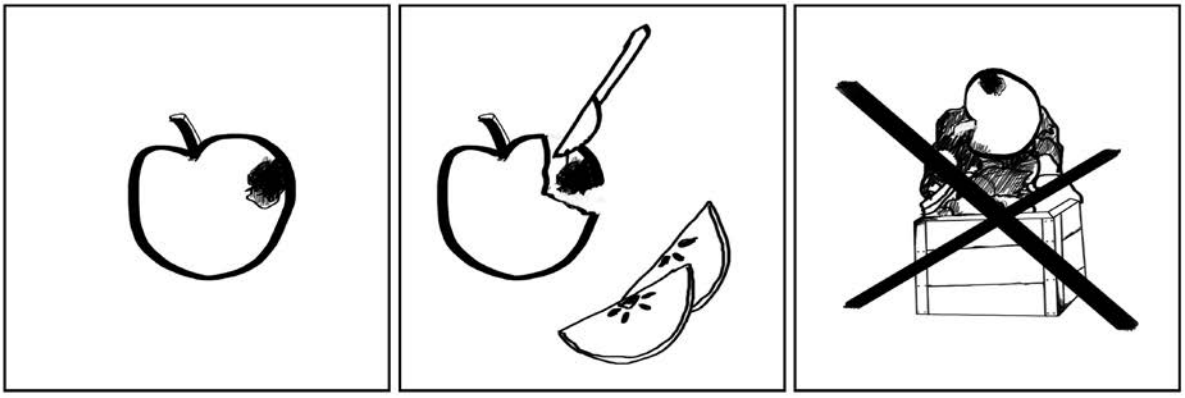
J 1a

Memo 3 (Cartes de l'enseignant)



1

CONSERVE TES RESTES DE PIZZA AU RÉFRIGÉRATEUR POUR UN AUTRE JOUR AU LIEU DE LES JETER!



2

SI TA POMME A UNE TACHE MARRON, TU PEUX L'ENLEVER ET MANGER LE RESTE DU FRUIT AU LIEU DE LE JETER.

3

PRÉPARE TA LISTE AVANT D'ALLER FAIRE LES COURSES AFIN DE NE PAS ACHETER PLUS QUE NÉCESSAIRE.

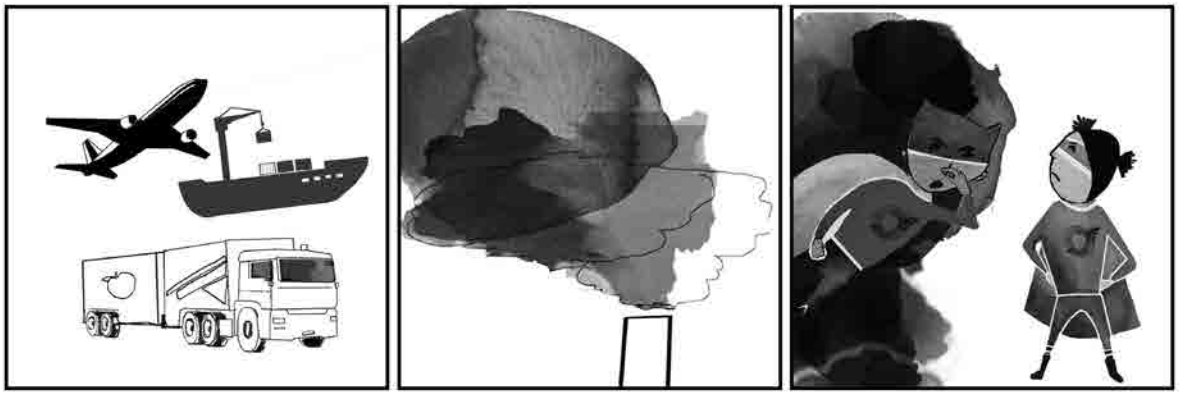
4

REMPLIS MOINS TON ASSIETTE OU DEMANDE DES QUANTITÉS PLUS PETITES POUR NE PAS GASPILLER.

5

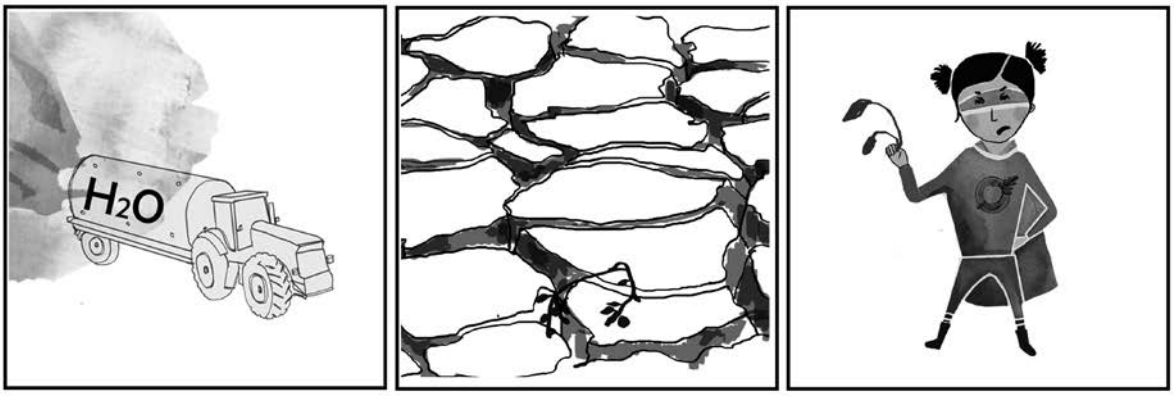
REJOINS LES HÉROS ANTI-GASPI DANS LEUR LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE!

6



LA PRODUCTION ET LE TRANSPORT DES ALIMENTS PRODUISENT DES GAZ À EFFET DE SERRE QUI CONTRIBUENT AU CHANGEMENT CLIMATIQUE.

7



L'AGRICULTURE ET LA PRODUCTION DES ALIMENTS PEUVENT ENTRAÎNER DES PÉNURIES D'EAU.

8

UTILISE LES FRUITS TROP MÛRS POUR PRÉPARER DES SMOOTHIES OU DES CONFITURES AU LIEU DE LES JETER.

Bingo - zéro gaspi!

Tout en s'amusant, cette activité permet de revoir les concepts clés de la présentation.

Certains élèves risquent de trouver ce jeu un peu trop enfantin tandis que d'autres apprécieront cet intermède ludique entre leurs moments dédiés à l'étude. Vous êtres le mieux placé pour juger.

15-20 min

Matériel:

- Copies des cartes J 2a «Planche de jeu Bingo» (une par élève)
- Copie des cartes de l'enseignant J 2b «Cartes de l'enseignant Bingo»
- Jetons ou autres objets de petite taille (exemple: trombone)

Règles du jeu:

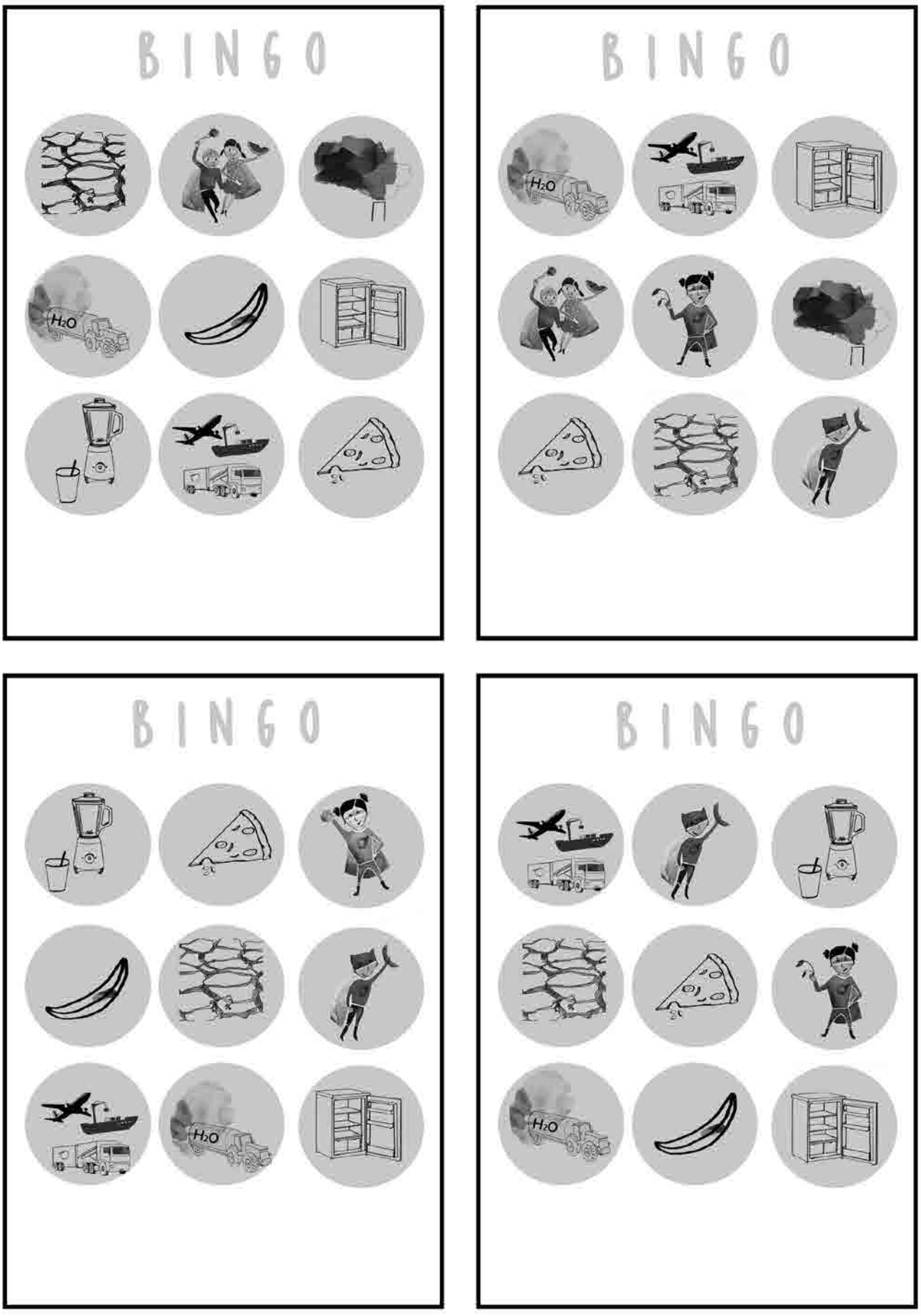
- Chaque élève reçoit une planche de jeu Bingo. À l'aide des cartes interactives, l'enseignant tire au sort différentes images et lit leur nom à voix haute.
- Si une image apparaît sur la carte du joueur, elle doit être recouverte d'un jeton ou barrée au crayon à papier. (Gardez à l'esprit qu'une carte contenant des éléments barrés ne peut être réutilisée.)
- Lorsqu'un joueur complète toute une ligne (verticale ou horizontale), il crie «Bingo, zéro gaspi!» et remporte la partie.

Consignes:

1. Distribuez les planches Bingo J 2a.
2. Expliquez les règles du Bingo.
3. Montrez les cartes (J 2b). Lisez leur nom à voix haute et expliquez ce qu'elles représentent.
4. Mélangez les cartes.
5. Tirer une carte en lisant son nom à la classe.
6. Jouez!

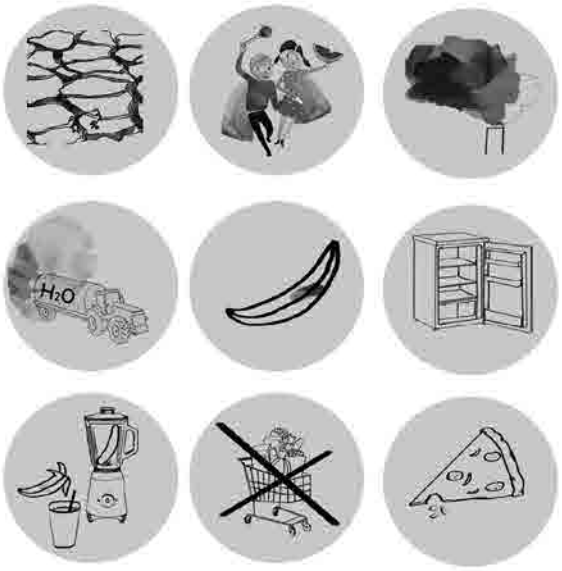
BINGO!

BINGO!



BINGO!

BINGO

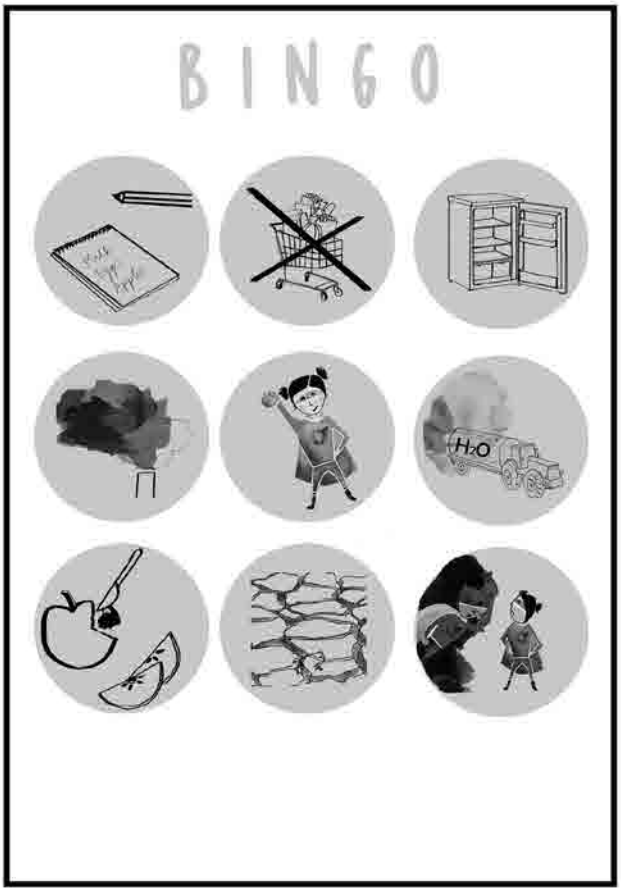


BINGO

BINGO

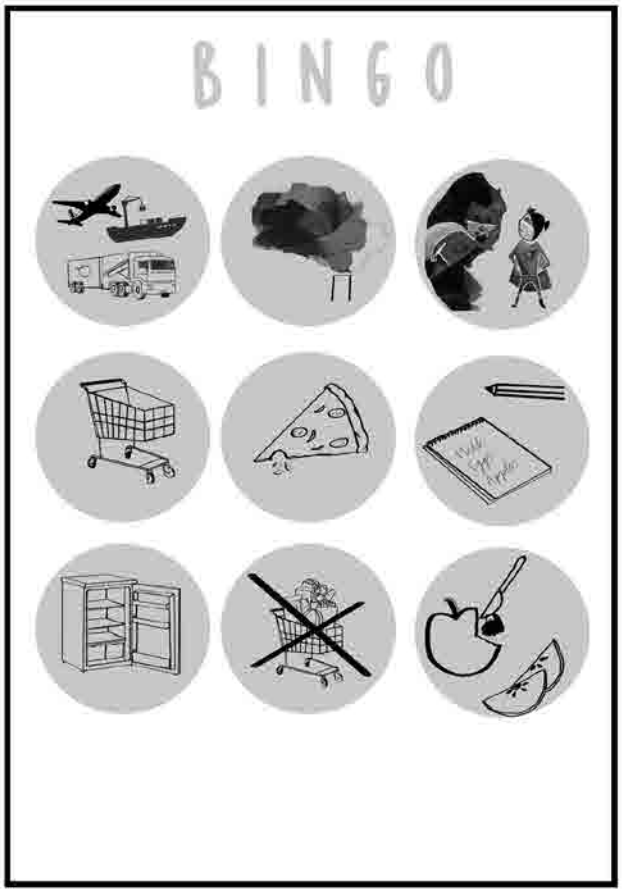
BINGO

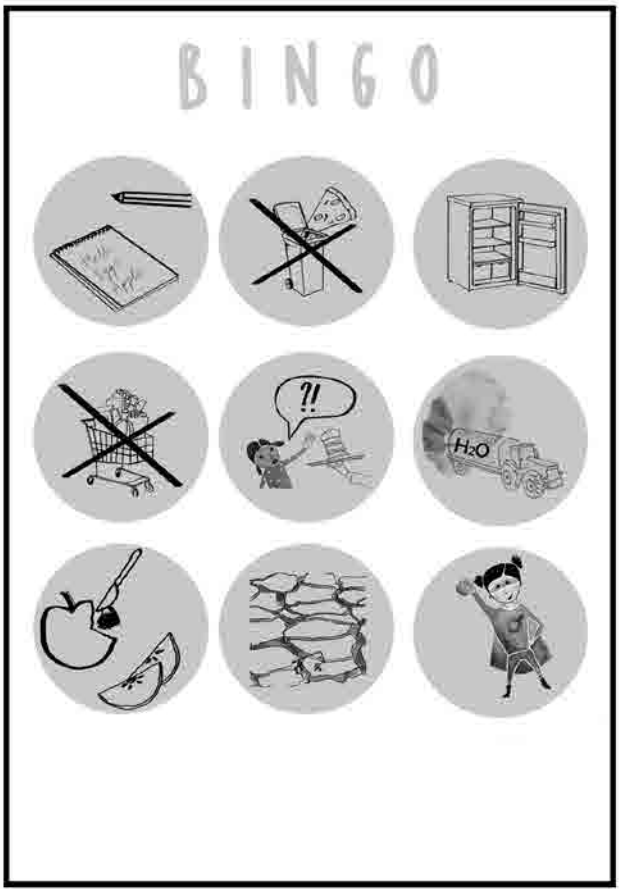
BINGO!



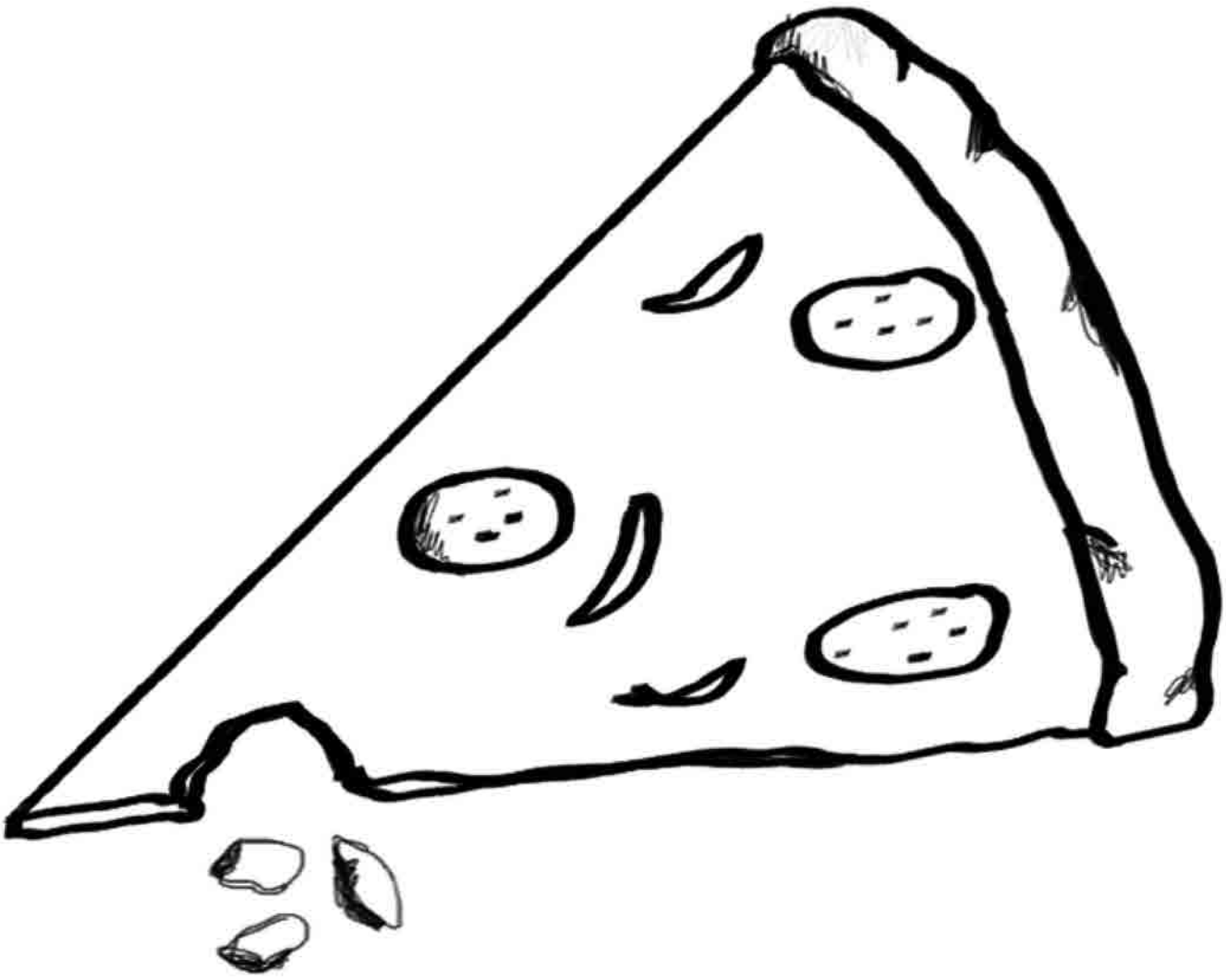
J 2a

BINGO!





BINGO!

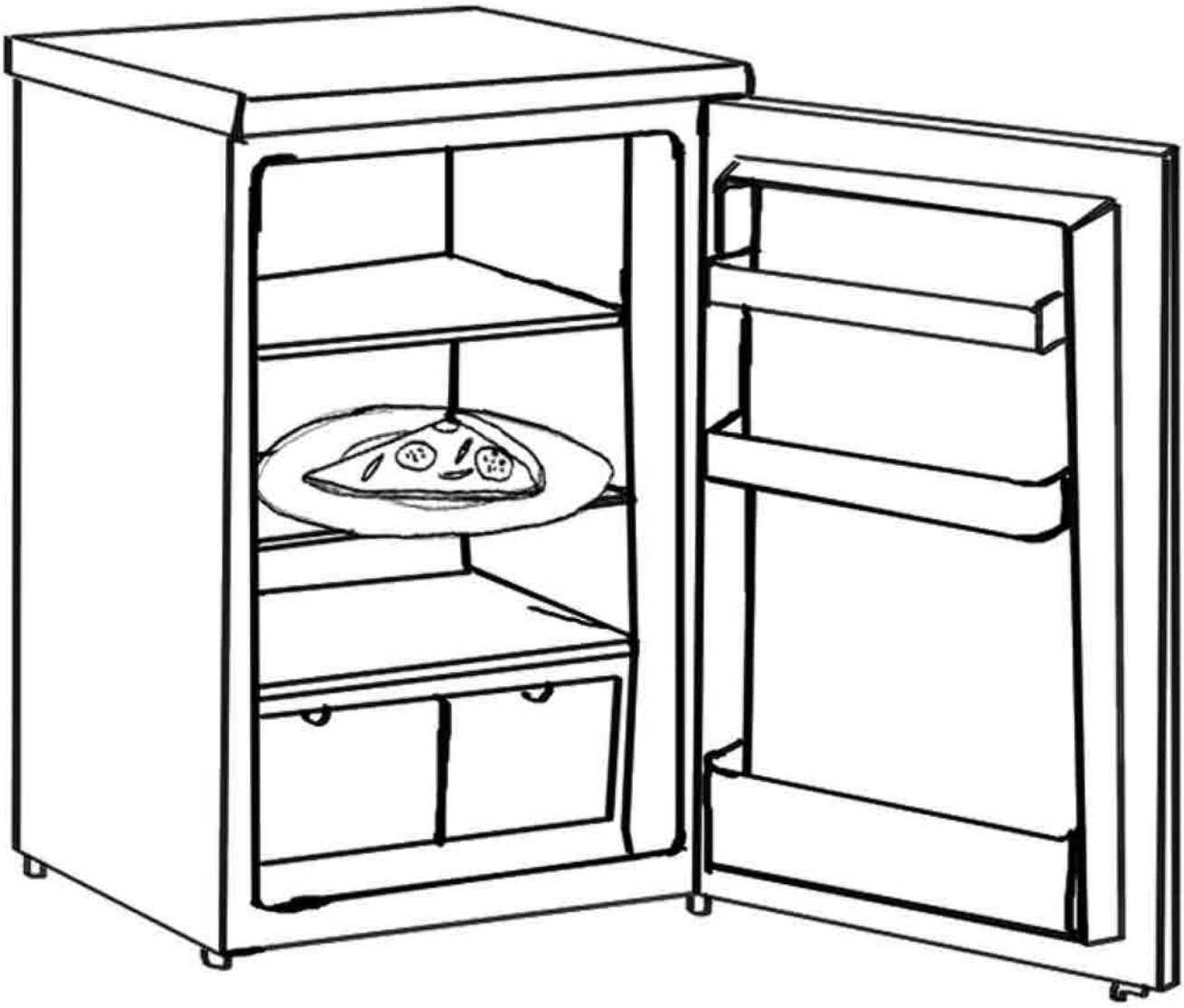


CONSERVE TES RESTES DE PIZZA POUR LE LENDEMAIN!

BINGO!

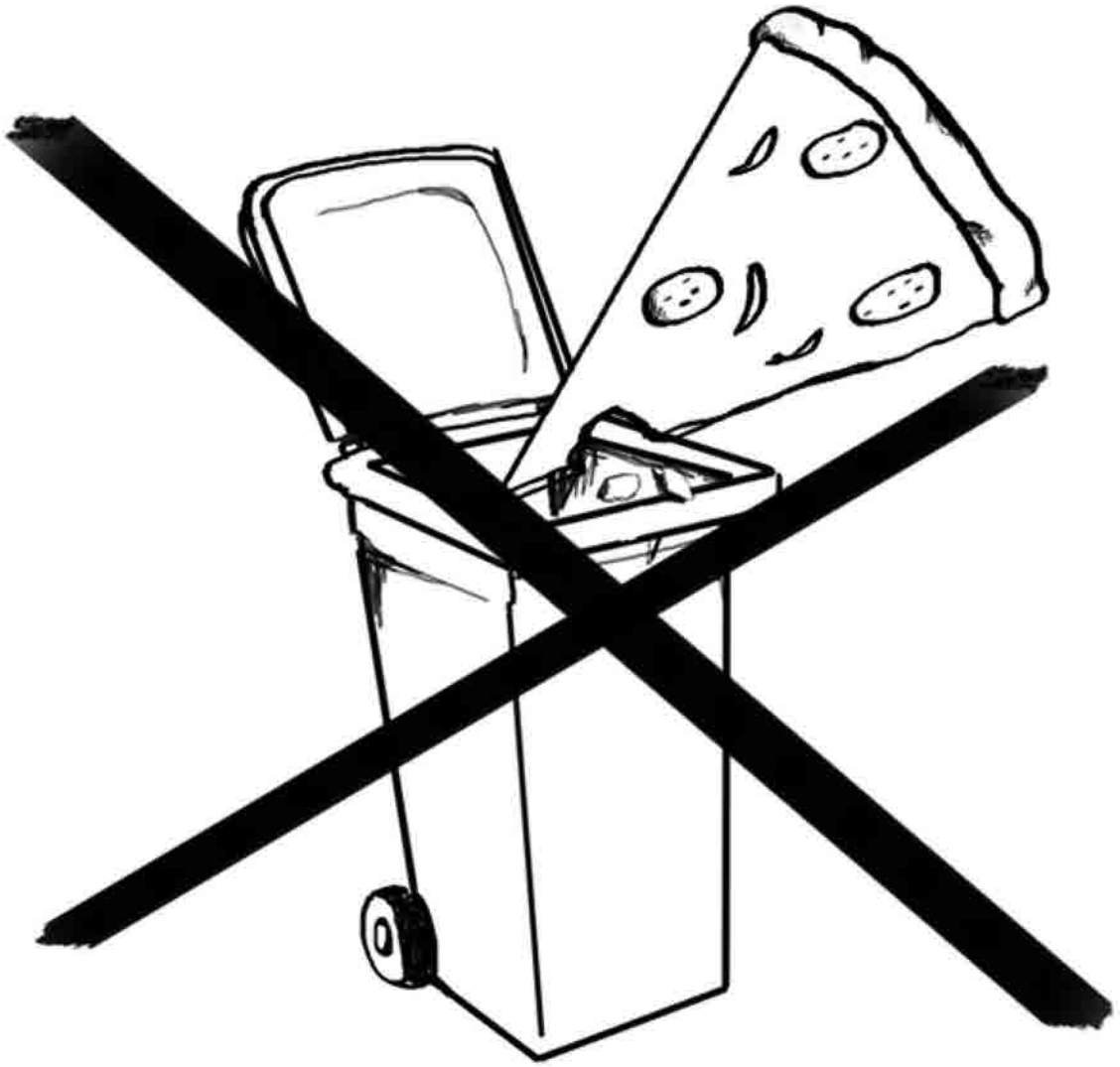
ANNA EST EN TRAIN DE MANGER.

BINGO!



CONSERVE TES RESTES AU RÉFRIGÉRATEUR POUR LES MANGER UN AUTRE JOUR!

BINGO!

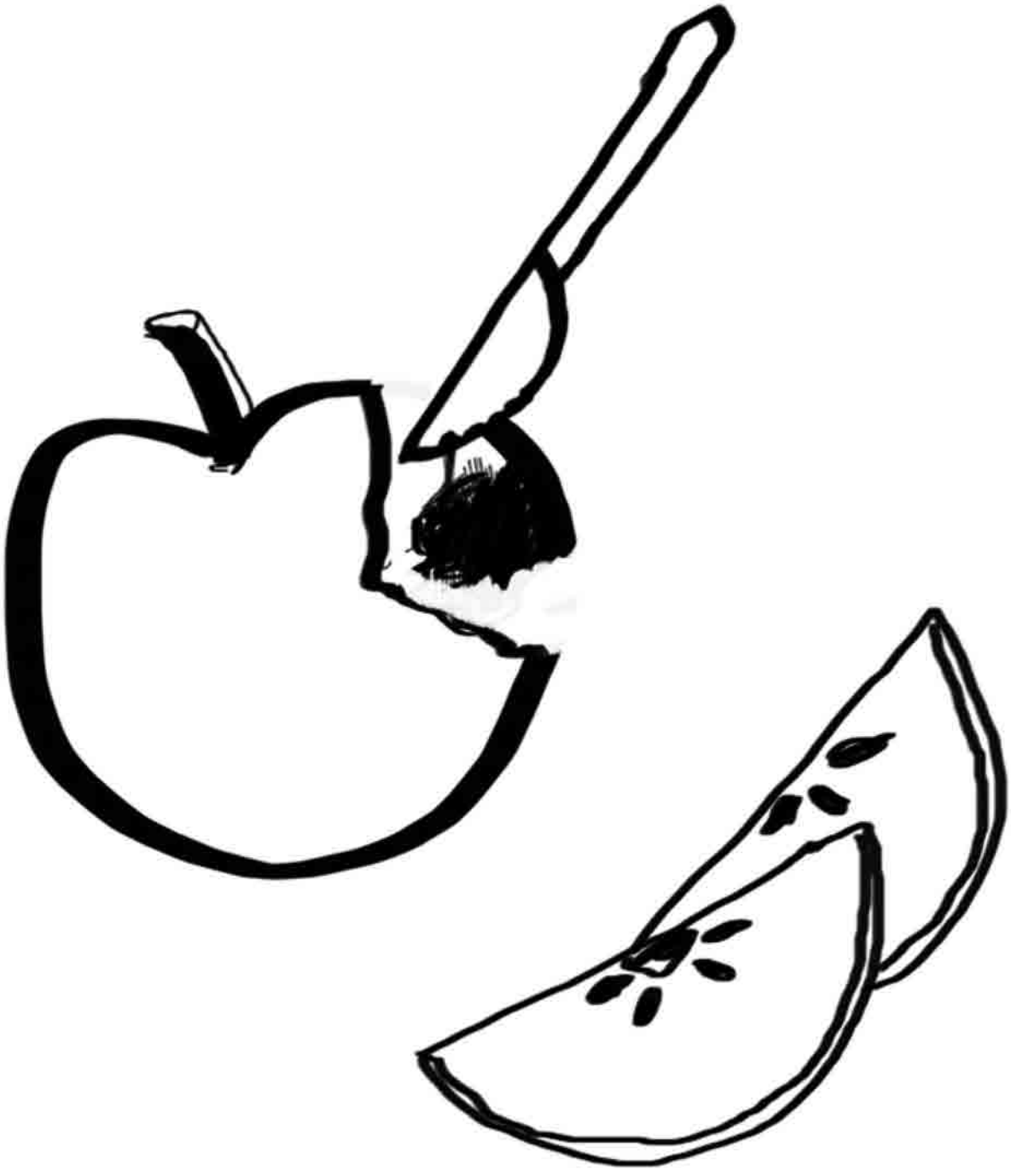


C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE!

BINGO!

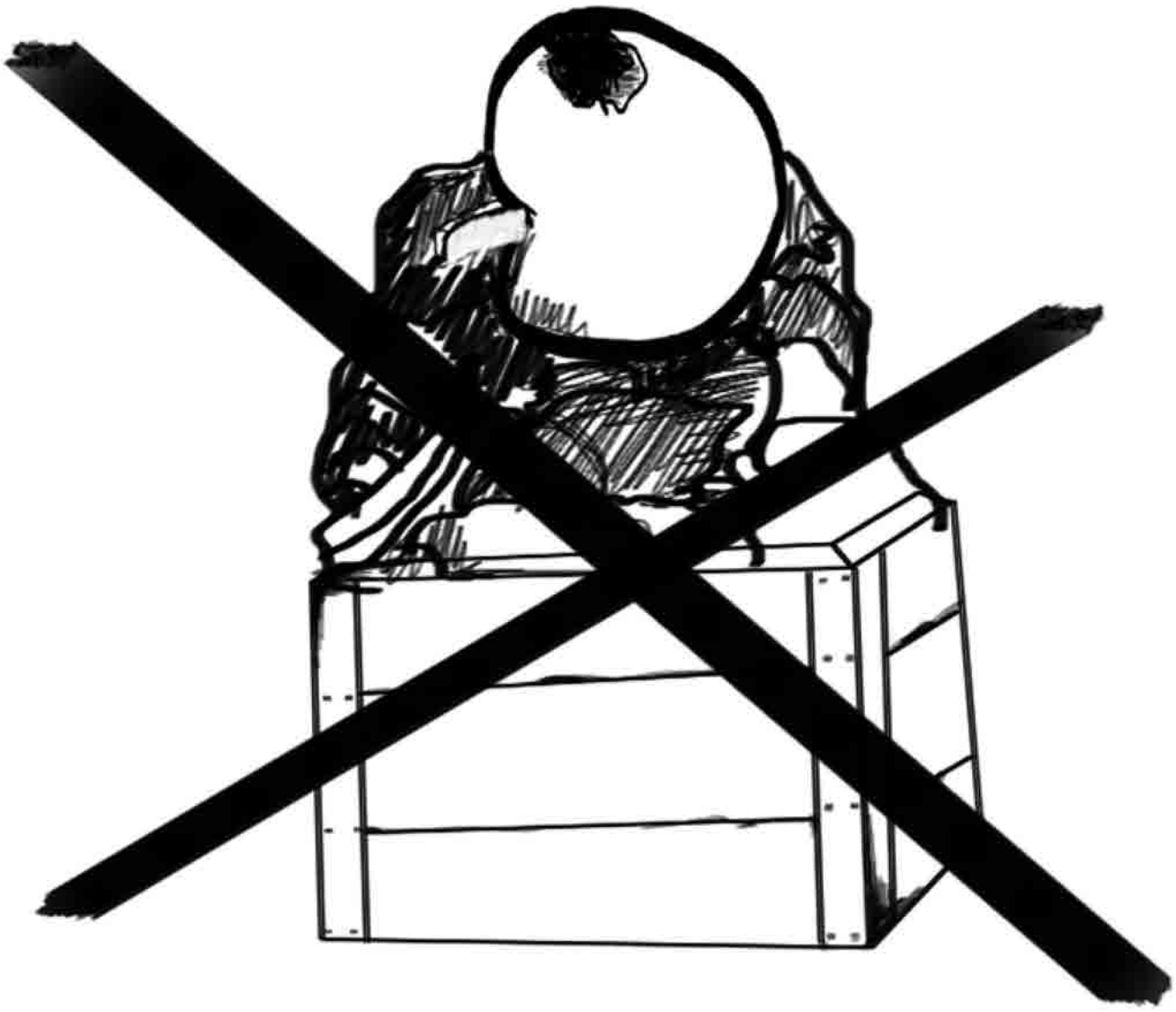
UNE POMME QUI A UNE TACHE MARRON
PEUT TOUJOURS ÊTRE MANGÉE.

BINGO!



ENLÈVE LES PARTIES ABÎMÉES ET MANGE LE RESTE DE TA POMME.

BINGO!



NE JETTE PAS À LA POUBELLE DES ALIMENTS
QUI PEUVENT TOUJOURS ÊTRE MANGÉS.

BINGO!

RÉFLÉCHIS À CE DONT TU AS BESOIN AVANT D'ALLER FAIRE LES COURSES!

BINGO!

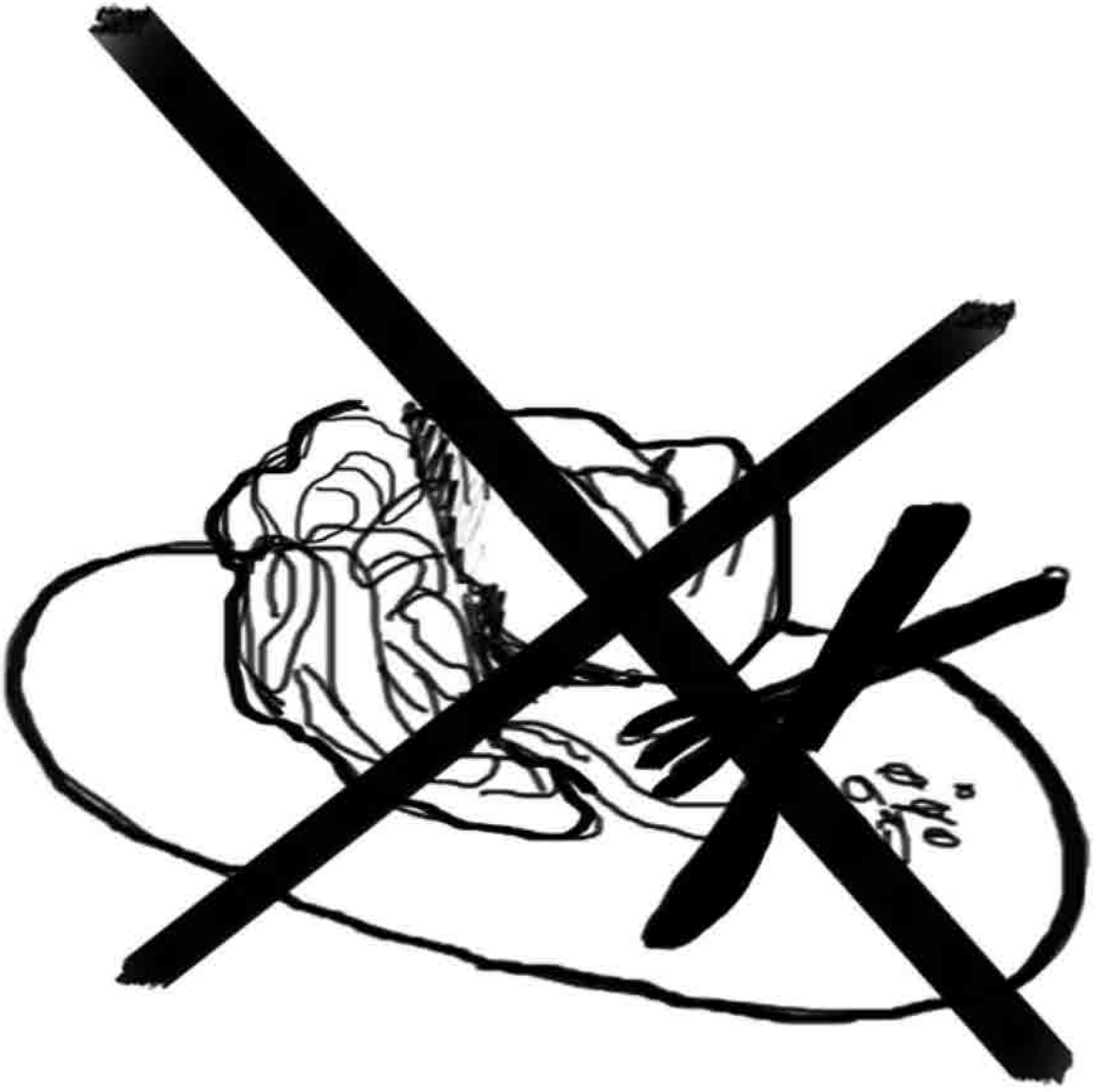
PRÉPARE TA LISTE AVANT D'ALLER FAIRE DES COURSES.

J 2b

BINGO!

REYNA DEMANDE UNE QUANTITÉ PLUS PETITE.

BINGO!



NE JETTE AUCUN ALIMENT!

BINGO!

N'ACHÈTE PAS PLUS QUE NÉCESSAIRE!

BINGO!

REYNA, L'HÉROÏNE ANTI-GASPI

BINGO!

MIKA, LE HÉROS ANTI-GASPI

BINGO!

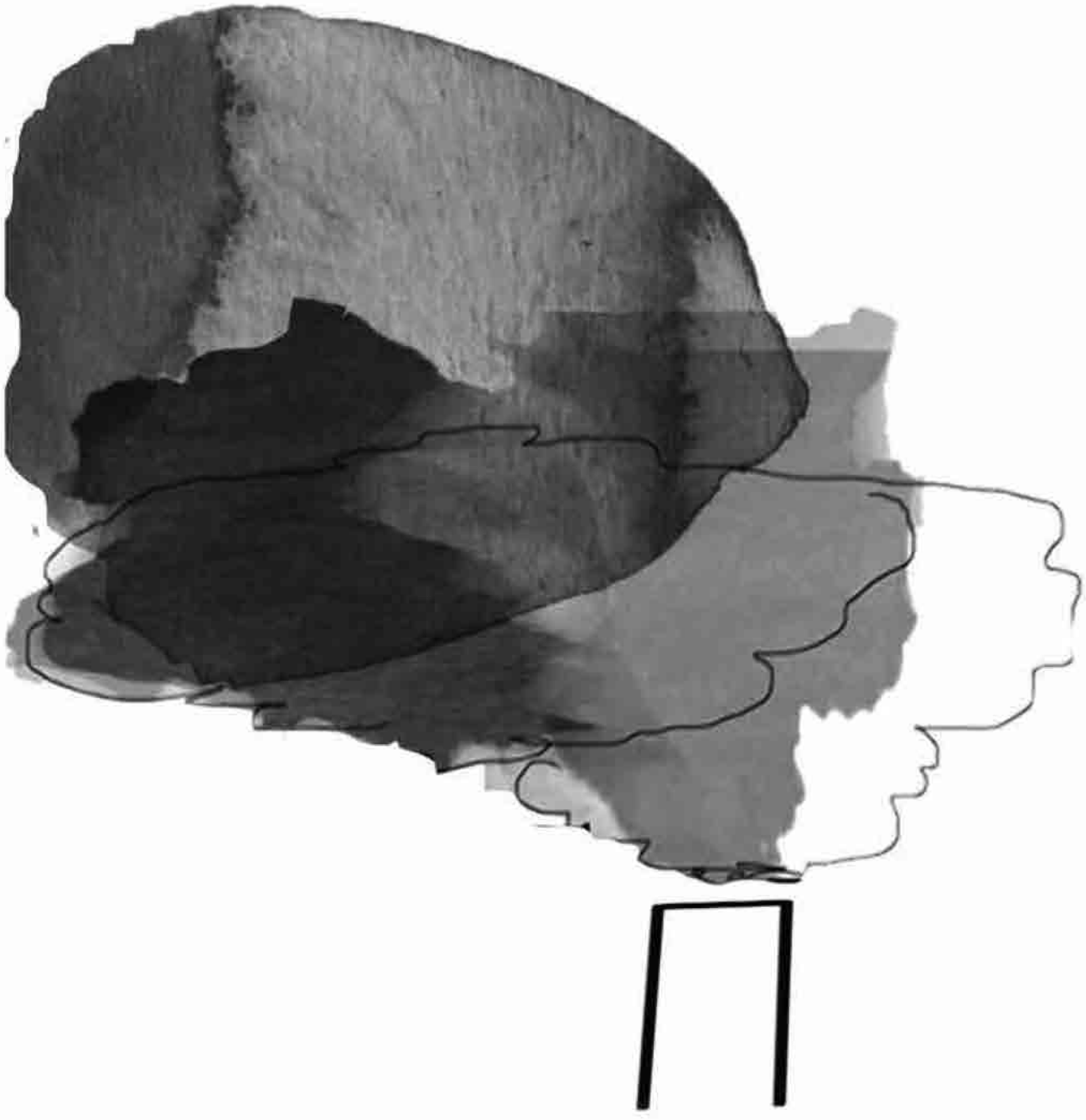
ANNA ET THÉO, LES HÉROS ANTI-GASPI

J 2b

BINGO!

NOS ALIMENTS PARCOURENT UN LONG CHEMIN.

BINGO!

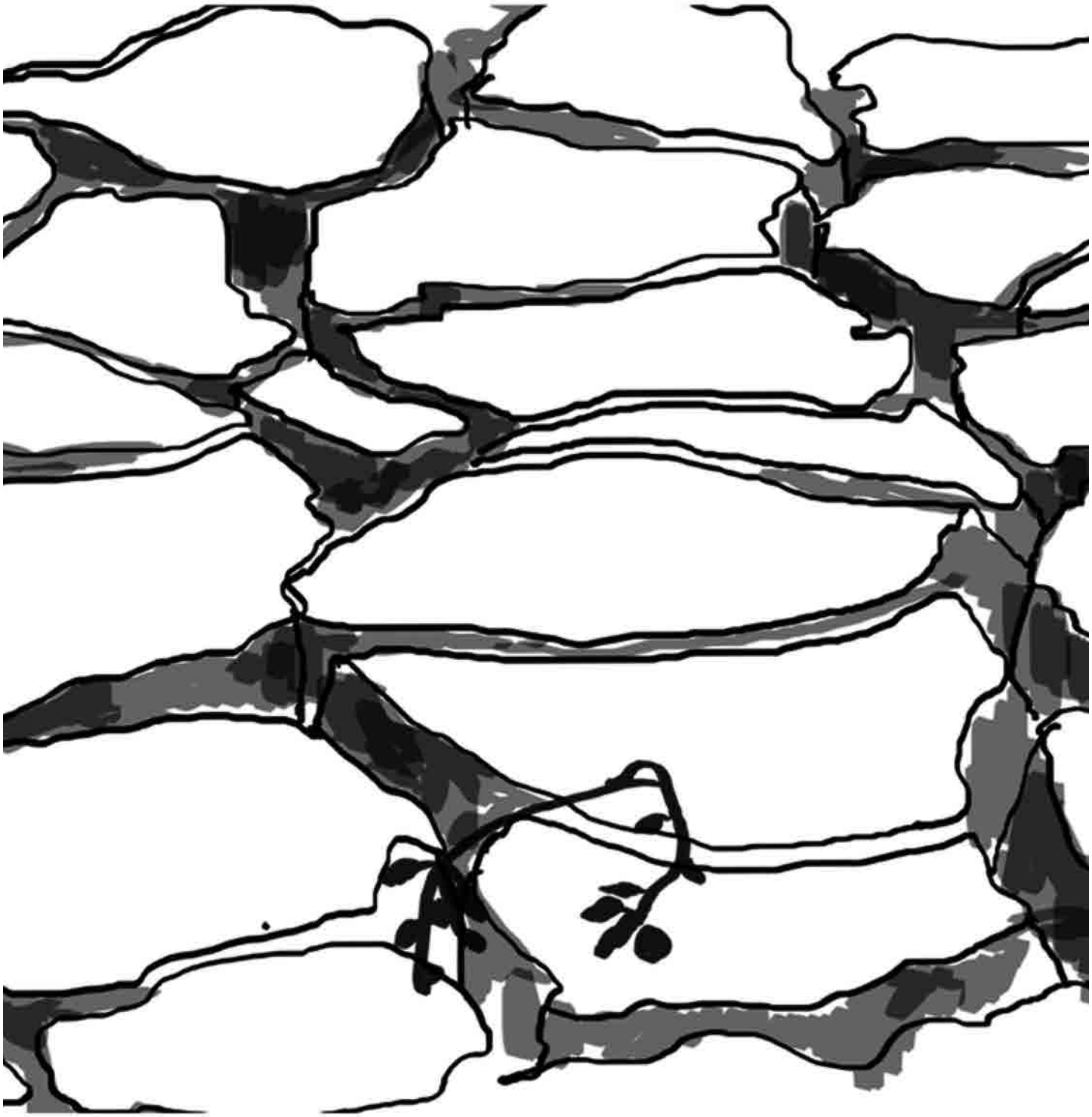


LA PRODUCTION ET LE TRANSPORT DES ALIMENTS PRODUISENT DES GAZ À EFFET DE SERRE.

BINGO!

L'AGRICULTURE ET LA PRODUCTION DES ALIMENTS UTILISENT BEAUCOUP D'EAU.

BINGO!



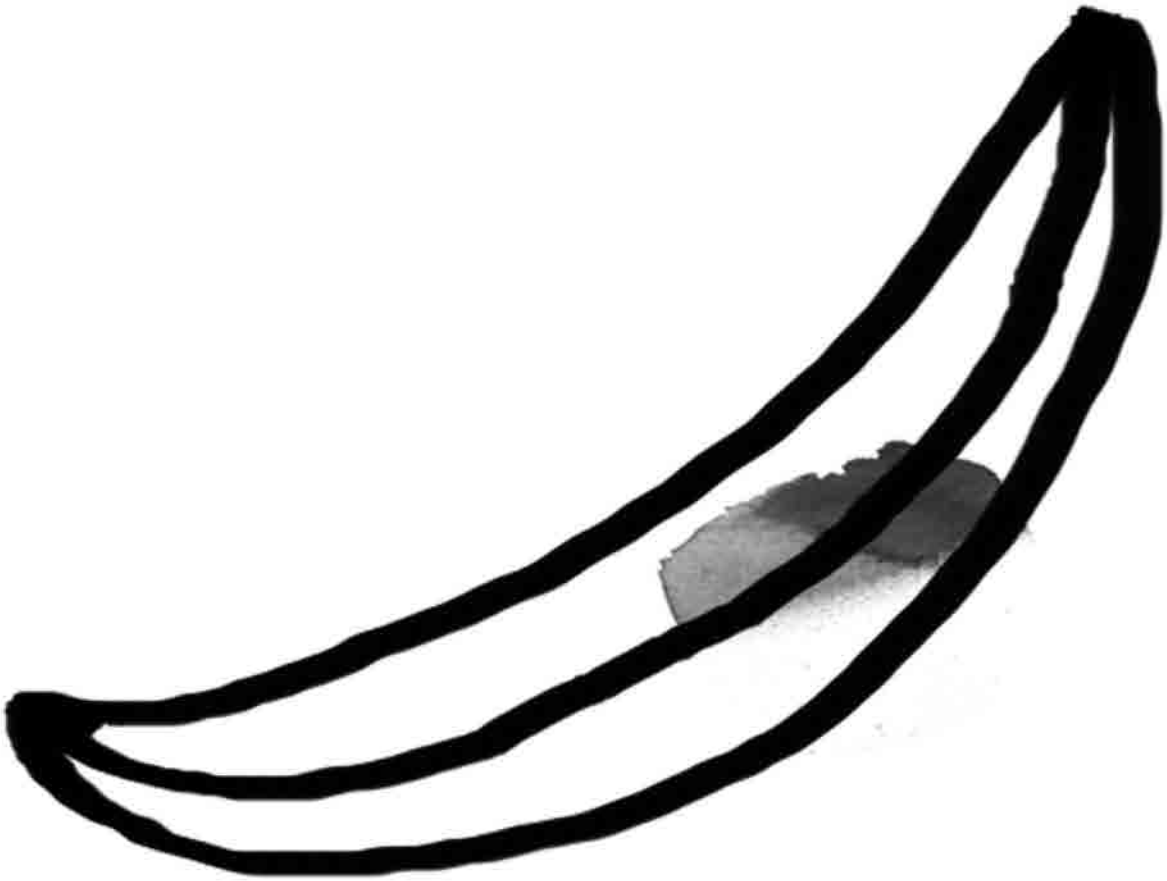
L'AGRICULTURE ET LA PRODUCTION DES ALIMENTS PEUVENT ENTRAÎNER DES PÉNURIES D'EAU.

J 2b

BINGO!

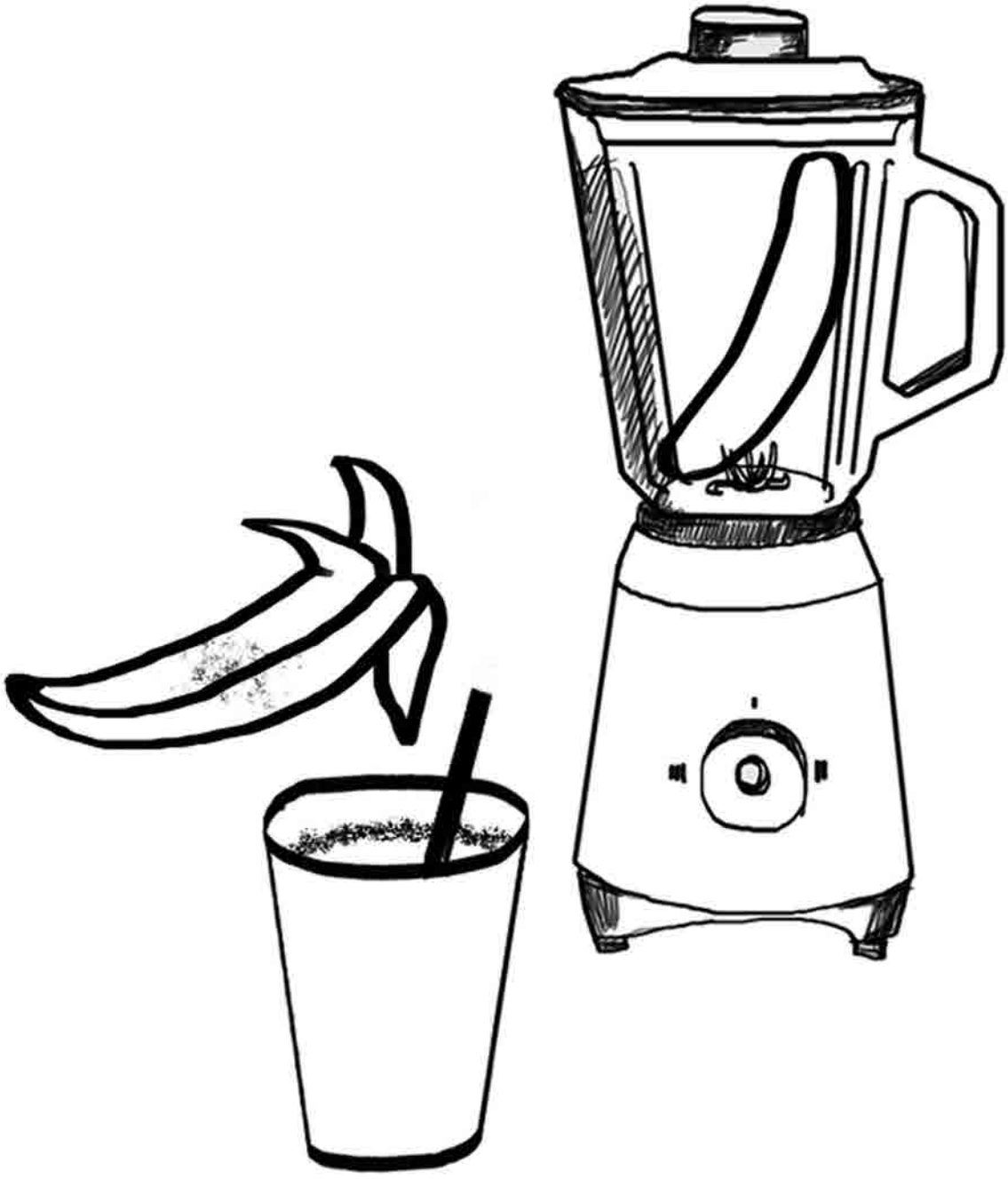
LES PLANTES NE PEUVENT PAS POUSSER SANS EAU.

BINGO!



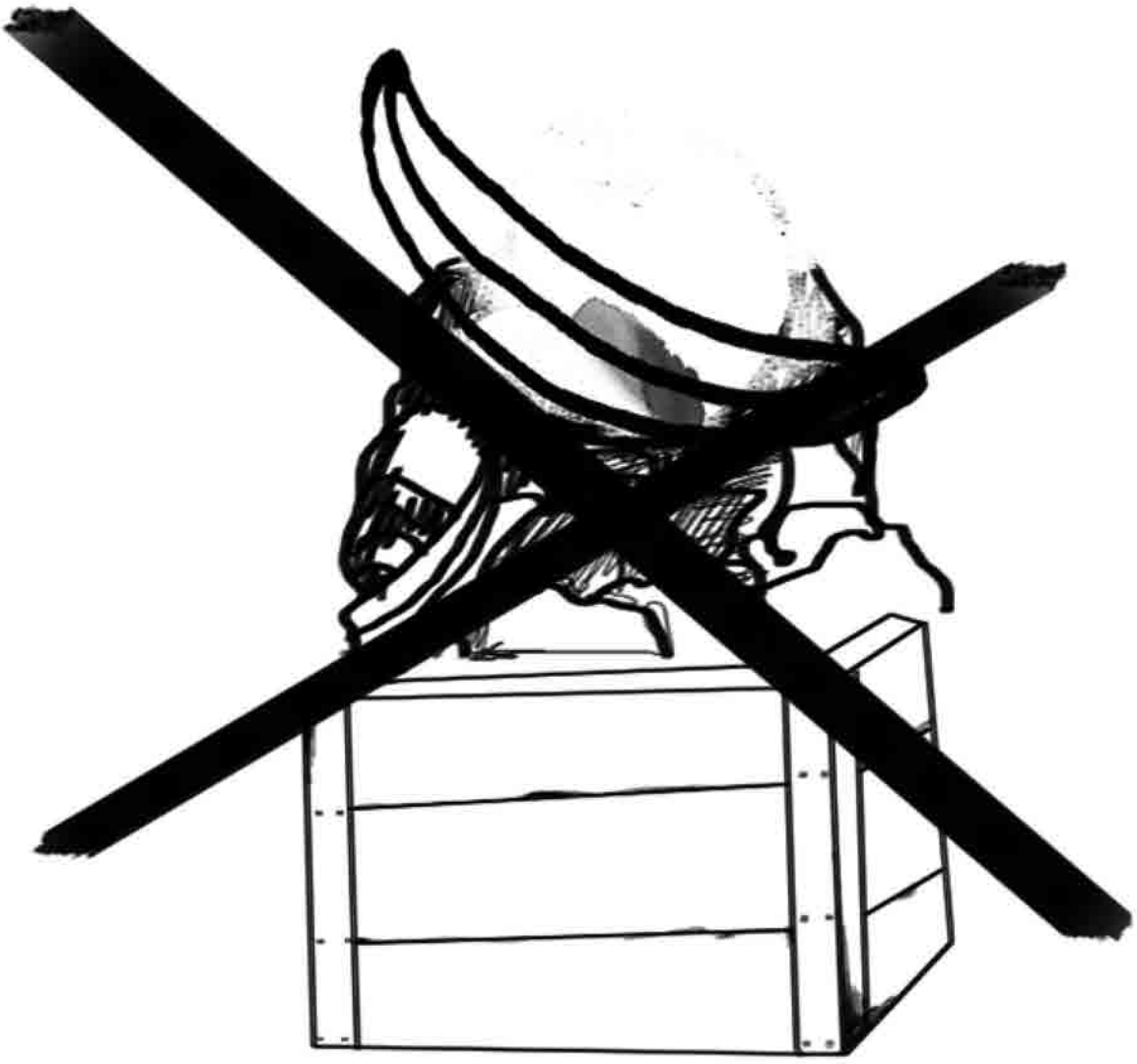
MANGE TA BANANE MÊME SI ELLE EST LÉGÈREMENT MARRON.

BINGO!



UTILISE LES FRUITS TROP MÛRS POUR PRÉPARER DES SMOOTHIES OU DES CONFITURES.

BINGO!



NE JETTE PAS À LA POUBELLE DES ALIMENTS QUI PEUVENT TOUJOURS ÊTRE MANGÉS.

LEÇON PRINCIPALE 1: **EXERCICES ÉCRITS**

Les exercices écrits favorisent la créativité et stimulent les fonctions cognitives autour du thème abordé. Invitez vos élèves à réaliser les exercices de façon individuelle ou par groupe de deux, et à partager leurs réponses avec leurs camarades.

EE 1: C'est fini, zéro gaspi!

«Gaspiller la nourriture, c'est pas si grave», lance l'un de tes amis. Explique-lui pourquoi le gaspillage alimentaire est un problème important et ce que nous pouvons faire pour arrêter de gaspiller autant.

EE 2: Je suis un héros anti-gaspi!

Imagine-toi dans la peau d'un héros anti-gaspi et rédige une aventure dans laquelle tu dois lutter contre le gaspillage alimentaire.

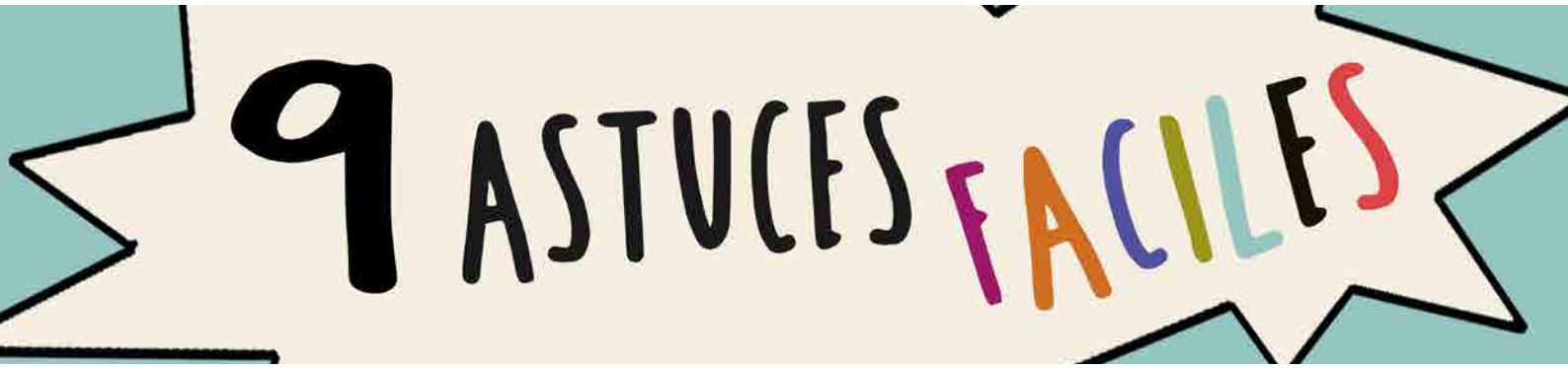
EE 3: Entretien avec un héros de la chaine alimentaire

En te basant sur la description de la chaîne d'approvisionnement alimentaire, choisis un acteur de la chaîne (par exemple, un agriculteur, un chauffeur de camion, un cuisinier, un parent qui cuisine le dîner, ou quelqu'un qui travaille dans le traitement des déchets). Imagine que tu es en train d'interviewer cette personne pour un journal. Quelles questions lui poserais-tu? Qu'est-ce que cette personne te répondrait?

LEÇON PRINCIPALE 2

C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE: NEUF ASTUCES FACILES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

LEÇON PRINCIPALE 2: **C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE: NEUF ASTUCES FACILES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE**



La **LEÇON PRINCIPALE 2** met en lumière neuf conseils permettant de réduire le gaspillage alimentaire à la maison et explique aux élèves comment limiter la quantité de nourriture qui finit à la poubelle.
L'outil principal pour enseigner les contenus de la leçon principale 2 est la présentation 2, «C'est toi qu'il faut nourrir, pas la poubelle: neuf astuces faciles pour réduire le gaspillage alimentaire». En fonction du temps et des ressources (techniques) disponibles, vous pouvez choisir de projeter ou d'imprimer les diapositives d'illustration (qui figurent dans l'annexe de ce document).
La présentation s'accompagne d'un texte explicatif (voir pages suivantes) que vous pourrez lire à voix haute, ou dont vous pourrez vous inspirer. Pour les élèves plus âgés, il est peut-être préférable qu'ils lisent le texte eux-mêmes ou en effectuent la lecture complète à la maison.
Utilisez la feuille de révision jointe pour aider les élèves à tirer des conclusions sur les questions clés de la présentation.
Dans ce texte, vous trouverez des questions qui vous permettront d'amorcer la discussion et d'éveiller l'intérêt des élèves.
Il ne s'agit là que de suggestions, donc sentez-vous libre de les modifier, d'ajouter d'autres éléments ou de les.

45 min

ESSENTIEL

Matériel:

- Vidéoprojecteur et ordinateur pouvant lire les fichiers PDF
- Une version numérique de la présentation
  Vous pouvez également imprimer les diapositives sur des transparents et utiliser un rétroprojecteur, ou les imprimer sur des feuilles A4 et demander à un élève de les montrer à la classe pendant que vous lisez le texte.
- Si vous le souhaitez, copies du texte et de la feuille de révision (FR 2) (un exemplaire par élève)

Consignes:

1. Montrez la présentation et lisez le texte d'accompagnement ou demandez aux élèves de le lire en classe ou à la maison.
2. Discutez du contenu avec les élèves. Les questions fournies dans le texte constitueront peut-être pour vous un bon point de départ pour la discussion.
3. Distribuez la feuille de révision et demandez aux élèves de la compléter.
4. Comparez les résultats et discutez-en: Qu'ont appris les élèves grâce à cette leçon principale? Dans quelle mesure cette information est-elle pertinente pour leur propre vie? Comment peuvent-ils modifier leur propre comportement pour réduire le gaspillage alimentaire? Pourquoi est-il important que chacun d'entre nous modifie son comportement?

LEÇON PRINCIPALE 2: TEXTE D'ACCOMPAGNEMENT

C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE: NEUF ASTUCES FACILES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire nuit à l'environnement: il contribue au changement climatique et à la pénurie d'eau. De plus, les aliments gaspillés, s'ils ne sont pas utilisés pour nourrir les animaux ou pour produire du compost ou de l'énergie, aboutissent dans des décharges où ils pourrissent, polluent la zone environnante et produisent des gaz à effet de serre. Les pertes et le gaspillage alimentaires pourraient également contribuer à aggraver la faim et les inégalités dans le monde. Gaspiller de la nourriture, c'est gaspiller de l'argent, du travail et des ressources. Mais bonne nouvelle, il est possible de prévenir le gaspillage alimentaire: c'est assez facile de réduire le volume des déchets que nous produisons et nous pouvons tous agir pour arrêter de gaspiller la nourriture!

1 Mets de plus petites quantités dans ton assiette. La meilleure façon de réduire le gaspillage alimentaire est d'en mettre moins dans ton assiette. Remplis moins ton assiette et retourne te servir si tu as encore faim une fois que tu as terminé. En agissant ainsi, tu manges à ta faim et évites de jeter de la nourriture. Tu peux aussi appliquer ce conseil au restaurant ou à la cantine: si tu sais que les portions sont trop importantes pour toi, demande une part plus petite et tu éviteras ainsi de jeter ce que tu n'as pas mangé.

2 Apprends à aimer tes restes de repas.

Q: Chez toi que faites-vous lorsque vous avez des restes de nourriture? Connais-tu d'autres façons de valoriser ses restes?

Si tu ne termines pas ton assiette et que tu as des restes, garde-les pour un autre jour. En cuisinant la nourriture qui reste, tu es sûr de manger tout ce que tu achètes. Plutôt que de la jeter à la poubelle, pourquoi ne pas l'utiliser pour préparer tes repas du lendemain? Sinon, tu peux aussi la conserver au réfrigérateur et la réchauffer. Cela te permet de manger le jour suivant les restes de légumes au curry qui sont si bons. Ajoute un peu de thon à tes pâtes et passe-les au four. Une cuillère à soupe de légumes peut aussi servir de base pour une soupe. Si tu ne sais pas si tu pourras manger les restes le lendemain, congèle-les et garde-les pour plus tard, ou demande à tes parents de le faire.

N'oublie pas que c'est très important de mettre les restes au réfrigérateur ou de les congeler dans les deux heures qui suivent leur préparation. Pendant l'été, lorsqu'il fait chaud, pense à réduire ce délai à une heure. En répartissant les restes dans plusieurs récipients propres et peu profonds, ils refroidissent plus rapidement. Pour aimer et profiter de tes restes, pense à les réfrigérer ou les congeler rapidement afin de pouvoir les réutiliser sans risque!

3 Fais tes courses intelligemment. L'ananas qui a l'air si appétissant dans les rayons mais dont la moitié finit à la poubelle, car tu es le seul dans la famille qui aime ça; le poulet périmé que tu jettes, car tu as oublié qu'il y avait déjà de la viande hachée à cuisiner à la maison; les biscuits qui finissent dans les déchets, car finalement, tu n'as pas pu les terminer: nous achetons souvent plus de nourriture que nous pouvons en manger avant leur date limite de consommation. Il existe toutefois des manières simples d'éviter la surconsommation.

Q: D'après toi, comment peut-on réduire la surconsommation?

Commence par réfléchir avant d'acheter: demande à tes parents de prévoir les repas, base-toi sur des listes de course et évite les achats impulsifs. Ainsi, tu auras moins de risques d'acheter des aliments dont tu n'as pas besoin et que tu as peu de chance de consommer. En partant faire les courses l'estomac plein, tu achèteras moins de nourriture.

Q: Pourquoi d'après toi on peut acheter trop si on fait ses courses en ayant faim?

4 Achète des fruits et légumes «moches». Une pomme doit être ronde et dodue, une carotte longue et droite, une pomme de terre parfaitement lisse, n'est-ce pas? En fait, les fruits et les légumes sont commercialisés sous toutes les formes, et ils sont tous aussi bons et goûteux les uns les autres: même si une pomme présente des parties abîmées, une carotte est légèrement courbée et une pomme de terre est tordue avec quelques bosses, cela n'influence ni leur goût, ni leur valeur nutritive. Tant que l'extérieur est intact, l'intérieur des fruits et des légumes reste stérile et ne présente aucun risque à la consommation.

Q: Quelle est la forme la plus bizarroïde de fruit ou de légume que tu aies vu?

Nous avons une idée bien définie des fruits et légumes parfaits. Or, de grandes quantités d'aliments sains ne sont même pas mises en rayon: les propriétaires de supermarchés pensent que les clients n'achèteront pas ces produits, et ils sont donc souvent jetés avant même d'arriver en magasin. Beaucoup d'enseignes commencent malgré tout à commercialiser des fruits et légumes «moches». Si tu vois des fruits et des légumes avec des formes étranges, pourquoi ne pas les acheter plutôt que ceux qui ont une apparence parfaite, ou demander à tes parents de le faire? En agissant ainsi, tu montres que tu fais attention et contribues à réduire les pertes et gaspillages alimentaires. En plus, comme de nombreux magasins proposent des aliments aux formes irrégulières à des prix réduits, tu fais des économies en même temps. Donc, n'oublie pas: les formes et les tailles des fruits et des légumes peuvent varier, mais cela n'a rien à voir avec leur qualité. Garde l'esprit ouvert, fais attention à la nourriture, et n'hésite pas à acheter des fruits et des légumes aux formes bizarres.

5 Organise ton réfrigérateur.

Q: A votre avis, comment peut ranger son réfrigérateur?

Pour que les aliments restent sains et frais, ils doivent être conservés au froid entre 1 et 5°C. Vérifie que ton réfrigérateur est à la bonne température et conserve la nourriture dans les bons compartiments. Évite aussi de trop remplir le réfrigérateur! Un réfrigérateur surchargé consomme plus d'électricité et tu as plus de risques d'oublier un aliment caché dans un petit coin.

6 «PEPS: Premier entré, premier sorti!».

Q: D'après vous que peut vouloir dire PEPS?

Ce qui peut paraître comme une règle comptable étrange est finalement l'une des manières les plus simples d'éviter le gaspillage alimentaire: quand tes parents ou toi rangez les courses, n'oubliez pas d'organiser votre réfrigérateur et vos placards. Les aliments les plus anciens doivent être placés devant et les derniers achetés - qui devraient pouvoir se garder plus longtemps - doivent être conservés à l'arrière. Cela vous permettra de consommer d'abord les aliments les plus anciens et la nourriture que vous venez d'acheter sera encore bonne quand vous l'utiliserez.

7 Apprends à comprendre les dates indiquées sur les aliments que tu achètes.

Q: Quelles sont les étiquettes de dates limites que tu connais?
Que veulent dire, pour toi: «à consommer de préférence avant» et «date limite de consommation»?

Un grand nombre d'aliments emballés présentent des dates sur leur emballage. La date limite de consommation est la plus importante. Certains aliments comme la viande ont une date limite de consommation au-delà de laquelle l'aliment est périmé et qu'il faut impérativement respecter. Si tu manges cet aliment après sa date de péremption, tu risques d'être très malade. Si tu as peur de ne pas pouvoir manger cet aliment avant sa «date limite de consommation», tu peux le congeler, puis le décongeler et le manger ultérieurement. Si tu n'as pas congelé l'aliment avant sa date limite de consommation, tu devras le jeter.

La situation est un peu différente avec les dates de consommation conseillées: si un aliment dispose de la mention «à consommer de préférence avant», cela signifie simplement que le goût, l'odeur et l'apparence resteront optimaux jusqu'à cette date. Nous n'avons que très peu d'informations sur la perte de qualité ou la péremption effective de ces aliments et ne savons pas précisément quand ils deviennent réellement impropres à la consommation. Si l'emballage est intact et l'aliment a été conservé correctement, il ne présente généralement aucun risque après «la date d'utilisation conseillée». Pour le savoir, il suffit généralement de regarder en détail l'état de l'aliment ou de demander à un adulte de le faire: si son apparence, son odeur et son goût restent inchangés même après la date d'utilisation conseillée, tu ne prends normalement aucun risque.

8 Transforme tes déchets alimentaires en compost. Si tu as encore du gaspillage alimentaire, transforme ces aliments en compost: plutôt que de les mettre à la poubelle et de contribuer aux émissions de gaz à effet de serre avec le transport et le traitement des déchets, pourquoi ne pas opter pour le compostage des déchets alimentaires, des épluchures de fruits et de légumes? En seulement quelques mois, tu obtiendras du compost riche et précieux pour tes plantes.

9 Partager, c'est aider! Au cours de ces dernières années, les problèmes liés aux pertes et gaspillages alimentaires ont suscité toujours plus d'intérêt. Des projets ont été mis en place à différents endroits pour encourager le partage et l'entraide: les soupes populaires utilisent des aliments qui arrivent à leur date d'utilisation conseillée pour préparer des repas pour les plus démunis. Les cantines d'école donnent leurs restes aux banques alimentaires et les «restaurants alternatifs» cuisinent des plats à partir des invendus des supermarchés. La communauté des héros antigaspi ne cesse de grandir - renseigne-toi et engage-toi!

Q: Connaissez-vous des initiatives qui aident à redistribuer ou revaloriser la nourriture?

Gaspiller la nourriture, c'est gaspiller de l'argent, du travail, de l'énergie et plein d'autres ressources. Mais si on utilise intelligemment nos aliments, alors on dépense moins de sous et on aide à préserver la planète. Dès maintenant, sois attentif quand tu fais les courses avec tes parents, range bien les aliments et pense à réutiliser ou à partager tes restes de nourriture. Demande à tes copains et à ta famille de faire la même chose: Ensemble, C'est fini, zéro gaspi!

FEUILLE DE REVISION: LEÇON PRINCIPALE 2

1. Pourquoi le gaspillage alimentaire est-il mauvais pour l'environnement? ➜ →

2. Quels sont les neuf conseils permettant de réduire le gaspillage alimentaire? ➜ →

3. Quelles sont les précautions à prendre avant de stocker les restes? ➜ →

4. Que signifie l'acronyme PEPS? ➜ →

5. Que signifient les inscriptions «À consommer de préférence avant le», «Date limite de consommation» et «Date limite de vente»? ➜ →

6. Sur quelle température le réfrigérateur doit-il être réglé? Comment devons-nous conserver les aliments réfrigérés afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre et d'éviter de gaspiller de la nourriture? ➜ →

7. Quels sont les avantages d'acheter des fruits et légumes de forme bizarre? ➜ →

8. Comment acheter intelligemment? ➜ →

FEUILLE DE REVISION: LEÇON PRINCIPALE 2 (Solutions)

1. Pourquoi le gaspillage alimentaire est-il mauvais pour l'environnement?

Le gaspillage alimentaire accroît les émissions de gaz à effet de serre, contribue à la pénurie d'eau, occupe des terrains, menace la biodiversité et pollue et appauvrit les sols. Les pertes et gaspillage alimentaires pourraient également contribuer à aggraver la faim et les inégalités dans le monde. Gaspiller la nourriture, c'est gaspiller de l'argent, du travail et des ressources.

2. Quels sont les neuf conseils permettant de réduire le gaspillage alimentaire?

1. Prends des portions plus petites.
2. Kiffe les restes de repas.
3. Réfléchis avant d'acheter.
4. Vive les fruits et légumes moches!
5. Que contient le réfrigérateur.
6. PEPS: Premier entré, premier sorti!
7. Regarde les dates de consommation sur les emballages.
8. Transforme tes déchets alimentaires en compost.
9. Tout ce qui est partagé est meilleur

3. Quelles sont les précautions à prendre avant de stocker les restes?

Les restes doivent être mis au réfrigérateur ou au congélateur dans les deux heures qui suivent leur préparation (l'été, ils doivent être rangés dans l'heure qui suit). Si les restes sont répartis dans plusieurs récipients propres et peu profonds, ils refroidiront plus vite. Le froid ralentit l'apparition des bactéries. Bien utiliser les restes, c'est les réfrigérer ou les congeler rapidement pour pouvoir les réutiliser en toute sécurité.

4. Que signifie l'acronyme PEPS?

PEPS est l'acronyme de Premier entré, premier sorti: lorsque nous rangeons les courses, il faut mettre les produits les plus anciens devant et les nouvelles courses – qui ne vont donc pas s'abîmer tout de suite – derrière. Ainsi, nous pouvons consommer les aliments les plus «vieux» en priorité et les autres seront encore bons quand viendra leur tour.

5. Que signifient les inscriptions «À consommer de préférence avant le», «Date limite de consommation» et «Date limite de vente»?

La mention «À consommer de préférence avant le» indique la date jusqu'à laquelle le fabricant garantit une qualité optimale du produit: elle précise jusqu'à quelle date le produit conserve toutes ses qualités en termes d'odeur, de texture et de saveur, mais ne dit en revanche rien sur le moment où le produit commencera vraiment à perdre en qualité voire à s'abîmer au point de devenir impropre à la consommation. Si l'emballage n'est pas abîmé et que la nourriture a été conservée comme il faut, l'aliment peut toujours être mangé sans danger après la date indiquée.

Pour certains aliments, tels que la viande crue, la date de péremption est une indication très stricte, et si elle n'est pas respectée, nous risquons de tomber gravement malade. Si nous ne pensons pas pouvoir consommer un aliment avant la date limite de consommation indiquée sur l'emballage, nous pouvons toujours le congeler et le décongeler lorsque nous aurons décidé de le manger. Une fois la date limite de consommation dépassée, tout aliment qui n'a pas été congelé doit être jeté.

La mention «Date limite de vente» indique juste aux vendeurs à quelle date il est censé avoir vendu sa marchandise. Le produit sera encore longtemps après cette date.

6. **Sur quelle température le réfrigérateur doit-il être réglé? Comment devons-nous conserver les aliments réfrigérés afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre et d'éviter de gaspiller de la nourriture?**
   Les aliments réfrigérés doivent être conservés à entre 1 et 5 degrés Celsius pour un maximum de fraîcheur et de conservation. Pour économiser de l'énergie et réduire les émissions de gaz à effet de serre, il faut dégivrer le réfrigérateur régulièrement. Et ne pas trop le remplir! Un réfrigérateur trop plein consomme plus et on risque d'oublier des aliments cachés à l'arrière.

7. **Quels sont les avantages d'acheter des fruits et légumes de forme bizarre?**
   Les fruits et légumes se suivent et ne se ressemblent pas. Mais pourtant, ils sont tous aussi bons les uns que les autres. Tant que l'extérieur d'un fruit ou d'un légume est intact, l'intérieur est sûr car il est stérile. De plus en plus de magasins proposent des fruits et légumes « moches ». En les achetant, tu envoies un message: je n'aime pas gâcher la nourriture et je veux contribuer à réduire les pertes et gaspillage alimentaires. De plus, comme de nombreux magasins proposent les fruits et légumes irréguliers à prix réduit, nous pouvons faire des économies.

8. **Comment acheter intelligemment?**
   Acheter intelligemment requiert par exemple de planifier les repas à l'avance, de faire des listes de courses et d'éviter les achats impulsifs. Ainsi, nous risquons moins d'acheter des produits dont nous n'avons pas besoin et qui sont susceptibles de finir à la poubelle. Faire ses courses le ventre plein est également un bon moyen d'éviter de trop acheter.

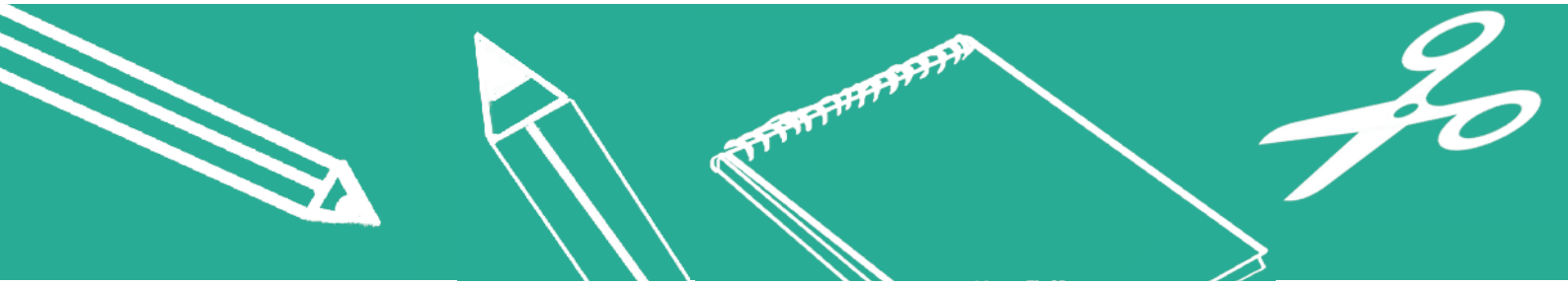
ACTIVITÉS DE SUIVI
pour la Leçon 2

C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE: NEUF ASTUCES FACILES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Les ACTIVITÉS DE SUIVI proposent une approche plus pratique et suggèrent des actions concrètes permettant de réduire le gaspillage alimentaire.

Elles sont conçues pour encourager les élèves à agir contre le gaspillage alimentaire et pour approfondir leurs connaissances pratiques et théoriques pour comprendre comment faire.

LEÇON PRINCIPALE 2: **FICHES D'ACTIVITÉ**



Tu peux mieux faire!

À partir d'une histoire mettant en scène Anna et Théo qui gaspillent de la nourriture, les élèves doivent identifier les comportements qui génèrent du gaspillage alimentaire et penser à des moyens de préserver les aliments.
L'exercice écrit EE 1 s'inscrit dans la continuité de cette fiche d'activité, en invitant les élèves à rédiger une histoire alternative dans laquelle aucun aliment n'est gaspillé.

25 min

Matériel:

- Copies de la fiche FA 6 «Tu peux mieux faire!»
- Copie de la fiche de réponses pour vous

Consignes:

1. Distribuez la fiche d'activité FA 6.
2. Répartissez les élèves en groupes de deux et demandez-leur de lire l'histoire et d'entourer les phrases dans lesquelles Théo et Anna ont, selon eux, mal agi.
3. Demandez aux élèves de lire l'histoire à tour de rôle. Demandez aux élèves de s'arrêter après chaque phrase et posez la question suivante: «Est-ce que Anna et Théo ont bien agi? Si ce n'est pas le cas, qu'auraient-ils pu faire à la place?» Consultez votre fiche de réponses pour connaître les bonnes réponses. L'élève qui propose une alternative aux actions d'Anna et Théo permettant d'éviter le gaspillage poursuit la lecture.

TU PEUX MIEUX FAIRE! C'EST FINI, ZÉRO GASPI!

TThéo et Anna ont faim. Suis-les et vérifie s'ils ont bien retenu tout ce que les héros anti-gaspi leur ont appris sur le gaspillage alimentaire. Agissent-ils de la bonne façon ou pourraient-ils faire encore mieux pour éviter de gaspiller de la nourriture?

Anna et Théo ont faim. «Allons acheter quelque chose à manger!», dit Théo à Anna, qui soupire. «Il ne nous reste rien à la maison?» Ils jettent un coup d'œil dans la cuisine et dans le réfrigérateur, trouvent quelques pommes et oranges, des pâtes et de la sauce tomate de la veille, un peu de pain, du fromage et du saucisson. Ils ne voient pas les fraises cachées derrière les pommes, ni les yaourts qui se trouvent juste en dessous de la barquette contenant des restes de nourriture. «Rien dont j'aie envie», dit Théo, tandis qu'Anna hausse les épaules. «OK, je te suis. À ton avis, on a besoin d'une liste de courses?» «Mais non!», lance Théo, «on va juste chercher un truc à grignoter.»

Une fois au magasin, les enfants prennent un chariot et commencent à le remplir. Anna tombe sur une belle barquette de fraises, que Théo met immédiatement dans le chariot, avec quelques poires. «Prenons un peu de bananes aussi», lance Anna, «c'est bon pour la santé et ça ne se périme jamais.» Une vendeuse les entend parler. «Vous avez vu que nous proposons une offre spéciale sur les fruits qui sont un peu déformés? Ils sont tout aussi bons!» Les enfants jettent un œil au présentoir qu'elle leur indique, mais ne sont pas convaincus. «C'est beaucoup moins cher», déclare Anna, «mais ils ne dureront sûrement pas aussi longtemps que les vrais fruits et légumes, pas vrai?» Théo hoche la tête. «Et Papa nous dit toujours qu'il faut manger sainement. Je ne suis pas sûre que ces fruits aient autant de vitamines que les autres.» Ils passent leur chemin. «Est-ce qu'on a besoin de pain pour ce soir?», demande Théo à sa sœur qui fronce les sourcils, en essayant de se souvenir de ce qu'il restait à la maison. «Probablement!», dit-elle songeuse. Aussitôt dit, aussitôt fait, le pain fut dans le chariot. «Regarde, il y a une promotion sur les yaourts: Un acheté, un offert!» Théo rayonne de bonheur: Oh, mes préférés sont aussi en promotion!» Ils empilent les yaourts, puis parcourent le rayon des chips, où ils prennent quelques sachets.

Ils passent à la caisse, puis rentrent à la maison, en mangeant une banane sur le chemin. «Juste à temps pour Star Crackers», lance Anna en passant le pas de la porte. Ils s'affalent sur le canapé au moment même où le générique de leur série préférée débute.

Une demi-heure plus tard, ils se rappellent qu'ils n'ont pas encore terminé leurs devoirs, et s'y mettent en ronchonnant. Lorsque leur père rentre à la maison, les enfants l'entendent crier de la cuisine: «Mais qu'est-ce que c'est que tout ça? Il y a des sacs de courses partout sur la table!» Théo et Anna lèvent les yeux au ciel et dévalent les escaliers pour ranger les courses au frais et dans le placard. Les fraises sont un peu écrasées parce qu'elles étaient au fond du sac. Ils les mettent donc au fond du réfrigérateur pour ne pas que leur père les voie et se mette en colère. «Bon boulot», lance Théo en tapant dans la main de sa sœur.

Qu'en penses-tu? Est-ce vraiment du bon travail Souligne les passages où, selon toi, Théo et Anna auraient dû se rappeler des leçons sur le gaspillage alimentaire, et agir différemment. Puis discutes-en avec ton voisin: «Qu'auraient-ils dû faire à la place?» Rédige une histoire alternative.

Tu peux mieux faire! C'est fini, zéro gaspi! (Solutions)

(Les comportements propices au gaspillage alimentaire sont soulignés, les suggestions d'alternatives favorables à la préservation des aliments figurent en *italiques*)

Anna et Théo ont faim. «Allons acheter quelque chose à manger!», dit Théo à Anna, qui soupire. «Il ne nous reste rien à la maison?» Ils jettent un coup d'œil dans la cuisine et dans le réfrigérateur, trouvent quelques pommes et oranges, des pâtes et de la sauce tomate de la veille, un peu de pain, du fromage et du saucisson. Ils ne voient pas les fraises cachées derrière les pommes, ni les yaourts qui se trouvent juste en dessous de la barquette contenant des restes de nourriture. (*Ils auraient dû vérifier plus attentivement si rien n'était caché. S'ils vont maintenant au magasin acheter des fraises ou des yaourts, certains aliments risquent de ne plus être bons, car les enfants risquent de ne pas tous les manger.*) «Rien dont j'aie envie», dit Théo, tandis qu'Anna hausse les épaules. «OK, je te suis. À ton avis, on a besoin d'une liste de courses?» «Mais non!», lance Théo, «on va juste chercher un truc à grignoter.» (*Il faut toujours préparer une liste de courses avant d'aller faire les courses pour éviter les achats impulsifs dont on n'a pas besoin*).

Une fois au magasin, les enfants prennent un chariot et commencent à le remplir. Anna tombe sur une belle barquette de fraises, que Théo met immédiatement dans le chariot, avec quelques poires. (*Il y a déjà des fraises dans le réfrigérateur.*) « Prenons un peu de bananes aussi », lance Anna, «c'est bon pour la santé et ça ne se périme jamais.» (*Il y a déjà des pommes à la maison. Et elles ne vont pas rester fraîches éternellement!*) Une vendeuse les entend parler. «Vous avez vu que nous proposons une offre spéciale sur les fruits qui sont un peu déformés? Ils sont tout aussi bons!» Les enfants jettent un œil au présentoir qu'elle leur indique, mais ne sont pas convaincus. «C'est beaucoup moins cher», déclare Anna, «mais ils ne dureront sûrement pas aussi longtemps que les vrais fruits et légumes, pas vrai?» (*Tant que la peau est intacte, les fruits et légumes qui n'ont pas une forme classique se conservent tout aussi longtemps que les autres.*) Théo hoche la tête. «Et Papa nous dit toujours qu'il faut manger sainement. Je ne suis pas sûre que ces fruits aient autant de vitamines que les autres. (*Les fruits et légumes moches sont tout aussi bons pour la santé que les fruits et légumes classiques.*) Ils passent leur chemin. «Est-ce qu'on a besoin de pain pour ce soir?», demande Théo à sa sœur qui fronce les sourcils, en essayant de se souvenir de ce qu'il restait à la maison. «Probablement!», dit-elle songeuse. Aussitôt dit, aussitôt fait, le pain fut dans le chariot. (*Il reste du pain à la maison.*) «Regarde, il y a une promotion sur les yaourts: Un acheté, un offert!» Théo rayonne de bonheur: «Oh, mes préférés sont aussi en promotion!» Ils empilent les yaourts dans le chariot. (*Il y a déjà des yaourts à la maison! Il ne faut pas se laisser tenter par les offres «Un acheté - Un offert» – Il faut acheter des produits uniquement parce qu'on en a besoin, et non pas parce qu'ils ne sont pas chers!*) puis parcourent le rayon des chips, où ils prennent quelques sachets.

Ils passent à la caisse, puis rentrent à la maison, en mangeant une banane sur le chemin. «Juste à temps pour Star Crackers», lance Anna en passant le pas de la porte. Ils s'affalent sur le canapé au moment même où le générique de leur série préférée débute. (*Il est important de ranger les aliments aussi vite que possible. Tout particulièrement les produits périssables comme la viande ou les yaourts, qui s'abîment rapidement s'ils ne sont pas mis au frais.*)

Une demi-heure plus tard, ils se rappellent qu'ils n'ont pas encore terminé leurs devoirs, et s'y mettent en ronchonnant. Lorsque leur père rentre à la maison, les enfants l'entendent crier de la cuisine: «Mais qu'est-ce que c'est que tout ça? Il y a des sacs de courses partout sur la table!» Théo et Anna lèvent les yeux au ciel et dévalent les escaliers pour ranger les courses au frais et dans le placard. (*Ils auraient dû suivre l'astuce PEPS (Premier entré, premier sorti): placer les aliments les plus récents au fond, et mettre devant ceux qui sont là depuis plus longtemps.*) Les fraises sont un peu écrasées parce qu'elles étaient au fond du sac. Ils les mettent donc au fond du réfrigérateur pour ne pas que leur père les voie et se mette en colère. (*Si les fraises sont un peu écrasées, elles doivent être mangées immédiatement, par exemple, dans un smoothie, un milkshake ou une salade de fruits. En les cachant au fond du réfrigérateur, elles risquent de s'abîmer avant même que quelqu'un ne les mange.*)

«Bon boulot», lance Théo en tapant dans la main de sa sœur.

FA 6 (solutions)

Réduire le gaspillage alimentaire

Dans cet exercice, les élèves sont invités à évaluer la façon dont ils gèrent la nourriture à la maison et à réfléchir aux moyens de réduire le gaspillage alimentaire en famille.
Cette fiche d'activité peut être combinée avec la discussion D 2 (À l'Affiche).

20 min

Matériel:

- Copies de la fiche d'activité FA 7 «Réduire le gaspillage alimentaire» (une par élève)

Consignes:

1. Lancez la discussion: Quels sont les moyens de réduire le gaspillage alimentaire qui ont été mentionnés dans la présentation? Avez-vous d'autres idées pour y arriver?
2. Distribuez la fiche d'activité FA 7.
3. Demandez aux élèves de compléter leur fiche d'activité.
4. Répartissez les élèves en groupes de trois à quatre.
5. Demandez-leur de comparer leurs résultats entre eux et d'ajouter les idées des autres membres du groupe auxquelles ils n'avaient pas pensé.

RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire est dangereux pour l'environnement. Cela coûte de l'argent et contribue à la faim dans le monde. Mais il y a beaucoup de choses que tu peux faire pour éviter le gaspillage alimentaire. Essaie de te rappeler des points les plus importants:

Je peux éviter de gaspiller de la nourriture en _____

Si je ne mange pas tout, je peux _____

Nous devons éviter de gaspiller la nourriture, parce que _____

Stop au gaspillage!

Dans cet exercice, les élèves sont invités à évaluer la façon dont ils gèrent la nourriture à la maison et à réfléchir aux moyens de réduire le gaspillage alimentaire en famille.
Pour aller plus loin, vous pouvez vous référer à la discussion D 2 (À l'Affiche) qui revient de façon plus détaillée sur les moyens de réduire le gaspillage alimentaire.

25 min

Matériel:

- Copies de la FA 8 (une par élève)t)

Consignes:

1. Expliquez: «Maintenant que nous avons découvert des moyens de réduire le gaspillage alimentaire, voyons comment chacun d'entre nous peut le faire à la maison.»
2. Demandez aux élèves si, à la maison, ils appliquent déjà certaines des astuces données pendant la présentation. Comment peuvent-ils éviter de gaspiller la nourriture à l'avenir, et que peuvent-ils faire d'autre?
3. Distribuez la fiche d'activité FA 8 et demandez aux élèves de la compléter.

STOP AU GASPILLAGE!

Ce que ma famille fait à la maison pour éviter de gaspiller la nourriture...

Pour moins gaspiller, ma famille devrait...

Ce que je compte faire à l'avenir pour moins gaspiller la nourriture...

C'est fini, zéro gaspi!

Cette fiche d'activité permet aux élèves de faire le point sur ce qu'ils ont appris sur le gaspillage alimentaire et sur la façon de mettre en pratique leurs connaissances.

25 min

Matériel:

- Copies de la FA 9 «C'est fini, zéro gaspi!» (une par élève)

Consignes:

1. Dans le cadre d'une discussion avec toute la classe, demandez aux élèves de récapituler les différentes leçons abordées sur le gaspillage alimentaire: Qu'avez-vous fait? À quels jeux avez-vous joué? Quels projets avez-vous mis en place?
2. Lancez la discussion: Qu'avez-vous appris tout au long de cette semaine? Avez-vous changé vos habitudes? Grâce à vous, votre famille a-t-elle changé sa façon de gérer les aliments et le gaspillage alimentaire? Pensez-vous pouvoir continuer à réduire la quantité de nourriture que vous gaspillez? Qu'est-ce qui pourrait vous aider à continuer?
3. Distribuez la fiche d'activité FA 9 «C'est fini, zéro gaspi!», et demandez aux élèves de la compléter et de discuter de leurs réponses avec leur voisin ou leur voisine.
4. Lancez la discussion: Les élèves pensent-ils qu'ils peuvent poursuivre leurs actions afin de réduire le gaspillage alimentaire? Qu'est-ce qui pourrait les aider à tenir leurs objectifs?

C'EST FINI, ZÉRO GASPI!

En apprenant ce qu'est le gaspillage alimentaire, j'ai découvert que...

Essayer de réduire le gaspillage alimentaire à la maison m'a montré que...

Voici comment ma famille a réagi:

LEÇON PRINCIPALE 2: **DISCUSSIONS**

Luttons contre le gaspillage alimentaire!

En amenant les élèves à créer des affiches en groupe, cette activité leur permet de revoir et d'approfondir les concepts clés liés à la réduction du gaspillage alimentaire.

70 min (35 min pour la partie 1, 35 min pour la partie 2)

Matériel:

- Copies de la fiche d'activité FA 7 «Réduire le gaspillage alimentaire!» (une par élève)
- Feuilles A2 ou A3 (une par groupe de quatre élèves)
- Crayons de couleur, crayons de cire ou aquarelles
- Coupures de journaux ou de magazines
- Ciseaux
- Colle
- Ruban adhésif

Consignes:

Partie 1:

1. Réfléchissez ensemble: «Comment peut-on éviter de gaspiller la nourriture? » « Que pouvons-nous faire avec les restes?»
2. Distribuez la fiche d'activité FA 7 (page 94) et demandez aux élèves de la compléter (seuls ou en groupe).
3. Répartissez les élèves en groupes de quatre.
4. Demandez à chacun des groupes de choisir l'un des sujets suivants: «Comment pouvons-nous éviter de gaspiller la nourriture?» et «Que pouvons-nous faire avec les restes?».
5. Demandez aux élèves de créer une affiche sur le sujet choisi, en dessinant, en écrivant et/ou en utilisant des coupures de journaux ou de magazines.

Partie 2:

6. Accrochez les affiches au mur.
7. Permutez les membres de chaque groupe: Dans chaque groupe, attribuez à chaque élève un numéro de un à quatre. Les élèves ayant reçu le même numéro rejoindront alors le même groupe. Vous avez donc quatre nouveaux groupes, chacun de ces nouveaux groupes étant composé d'au moins un membre des anciens groupes.
8. Placez les groupes aux quatre coins de la pièce, de façon à ce que chaque groupe se trouve à côté d'une affiche. Demandez au membre du groupe ayant créé cette affiche de la présenter à son nouveau groupe. Invitez les autres élèves à formuler des commentaires sur l'affiche et à pointer du doigt des éléments qui auraient été oubliés.
9. Au bout de deux minutes, donnez le signal (clap, sifflet, etc.) et demandez aux groupes de passer à l'affiche suivante.
10. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que les groupes aient passé en revue toutes les affiches.
11. Demandez aux élèves de reformer leur groupe d'origine et d'intégrer les commentaires de leurs camarades sur leur affiche.

À l'affiche

Les élèves créent une affiche par astuce et la présentent devant la classe.

100 min (45 min pour la partie 1; 25 min pour la partie 2; 30 min pour la partie 3)

Matériel:

- Marqueurs de couleur, crayons de couleur ou aquarelles
- Neuf feuilles de tableau ou grandes affiches
- Ruban adhésif ou punaises
- Morceaux de papier arborant un numéro de 1 à 9
- Clochette ou sifflet
- Un exemplaire de la fiche D 2 (Modèle de contrat de la classe)

ESSENTIEL

Consignes:

Partie 1:

1. Répartissez les élèves en groupes de huit, et demandez à chaque groupe de tirer au sort un numéro. Le numéro se réfère aux astuces clés abordées dans la présentation (par exemple, le numéro 1 correspond à l'astuce «Prends des portions plus petites», le numéro 2 à l'astuce «Aime les restes de repas», etc.).
2. Demandez à chaque groupe de créer une affiche sur l'astuce correspondant au numéro.

Partie 2:

3. Accrochez les affiches au mur de la classe et demandez aux élèves de former de nouveaux groupes. Chaque nouveau groupe devra être composé d'un membre de chaque ancien groupe. (Pour plus de facilité, attribuez un numéro - de 1 à 4 - à chaque membre des groupes d'origine. Les élèves ayant reçu le même numéro forment un nouveau groupe.
4. Les groupes doivent commencer aux deux extrémités de la rangée d'affiches. Les élèves doivent passer en revue chacune des affiches, le membre du groupe qui a participé à la création d'une affiche spécifique doit l'expliquer aux autres. Toutes les deux à trois minutes, faites retentir la clochette ou le sifflet afin d'indiquer qu'il est temps de passer à l'affiche suivante.

Partie 3:

5. Lorsque les groupes sont passés devant toutes les affiches, réunissez tout le monde et discutez-en: Suivez-vous déjà certains de ces conseils à la maison? Selon vous, quelle est l'astuce que vous allez le plus facilement pouvoir appliquer? Quelle est l'astuce que vous trouvez la plus difficile à mettre en œuvre? Pourquoi?
6. Réfléchissez ensemble: Comment pourriez-vous réduire le gaspillage alimentaire à l'école et en classe? (Voici quelques idées de réponses: En se rendant dans d'autres classes afin de leur parler du gaspillage alimentaire, en distribuant des brochures ou en organisant un audit sur le gaspillage alimentaire à la cafétéria de l'école).
7. Rédigez un contrat de la classe reprenant ce que, en tant que groupe, vous prévoyez de faire.

Œuvrer ensemble pour moins gaspiller
Notre contrat de classe [modèle]

Le gaspillage alimentaire est mauvais pour l'environnement. Il coûte de l'argent et pourrait contribuer à la faim dans le monde. Pour préserver la nourriture, nous, élèves de *nom de la classe*, nous engageons à:

1. Prendre le temps de manger.
2. Demander des portions raisonnables pour notre repas de midi.
3. Partager, donner gratuitement ce que nous ne pouvons pas manger, dans le respect des mesures de sécurité sanitaire des aliments.
4. Rappeler aux autres qu'il est important de ne pas gaspiller la nourriture.
5. Composter ou recycler le gaspillage alimentaire que nous ne pouvons pas éviter.

Maintenant c'est fini, zéro gaspi!

Nom de l'école, ville, date *Signatures*

Savoir conserver les aliments

Dans le cadre d'une discussion en classe, les élèves tentent de déterminer le caractère périssable de certains aliments, ainsi que l'endroit où ils devraient être conservés.

40 min (+ devoir à la maison)

Matériel:

- Un jeu de cartes interactives «Savoir conserver les aliments» D3a
- Copies de la fiche solution 3b «Savoir conserver les aliments (Solutions)» et des fiches D 3c et D 3d (une de chaque par élève)
- Tableau noir/blanc, craie ou marqueurs effaçables à sec
- Ciseaux, ruban adhésif

Consignes:

1. Dessinez deux grands cercles au tableau et accrochez-y les cartes «À mettre au frais dès que possible» et «Se conserve longtemps» au-dessus de chaque cercle. Dans le cercle «À mettre au frais dès que possible», dessinez de plus petits cercles et accrochez-y l'étiquette «Faire très attention!».
2. Expliquez: «Pour éviter de gaspiller, il faut impérativement conserver les aliments de façon sûre, car cela évite qu'ils pourrissent avant qu'on ne les mange.» Demandez aux élèves ce qu'ils savent sur la conservation des aliments. Que peut-il se passer si nos aliments ne sont pas conservés de la bonne façon?
3. Distribuez la feuille de support D 4b et lisez-la tous ensemble. Avec l'aide de vos élèves, complétez votre inventaire en écrivant au tableau les aliments mentionnés dans la fiche d'activité. Sous «Faire très attention!», ajoutez «viande crue»; sous «À mettre au frais dès que possible», inscrivez «poulet cuit», «riz cuit», «pâtes cuites», «fromage» et «restes de pizza»; et sous «Se conserve longtemps», écrivez «pain», «salade» et «fraises».
4. Avec vos élèves, demandez-vous quels autres aliments ou boissons pourraient être ajoutés et quelle serait leur place dans l'inventaire?
5. Distribuez les fiches d'activité D 4c et D 4d et parcourez les consignes ensemble. Demandez aux élèves de découper les aliments de la deuxième page et de les placer sur la première (ils devront être collés après la discussion en classe).
6. Comme devoir à la maison, demandez aux élèves de compléter la fiche d'activité en choisissant l'un de leurs aliments préférés, en indiquant de quelle manière il doit être rangé et conservé et en complétant les espaces blancs de la fiche d'activité.

SAVOIR CONSERVER LES ALIMENTS - CARTES INTERACTIVES

À METTRE AU FRAIS DÈS QUE POSSIBLE

SE CONSERVE LONGTEMPS

FAIRE TRÈS ATTENTION

Savoir conserver les aliments (Solutions)

Les aliments sont parfois gaspillés parce qu'ils pourrissent. Si nous conservons les aliments de la bonne façon, nous gaspillerons moins. Voici quelques conseils qui te permettront de bien conserver ta nourriture!

Fais très attention à...

... la viande crue: La viande crue doit impérativement être conservée au réfrigérateur, donc assure-toi de la rapporter à la maison dès que tu sors du magasin et de la mettre au réfrigérateur le plus vite possible. Ne mange pas la viande crue si la date limite de consommation est dépassée (à moins que tu ne l'aies congelée avant cette date). Si tu estimes que tu ne pourras pas la manger avant la date limite de consommation, congèle-la. La viande congelée reste comestible très longtemps.

Range les aliments au réfrigérateur le plus rapidement possible:

Poulet rôti: Le poulet rôti doit être conservé au réfrigérateur ou au congélateur dès que possible. Aide-le à refroidir en le répartissant dans plusieurs plats ou récipients peu profonds. Si tu souhaites réchauffer le poulet, veille à bien le faire chauffer pendant au moins deux minutes afin de tuer toutes les bactéries.

Riz cuit: Le riz sec peut durer très longtemps. Cependant, une fois cuit, il ne se conservera que deux à trois jours. Il est très important que le riz cuit soit placé au réfrigérateur dès que possible. Pour le refroidir rapidement, répartis le riz dans plusieurs récipients peu profonds, et place-les ensuite au réfrigérateur dès que tu vois qu'ils ne sont plus chauds. Si tu laisses du riz cuit refroidir doucement et que tu oublies de le mettre ensuite rapidement au réfrigérateur, tu risques une intoxication alimentaire.

Pâtes cuites: Tout comme le riz cuit, les pâtes sèches se conservent très longtemps. Cependant, lorsqu'elles sont cuites, elles doivent être mangées dans les deux à trois jours. Place tes restes de pâtes cuites au réfrigérateur dès qu'elles ont suffisamment refroidi. Répartis-les dans des récipients peu profonds afin d'accélérer le refroidissement. Si tu laisses des pâtes cuites refroidir doucement et que tu oublies ensuite de les mettre au réfrigérateur, tu risques une intoxication alimentaire.

Fromage: Le fromage doit être conservé au réfrigérateur. Une fois le paquet ouvert, les tranches de fromage resteront moelleuses et humides si tu les recouvres d'un film plastique ou si tu les places dans un récipient hermétique. Si elles ne sont pas recouvertes correctement, elles risquent de durcir.

Restes de pizza: Les restes de pizza demeurent aptes à la consommation en toute sécurité trois à quatre jours s'ils sont conservés au frais. Veille à bien les mettre au réfrigérateur dès qu'ils ne sont plus chauds.

Fais très attention...

Au pain: Le pain frais se conserve mieux dans un sac en papier! Le papier permet au pain de respirer et le pain risquera donc moins de moisir. Le pain découpé se conserve mieux dans son emballage d'origine en plastique. Tu peux aussi congeler ton pain dans un récipient hermétique ou dans son sac plastique d'origine. Par contre, fais très attention à la moisissure qui risque d'apparaître sur le pain: une fois que le pain est moisi, tu ne peux plus le manger. Même si la moisissure n'apparaît que sur une tranche, jette le pain tout entier. Si ton pain devient rassis, mais qu'il n'y a aucune trace de moisissure, il peut être mangé en toute sécurité. Tu peux par exemple l'utiliser pour faire des croutons, du pain perdu ou encore de la farce.

Aux fruits et légumes: Certains fruits et légumes, comme les nectarines, les pêches, les tomates, les kiwis et les poires, peuvent être laissés sur le plan de travail pour mûrir. Lorsqu'ils sont mûrs, ils se conservent plus longtemps lorsqu'ils sont réfrigérés. Les fruits découpés doivent être couverts et placés au réfrigérateur. Cela réduit la décoloration et maintient la qualité et la sécurité. Pour éviter que certains fruits et légumes, comme les pommes ou les avocats, ne deviennent marron, arrose-les d'un peu de jus de citron. Une fois découpées, les pommes risquent de brunir assez rapidement. Mais pas de panique, elles peuvent toujours être mangées tant qu'elles ne sont pas gluantes.

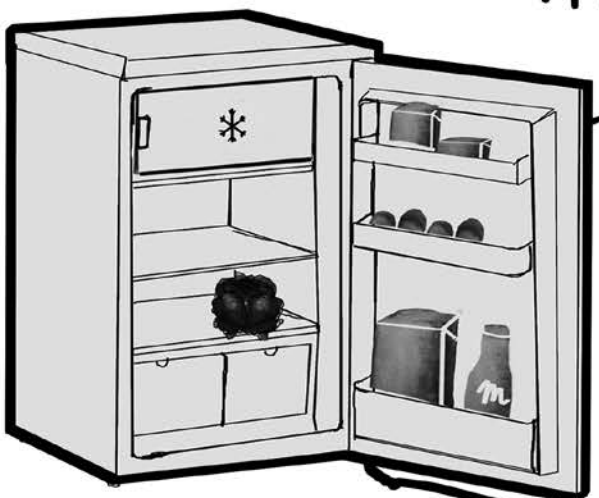
L'un de mes aliments préférés est: _____

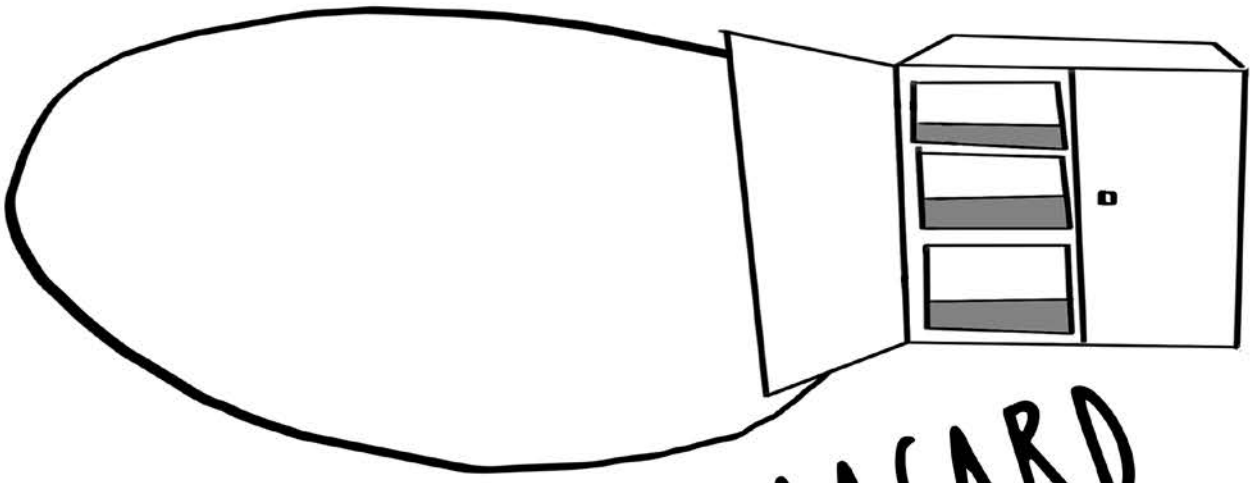
Cet aliment n'est plus bon si je... _____

Pour le garder sain et frais, je dois... _____

NOUS GASPILLONS PARFOIS LA NOURRITURE EN LA LAISSANT POURRIR. SI NOUS STOCKONS NOS ALIMENTS CORRECTEMENT, NOUS DEVRONS MOINS EN JETER. DÉCOUPE LES ALIMENTS DE LA PAGE SUIVANTE ET COLLE-LES À L'ENDROIT OÙ ILS DEVRAIENT ÊTRE RANGÉS, SELON TOI.

RÉFRIGÉRATEUR





PLACARD

L'UN DE MES ALIMENTS PRÉFÉRÉS EST : .....

CET ALIMENT POURRIT SI JE .....

POUR NE PAS QU'IL S'ABÎME ET QUE JE PUISSE LE MANGER SANS ÊTRE MALADE, JE DOIS .....

.....

VIANDE CRUE

POULET CUIT

RIZ CUIT

PÂTES CUITES

FROMAGE

RESTES DE PIZZA

PAIN

LAITUE

FRAISES

PÂTES CRUES [SÈCHES]

FARINE

Le frigo rigolo

En s'appuyant sur cette discussion, les élèves apprennent à ranger certains aliments au bon endroit dans le réfrigérateur.

25 min (+ devoirs à la maison)

Matériel:

- Copies de la D 4a «Le frigo rigolo» et de la fiche «Frigo rigolo – qu'est ce qui va où?» (D 4b) (une de chaque par élève)
- Crayons de couleur
- Ciseaux
- Colle

Consignes:

1. Expliquez: Dans le réfrigérateur, la température varie en fonction des endroits. Pour conserver ses aliments le plus longtemps possible, il est important de savoir où les ranger dans le réfrigérateur.
2. Distribuez la discussion D 4a «Le frigo rigolo» et invitez les élèves à observer attentivement la première page (illustrant un réfrigérateur). Demandez aux élèves: Selon vous, quel est l'endroit le plus froid du réfrigérateur? Que devrait-on ranger ici? Où se trouve l'endroit le plus chaud? Selon vous, que devrait-on ranger ici? Savez-vous où les fruits et légumes sont supposés être rangés?
3. Distribuez la fiche D 4b et expliquez: «La plupart des réfrigérateurs comportent des bacs situés tout en bas, qui permettent d'éviter aux fruits et légumes de se dessécher. Utilisez l'un de ces bacs pour ranger les légumes, et l'autre pour les fruits.» Demandez aux élèves de colorier ces bacs en vert.
4. Expliquez: «Au-dessus des bacs à légumes (sur la tablette inférieure) se trouve l'endroit le plus froid du réfrigérateur. C'est ici que vous devez conserver les aliments qui s'abîment vite: la viande et le poisson crus. Veillez à conserver la viande et le poisson crus dans des récipients hermétiques. Cela permettra de les conserver, mais également d'éviter que le jus ne dégouline sur les autres aliments: en effet, le jus de viande et de poisson crus peut contenir des bactéries qui peuvent vous rendre très malades. Vous devez donc veiller à ce qu'il n'entre pas en contact avec des aliments que vous risquez de manger sans les cuire (comme la salade ou le fromage).» Demandez aux élèves de colorier l'étagère du bas en bleu.
5. Expliquez: «Les étagères du haut sont le deuxième endroit le plus chaud du réfrigérateur. Ici, vous pouvez conserver les aliments qui ne doivent pas être cuits, comme les restes, les tranches de viande cuite, les yaourts ou le fromage.» Demandez aux élèves de colorier les deux étagères du haut en orange.
6. Expliquez: «La porte représente l'endroit du réfrigérateur où il fait le plus chaud. C'est donc ici que vous devrez stocker les aliments qui se conservent plus longtemps, comme les jus de fruits ou le ketchup. Même si de nombreux réfrigérateurs sont équipés d'un compartiment spécial pour les œufs, qui est situé dans la porte, les œufs ne doivent pas être conservés à cet endroit, mais sur l'une des étagères du haut. Il en va de même pour le lait.» Demandez aux élèves de colorier la porte en rouge.

   Pour les élèves les plus âgés de ce groupe, poursuivez avec l'exercice suivant:
7. En groupe ou individuellement, demandez aux élèves de «ranger» leur frigo en inscrivant au moins quatre aliments au niveau des étagères et de la porte.
8. Comparez les résultats.
9. Comme devoir, invitez les élèves à observer leur réfrigérateur à la maison avec leurs parents ou leurs tuteurs légaux, afin de vérifier si les aliments sont rangés correctement. Si ce n'est pas le cas, demandez-leur de réorganiser le réfrigérateur avec l'aide de leurs parents ou de leurs tuteurs légaux. Demandez-leur d'accrocher leur frigo découpé sur la porte de leur vrai réfrigérateur, à la maison.
10. De retour en classe, discutez-en: Quel était l'état de leur réfrigérateur, par rapport aux consignes qu'ils avaient reçues en cours? Ont-ils dû réorganiser certaines choses? Si oui, qu'ont-ils fait?

LE FRIGO RIGOLO
NE REMPLIS PAS TROP TON RÉFRIGÉRATEUR !
FERME LA PORTE DU RÉFRIGÉRATEUR LE PLUS VITE POSSIBLE APRÈS T'ÊTRE SERVI
MAINTIENS LA TEMPÉRATURE DE TON RÉFRIGÉRATEUR ENTRE 1 °C ET 5 °C

D 4a

LE FRIGO RIGOLO

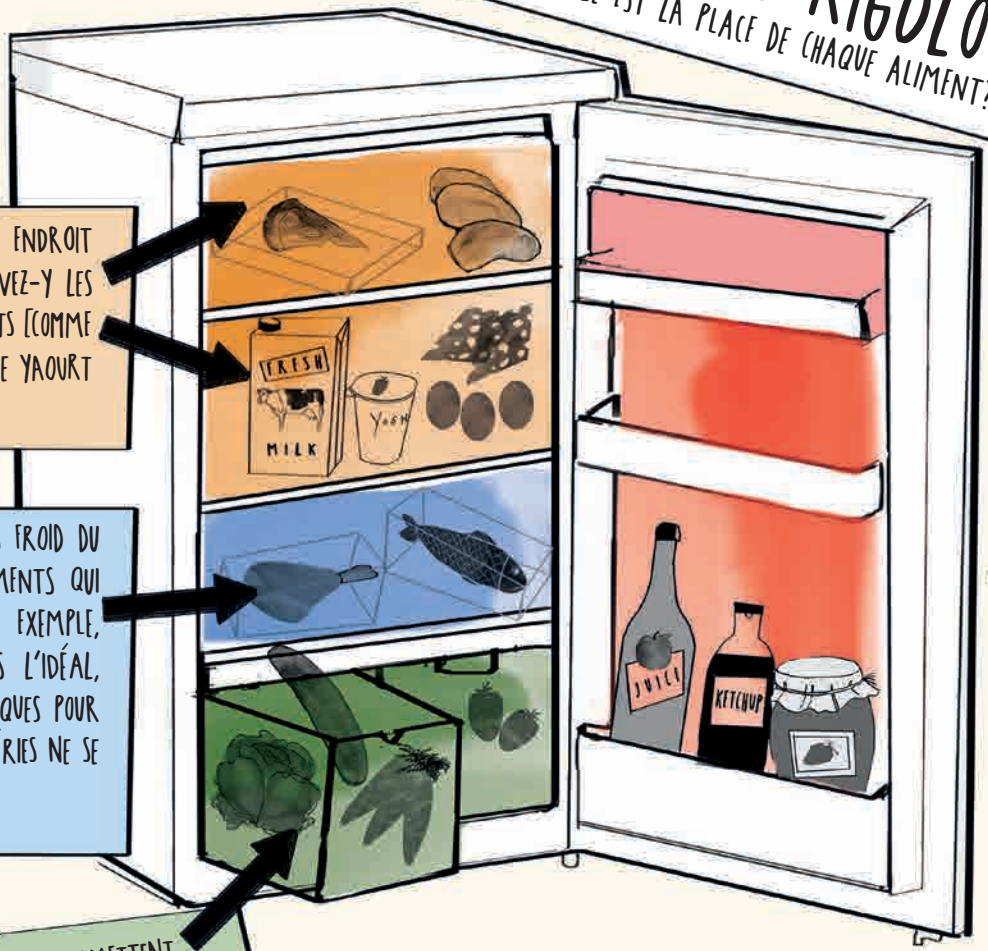
QUELLE EST LA PLACE DE CHAQUE ALIMENT?

*
**
***
****

LES ÉTAGÈRES DU HAUT SONT LE DEUXIÈME ENDROIT LE PLUS CHAUD DU RÉFRIGÉRATEUR. CONSERVEZ-Y LES ALIMENTS QUI N'ONT PAS BESOIN D'ÊTRE CUITS [COMME LES RESTES, LES TRANCHES DE VIANDE CUITE, LE YAOURT ET LE FROMAGE]

L'ÉTAGÈRE DU BAS EST L'ENDROIT LE PLUS FROID DU RÉFRIGÉRATEUR. ENTREPOSEZ LÀ LES ALIMENTS QUI NE SE CONSERVENT PAS LONGTEMPS [PAR EXEMPLE, LA VIANDE CRUE ET LE POISSON]. DANS L'IDÉAL, METTEZ-LES DANS DES RÉCIPIENTS HERMÉTIQUES POUR LES CONSERVER ET ÉVITER QUE LEURS BACTÉRIES NE SE PROPAGENT VERS D'AUTRES ALIMENTS.

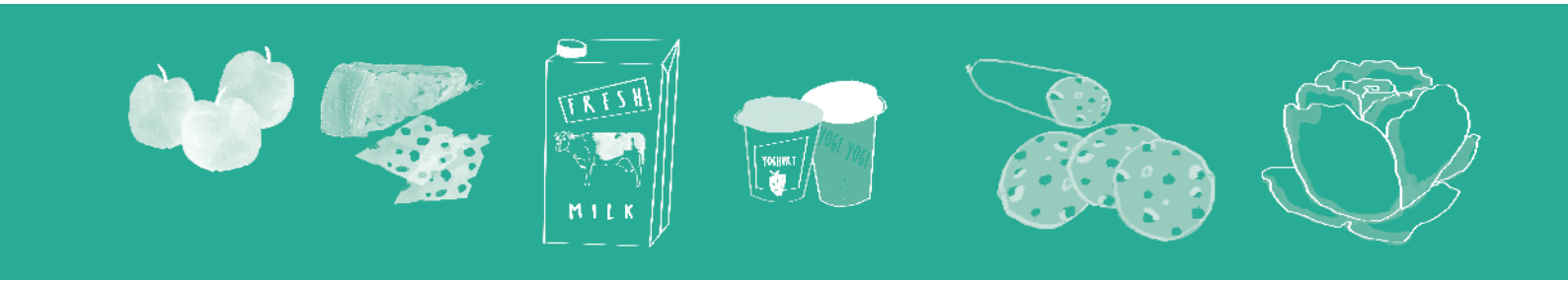
LES BACS SITUÉS TOUT EN BAS PERMETTENT D'ÉVITER AUX FRUITS ET AUX LÉGUMES DE SE DESSÉCHER.



LA PORTE EST L'ENDROIT LE PLUS CHAUD DU RÉFRIGÉRATEUR. N'Y STOCKEZ QUE LES ALIMENTS QUI SE CONSERVENT BIEN [COMME LE KETCHUP OU LES JUS DE FRUITS].

- NE REMPLISSEZ PAS TROP VOTRE RÉFRIGÉRATEUR!
- FERMEZ RAPIDEMENT LE RÉFRIGÉRATEUR UNE FOIS QUE VOUS Y AVEZ PRIS CE DONT VOUS AVEZ BESOIN.
- LA TEMPÉRATURE DU RÉFRIGÉRATEUR DOIT RESTER ENTRE 1 ET 5° C!

LEÇON PRINCIPALE 2: **JEUX**



Vite, on range!

Dans ce jeu de rapidité et de connaissances, les joueurs doivent attribuer le bon emplacement aux différents types d'aliments.

Attention: Pour des raisons de santé et de sécurité, cet exercice doit uniquement être effectué dans un grand espace (le gymnase par exemple). En fonction des réglementations régionales/nationales, il se peut que l'exercice doive être supervisé par un professeur d'éducation physique. Assurez-vous de prendre connaissance de la réglementation en vigueur dans votre pays/région et de vous y conformer.

45 min

Matériel:

- Copies de cartes interactives J 3a «Vite, on range!» (une par groupe de quatre).
  À la fin du jeu, vous allez devoir distinguer les cartes des différentes équipes. Il est donc préférable de marquer les cartes au dos pour chaque groupe (par exemple, les cartes d'un groupe doivent porter le même numéro ou symbole).
- Sacs non transparents (un par groupe de quatre)
- Récipients en plastique (un par groupe de quatre élèves)
- Trois grand(e)s cartons/boîtes en plastique (sinon, délimitez trois sections au sol avec de la ficelle, ou utilisez la surface des tables)
- Un jeu d'étiquettes de rangement J 3b (réfrigérateur, cave, placard, plan de travail)
- Copie de la fiche de réponses
- Copies de la feuille support D 3b «Savoir conserver les aliments (Solutions) »

Regles du jeux:

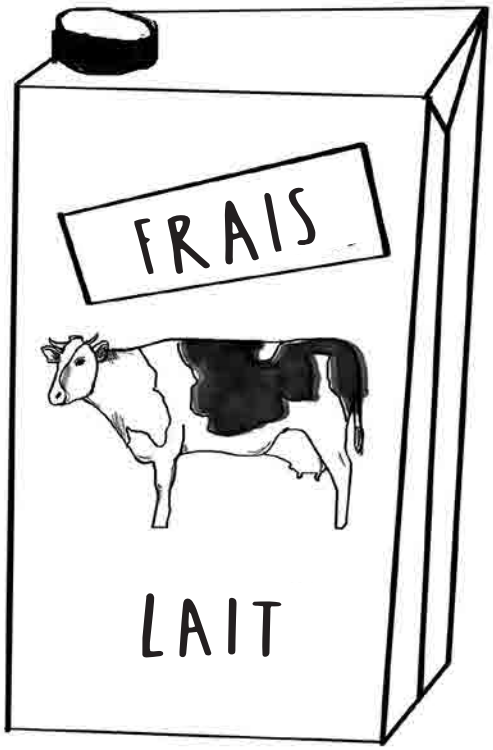
- Vous rentrez du magasin et vous devez rapidement ranger toute la nourriture. Vous devez vous assurer que les aliments sont rangés rapidement et qu'ils sont stockés en toute sécurité, c'est-à-dire à l'endroit le plus approprié pour leur conservation.
- Chaque équipe dispose d'un sac de fruits et légumes, représenté par la carte illustrée. Vous ne pouvez sortir qu'un article à la fois.
- Tirez une carte et discutez avec le groupe du meilleur endroit où la placer. L'un des membres de l'équipe doit alors courir pour placer la carte au bon endroit. Lorsqu'il ou elle est de retour, sortez la carte suivante et discutez-en. Répétez l'opération jusqu'à ce que le sac soit vide.
- L'un des aliments doit être placé dans un récipient. Veillez à le placer dans le récipient, et à bien refermer le couvercle, avant de le placer au bon endroit.
- Il y a des points pour la vitesse, mais il y a deux fois plus de points lorsqu'on a trouvé le bon emplacement. Donc, veillez à être rapides, mais surtout à ranger correctement vos courses!

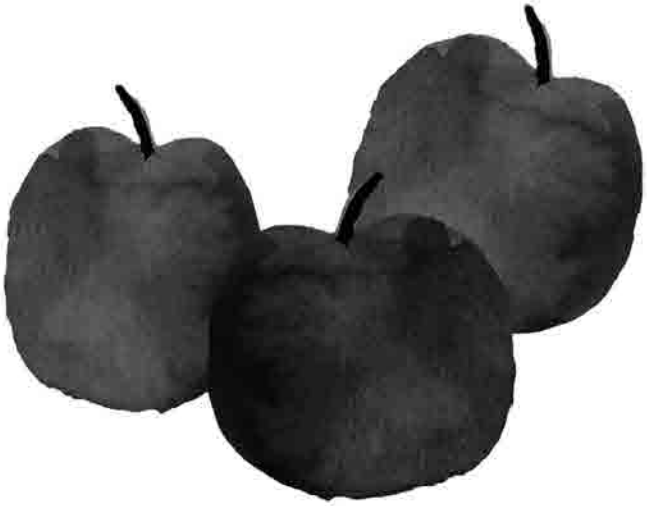
Consignes:

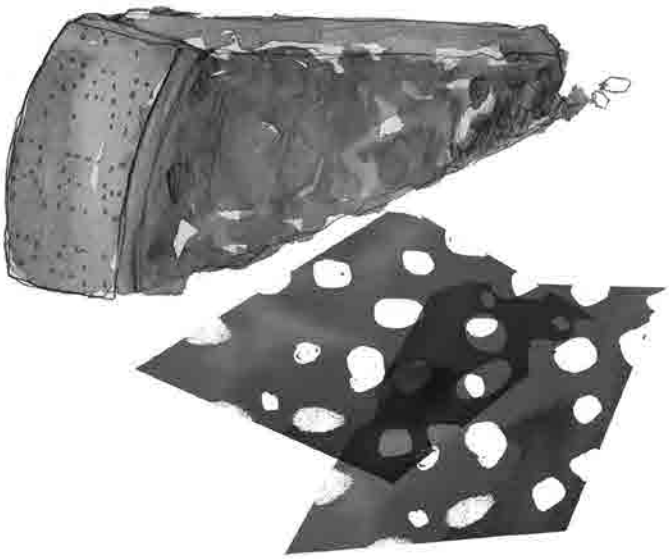
1. Divisez la classe en équipes de trois à quatre élèves. Donnez à chaque équipe un sac non transparent contenant entre autres un jeu de fruits et légumes.
2. Disposez les cartons ou les tables dans différents coins de la classe (ou délimitez les sections avec de la ficelle). Indiquez s'il s'agit d'un réfrigérateur, d'une cave, d'un placard ou du plan de travail d'une cuisine, en fixant l'étiquette sur l'emplacement ou au-dessus. Posez les questions suivantes: En quoi cet endroit est-il spécial au regard de la conservation des aliments? (par exemple réfrigérateur: températures basses; cave: sombre et frais; placard: sombre, mais légèrement ventilé; plan de travail: à l'air libre, températures généralement plus élevées).
3. Expliquez les règles du jeu.
4. Jouez!
5. Notez bien l'ordre d'arrivée des différentes équipes. Le dernier groupe gagne un point, et chaque groupe suivant gagne un point de plus.
6. Une fois le jeu terminé, passez en revue tous les espaces de rangement, et demandez: Quels sont les aliments qui devraient se trouver ici? Pourquoi? (Vérifiez sur la feuille support D 3b «Savoir conserver les aliments» p. 104) Vérifiez les cartes qui ont été placées à cet endroit, et notez le score des différentes équipes. L'équipe qui a placé le moins d'aliments au bon endroit reçoit deux points. Les groupes suivants reçoivent à chaque fois deux points supplémentaires. L'équipe qui totalise le plus grand nombre de points remporte la partie.
7. Invitez les élèves à s'asseoir et lancez la discussion: Pourquoi est-il important de conserver les aliments correctement? (Réponse: Ranger les aliments à l'endroit approprié permet de veiller à ce qu'ils se conservent le plus longtemps possible. Cela permet également d'éviter de tomber malade en mangeant des aliments qui ne sont plus bons.) Connaissez-vous d'autres règles relatives à la conservation des aliments?
8. Distribuez la D 4b (Savoir conserver les aliments – Solutions) et parcourez les conseils ensemble. Si, au cours des précédentes discussions, vous avez mentionné d'autres astuces, demandez aux élèves de les ajouter sur leur fiche.
9. Comme devoir à la maison, invitez les élèves à questionner leurs parents, grands-parents ou tuteurs légaux sur d'éventuels conseils supplémentaires. Comparez leurs notes le jour suivant.

VITE, ON RANGE!

UN

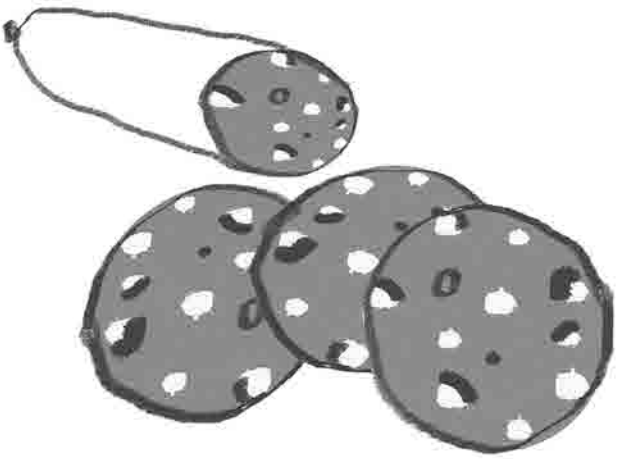


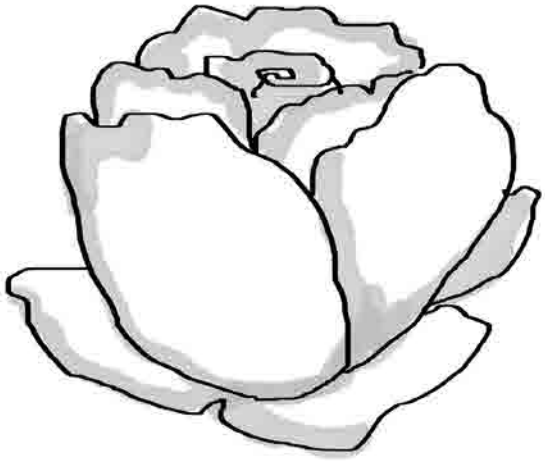


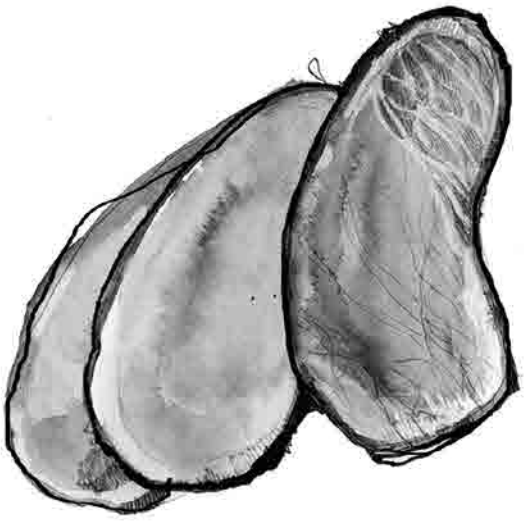


VITE, ON RANGE!

DEUX







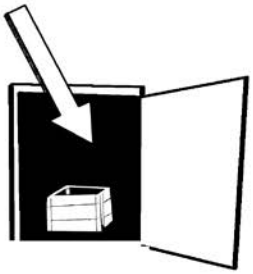
VITE, ON RANGE!

TROIS

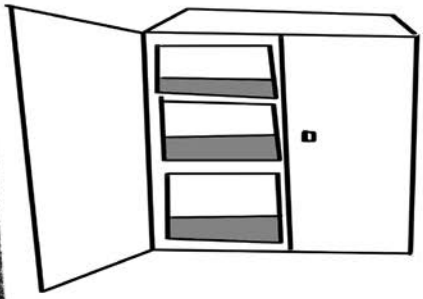
VITE, ON RANGE !

RÉFRIGÉRATEUR

CAVE



PLAN DE TRAVAIL



PLACARD

Jeu de l'oie - zéro gaspi!

En s'appuyant sur les principes permettant d'éviter le gaspillage alimentaire, ce jeu de hasard peut réunir entre deux et six joueurs. Les élèves passent en revue les astuces clés permettant de réduire le gaspillage alimentaire.

15 min

Matériel:

- Copies du jeu de l'oie J 4 (une par groupe de trois à quatre élèves)
- Pions (jetons de différentes couleurs ou cailloux, un par élève)
- Dé (un par groupe de trois à quatre élèves).

Règles du jeu:

L'objectif du jeu est d'être le premier à atteindre la dernière case.

L'élève qui a gaspillé le moins de nourriture au cours des derniers jours commence la partie. Si vous n'êtes pas en mesure de le savoir, la première personne à obtenir un six au lancer de dé commence.

À tour de rôle, lancez le dé et avancez votre pion en fonction du nombre de points obtenus. La personne qui se trouve à votre gauche joue à son tour (sauf si vous faites un six. Dans ce cas, vous pouvez rejouer une fois). Si vous atterrissez sur une case «action», lisez le message à voix haute et déplacez votre pion en fonction.

Consignes:

1. Répartissez les élèves en groupes de trois à quatre.
2. Distribuez un exemplaire du plateau de jeu et demandez aux élèves de le colorier.
3. Expliquez les règles.
4. Jouez!

JEU DE L'OIE

AVANCE

RECULE

DEPART

+1 TU AS ACHETÉ UNE CAROTTE TORDUE

-3 TU T'ES TROP SERVI ET N'AS PAS PU TERMINER TON ASSIETTE

-3 TU N'AS PAS PU TERMINER TON ASSIETTE PARCE QUE TU T'ÉTAIS TROP SERVI

+2 AU RESTAURANT, TU AS EMPORTÉ LES RESTES DANS DOGGIE BAG

-2 TU N'AS PAS TERMINÉ TA POMME PARCE QU'ELLE N'ÉTAIT PLUS BONNE

TU APPLIQUES LA MÉTHODE PEPS : PREMIER ENTRÉ - PREMIER SORTI +4

+3 TU ES ALLÉ AU SUPERMARCHÉ AVEC UNE LISTE

TU AS VEILLÉ À CE QUE LA TEMPÉRATURE DE TON RÉFRIGÉRATEUR SE SITUE ENTRE 1 °C ET 5 °C +2

LES RESTES NE SONT PLUS BONS PARCE QUE TU AS OUBLIÉ DE LES METTRE AU RÉFRIGÉRATEUR -4

TU AS INVITÉ TES AMIS POUR CUISINER DES RESTES +2

TU AS JETÉ DES RESTES AU LIEU DE LES METTRE AU RÉFRIGÉRATEUR -5

-2 TU AS DÛ JETER DES ALIMENTS PÉRIMÉS QUI SE TROUVAIENT AU FOND DU RÉFRIGÉRATEUR

ARRIVÉE

LEÇON PRINCIPALE 2: **EXERCICES ÉCRITS**

Les exercices écrits (EE) permettent d'aborder les problématiques sous un angle à la fois cognitif et créatif. Invitez vos élèves à répondre aux exercices de façon individuelle ou par groupes de deux, et à discuter ensemble de leurs réponses.

Tu peux mieux faire!

À partir d'une histoire dans laquelle Anna et Théo gaspillent de la nourriture, les élèves doivent entourer les actions propices au gaspillage alimentaire, puis réécrire l'histoire de façon à ce que les deux frère et sœur ne gaspillent plus de nourriture. Si vos élèves ne sont pas encore capables de lire et d'écrire des histoires aussi longues, lisez-leur l'histoire à voix haute et discutez-en. Demandez ensuite des volontaires pour jouer le «bon» scénario.

45 min

Matériel:

- Copies de la FA 6 «Tu peux mieux faire!» (page 91, une par élève)
- Copie de la fiche de réponses pour vous

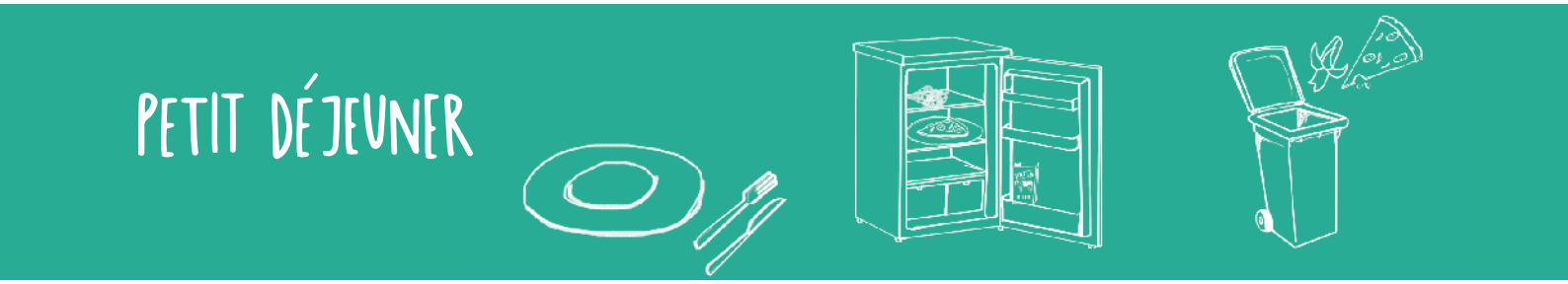
Consignes:

1. Distribuez la fiche d'activité FA 6.
2. Répartissez les élèves en groupes de deux et demandez-leur de lire l'histoire et d'entourer les phrases dans lesquelles Théo et Anna ont, selon eux, mal agi.
3. Comparez les résultats.
4. Demandez aux élèves de réécrire l'histoire en veillant à ce qu'Anna et Théo agissent sans gaspiller la nourriture (seuls ou en groupe).
5. Invitez les élèves à raconter leur histoire.

Flash infos antigaspi

Donnez aux élèves les consignes suivantes: «Imaginez que vous êtes journaliste et choisissez un style de magazine ou de journal pour lequel vous aimeriez travailler (par exemple, la presse à scandale, un journal, un magazine destiné aux jeunes femmes, la presse sportive, un magazine destiné aux enfants, etc.). Réfléchissez aux messages sur lesquels vous souhaitez insister en fonction de votre public cible, et au style à adopter. Vous devez écrire deux pages (et si vous le souhaitez, illustrer votre article).»

LEÇON PRINCIPALE 2: **PROJETS**



Mon journal antigaspi

Ce journal permettra aux élèves de consigner les efforts déployés pour réduire le gaspillage alimentaire, et d'aborder le sujet en famille. Il est important de les encourager à tenir ce journal durant trois jours.

Matériel:

- Copies des pages du «Journal du héros antigaspi» P 1 (une feuille par élève pour chaque jour)
- Gommettes rouge, jaune et verte (environ deux par élèves)
- Copies de la lettre aux parents (une par élève)

Consignes:

1. Asseyez-vous en cercle et demandez aux enfants de s'autoévaluer les uns après les autres: Pensez-vous que vous gaspillez beaucoup de nourriture? Pourquoi?
2. Demandez à chaque élève de choisir une gommette de couleur: verte s'ils pensent qu'ils ne gaspillent rien ou très peu, jaune s'ils considèrent qu'ils gaspillent de façon modérée et rouge s'ils estiment qu'ils gaspillent beaucoup.
3. Distribuez des copies du Journal du héros antigaspi, et demandez aux élèves de coller leur gommette dans le coin.
4. Expliquez-leur le fonctionnement du journal: À la fin de chaque repas (et non pas à la fin de chaque journée), chaque élève doit indiquer ce qu'il a jeté, et en quelle quantité. À la fin de la journée, ils doivent noter tous les autres aliments qu'ils ont gaspillés au cours de la journée.
5. Distribuez la lettre aux parents et demandez aux élèves de la remettre à leurs parents ou à leurs tuteurs légaux.
6. Chaque jour - par exemple, le matin - demandez aux élèves où ils en sont dans leur journal. Au bout de deux jours, discutez-en: Ont-ils été surpris par la quantité de nourriture gaspillée? Si oui, pensent-ils qu'il est nécessaire de changer la couleur de leur gommette?
7. Au bout de trois jours, discutez des points suivants: Qu'avez-vous appris tout au long de cette semaine? Avez-vous changé vos habitudes? (Si oui, demandez aux élèves de choisir une nouvelle gommette et de la coller au-dessus de l'ancienne.) Grâce à vous, votre famille a-t-elle changé sa façon de gérer le gaspillage alimentaire? Pensez-vous pouvoir continuer à réduire la quantité de nourriture que vous gaspillez? Qu'est-ce qui pourrait vous aider?

JOURNAL ANTI-GASPI

JE M'APPELLE:

DATE:

J'AI JET...	É PARCE QUE...
PETIT-DÉJEUNER	
DÉJEUNER	
DÎNER	
AUTRES ALIMENTS QUE J'AI GASPILLÉS AUJOURD'HUI:	

Aux fourneaux!

Les élèves sont invités à venir avec des recettes utilisant les aliments qui sont le plus souvent gaspillés. Les élèves sont encouragés à tester certaines de ces recettes à la maison.

Dans la mesure où elle constitue une analyse du gaspillage alimentaire, cette activité peut facilement être combinée avec le projet P 1 «Mon journal antigaspi» (sous la supervision d'un adulte).

***Attention:** Cet exercice pourrait ne pas convenir à toutes les classes, car il implique que les élèves se réunissent pour cuisiner à la maison. Assurez-vous de signaler aux élèves qu'ils auront besoin de la supervision d'un adulte s'ils cuisinent chez eux.*

45 min (+ devoirs à la maison)

Matériel:

- Classeur

Consignes:

1. Expliquez: «Il est parfois difficile de savoir ce que nous pouvons faire avec nos restes. Si, à la maison, vous manquez d'idées pour cuisiner les restes, il existe des sites Web qui vous proposent des recettes intéressantes (par exemple http:// www.lebruitdufrigo.fr/).»

2. Comme devoir à la maison, demandez aux élèves d'identifier – au cours de la semaine suivante – les aliments qui finissent le plus souvent en restes et qui risquent donc le plus d'être gaspillés. Si aucun aliment ne leur vient à l'esprit, dites-leur de demander à leurs parents / tuteurs légaux quel aliment est le plus souvent gaspillé, selon eux, à la maison. Une fois qu'ils ont identifié un ou deux aliments, demandez-leur d'imaginer une recette utilisant ces aliments. Pour trouver l'inspiration, ils peuvent consulter des livres de recettes, en discuter avec leurs parents / tuteurs légaux ou leurs grands-parents, ou se renseigner sur des générateurs de recettes en ligne, comme celui que nous avons mentionné ci-dessus. Demandez-leur de noter leur recette et de l'illustrer.

3. Ramassez toutes les recettes et mettez-les ensemble, dans un classeur. Dans l'idéal, demandez à vos élèves de scanner leur recette ou d'en prendre une photo afin de créer un fichier qu'ils pourront transmettre à toute la classe.

4. Demandez-leur de former des groupes de quatre élèves maximum. À partir du livre de recettes, demandez-leur d'en choisir une pour leur groupe, et d'essayer de la reproduire à la maison au cours de la semaine suivante. Demandez-leur d'illustrer leurs essais, par exemple en préparant un poster avec des photos de leur préparation culinaire, et des commentaires, ou en réalisant un court clip vidéo de leur préparation et de leur repas.

5. Invitez les élèves à présenter leur travail devant la classe, et lancez la discussion: Est-ce que ça vous a amusé de cuisiner? Et le repas? Est-ce que le fait d'avoir préparé le plat vous-même et de le partager avec vos amis a changé votre façon de voir les choses? Est-ce que cela a changé votre regard sur la nourriture?

Fais passer le mot!

Les élèves sont invités à créer des brochures reprenant les astuces clés et à les emporter à la maison afin de les montrer à leur famille et à leurs amis. Les élèves peuvent ensuite mener une interview de la personne à qui ils ont expliqué ces informations, afin de vérifier qu'elle a bien compris.

90 min

Matériel:

- Papier (de couleur)
- Crayons (de couleur)
- Ciseaux
- Copies des questions de l'interview P 3 (une par élève)

Consignes:

1. Répartissez les élèves en groupes de trois à quatre, et demandez-leur de créer une brochure reprenant les astuces clés antigaspi.
2. Placez les brochures sur des tables, et demandez-leur de les observer et d'analyser le travail de leurs camarades.
3. Si votre école dispose d'une photocopieuse, imprimez quatre copies par élève, afin qu'ils puissent montrer les brochures à leurs parents, à leurs proches ou à leurs amis. Si vous ne disposez pas de photocopieuse, demandez aux élèves d'en reproduire une ou deux à la main, afin qu'ils puissent les emporter chez eux.
4. Distribuez une copie des questions de l'interview (P 3 «Fais passer le mot!») et parcourez-les ensemble. Comme devoir à la maison, demandez aux élèves de remettre cette brochure à leur famille ou à leurs amis, et quelques jours plus tard, de vérifier s'ils en ont bien compris les principes en menant une interview de l'une des personnes à qui ils ont distribué la brochure.
5. La semaine suivante, rappelez aux élèves de ne pas oublier de faire leurs devoirs, et aménagez un temps spécifique pour discuter de cette expérience.
6. À la fin de la semaine, répartissez les élèves en groupes de trois à quatre, et demandez-leur de récapituler leurs réponses: Les informations ont-elles été bien comprises? Ont-ils réussi à faire changer la perception du gaspillage alimentaire de certaines personnes? Ont-ils été en mesure de constater des changements concrets dans la façon dont les personnes géraient le gaspillage alimentaire? Avec toute la classe, discutez des réponses et des expériences de chaque groupe.

FAIS PASSER LE MOT!

Tu as fait passer le message concernant le gaspillage alimentaire – bravo! Maintenant, vérifie donc si le message est bien passé et pose les questions suivantes à la personne à laquelle tu as transmis les informations. Prends bien note des réponses!

Demande à un ami, à l'un de tes parents ou un à membre de ta famille:

1. As-tu compris tous les conseils? Si non, est-ce que je peux t'aider pour l'un d'entre eux?

2. As-tu appris quelque chose ou connaissais-tu déjà les différents conseils pour ne pas gaspiller?

3. Quel conseil as-tu trouvé le plus utile? Pourquoi?

4. As-tu eu des difficultés à suivre l'un ou l'autre conseil? Si oui, lequel? Pourquoi?

5. Ces informations ont-elles changé ton comportement vis-à-vis de la nourriture?

Lettre aux parents

Chers parents ou tuteurs légaux,
Votre enfant a probablement dû vous parler d'un sujet qui sera abordé en classe / à l'école au cours des prochaines semaines: le gaspillage alimentaire.

Les pertes et gaspillage alimentaires constituent un problème mondial de taille: un tiers de l'ensemble des aliments produits sur la planète est soit perdu, soit gaspillé, ce qui signifie que chaque année, 1,3 milliard de tonnes de nourriture en très bon état et parfaitement comestible ne terminent pas dans l'assiette du consommateur final – soit 100 kg par personne. Si les conséquences de ce gaspillage sont considérables, non seulement pour nous en tant que consommateurs, mais aussi pour l'économie, les pertes et gaspillage alimentaires font également payer un lourd tribut à l'environnement et à la société.

En classe, votre enfant apprendra les conséquences du gaspillage alimentaire, et découvrira également différents moyens d'éviter le gaspillage alimentaire. Pour moins gaspiller, nous pouvons:

- servir de plus petites portions
- être plus attentifs en faisant les courses
- réutiliser les restes
- et conserver les aliments de façon appropriée.

Dans le dépliant* qui accompagne cette lettre, vous découvrirez des astuces toutes simples permettant de moins gaspiller et de changer la façon dont nous traitons les aliments.

Au cours des prochaines semaines, votre enfant sera invité à déterminer de quelle façon il est possible de réduire le gaspillage alimentaire à la maison, et ce, non seulement pour vous permettre d'économiser de l'argent, mais également pour contribuer à la protection et à la préservation de l'environnement, et lutter ainsi contre la faim dans le monde. Nous vous remercions de soutenir votre enfant dans ses efforts afin de réduire le gaspillage alimentaire à la maison, et de discuter avec lui des moyens qui existent pour améliorer la façon dont vous gérez la nourriture dans le cadre familial.

Pour toute question ou suggestion relative à ce thème important, ou sur la manière dont nous abordons ce thème en classe, n'hésitez pas à me contacter. Vous trouverez également de plus amples informations sur le site Web accompagnant le kit éducatif que nous utilisons en classe: XXXXXXX.

Ce kit éducatif a été mis au point par des experts en pédagogie de la FAO, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, en collaboration avec l'International Food Waste Coalition, une association sans but lucratif formés de prestataires de services alimentaires.

En espérant que vous soutiendrez nos efforts dans cette démarche pour concrétiser notre slogan «C'est fini, zéro gaspi!», nous vous prions de croire, chers parents ou tuteurs légaux, en l'expression de nos sincères salutations.

* Un dépliant d'information peut être trouvé à ce lien: http://www.fao.org/3/i7059fr/i7059fr.pdf pour impression et ajout à la Lettre aux parents.

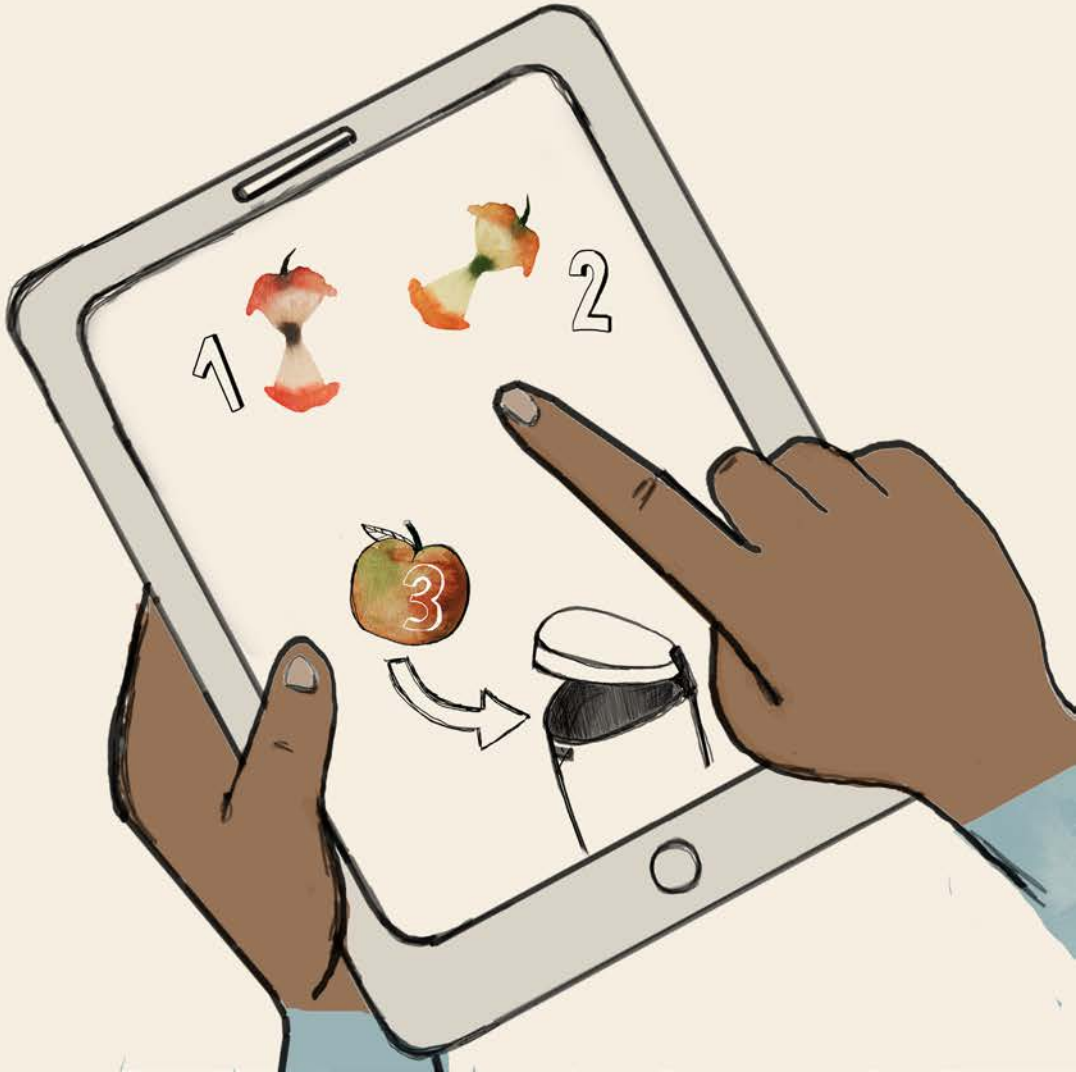
ANNEXE 1

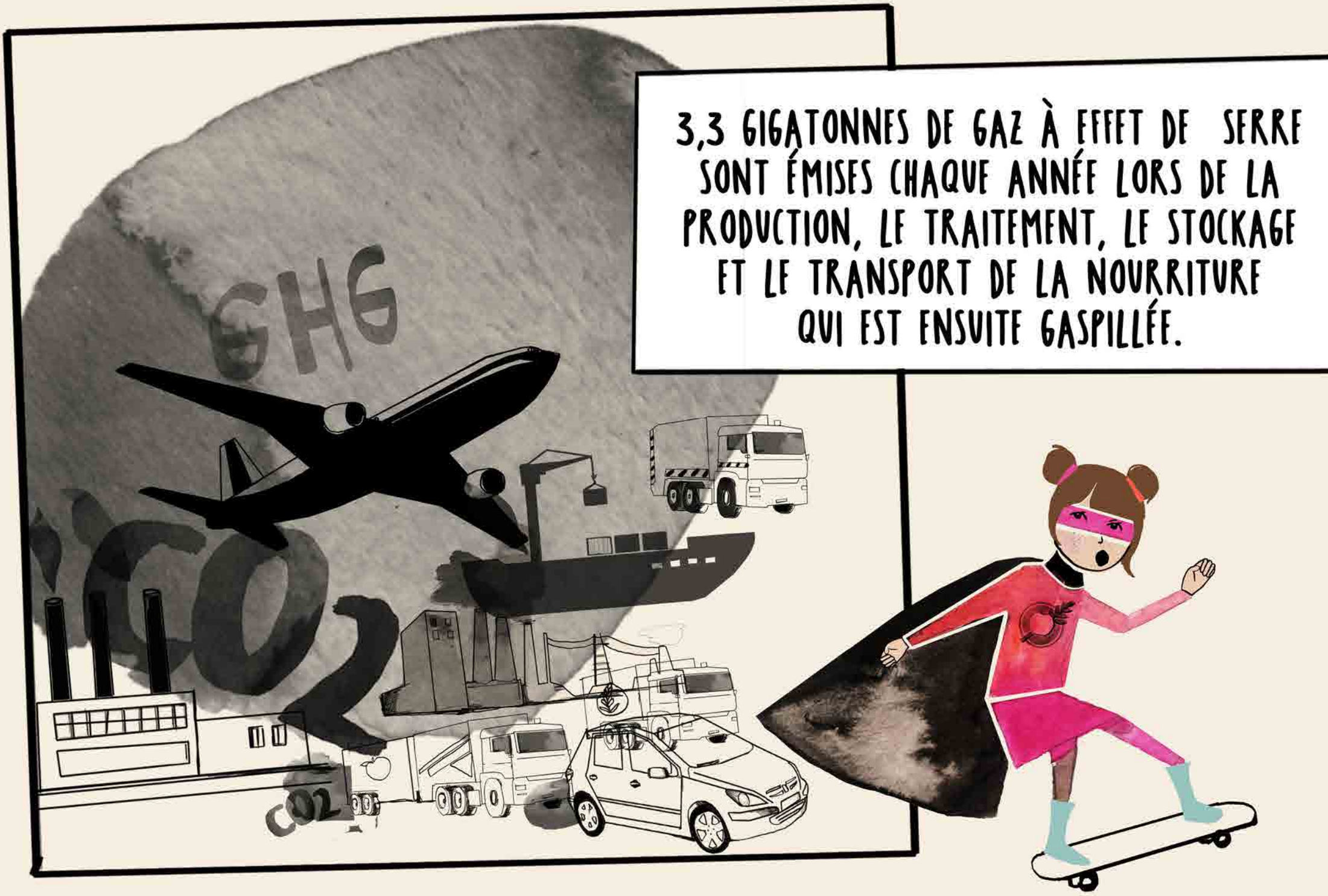
PRÉSENTATION LEÇON 1: C'EST FINI, ZÉRO GASPI!

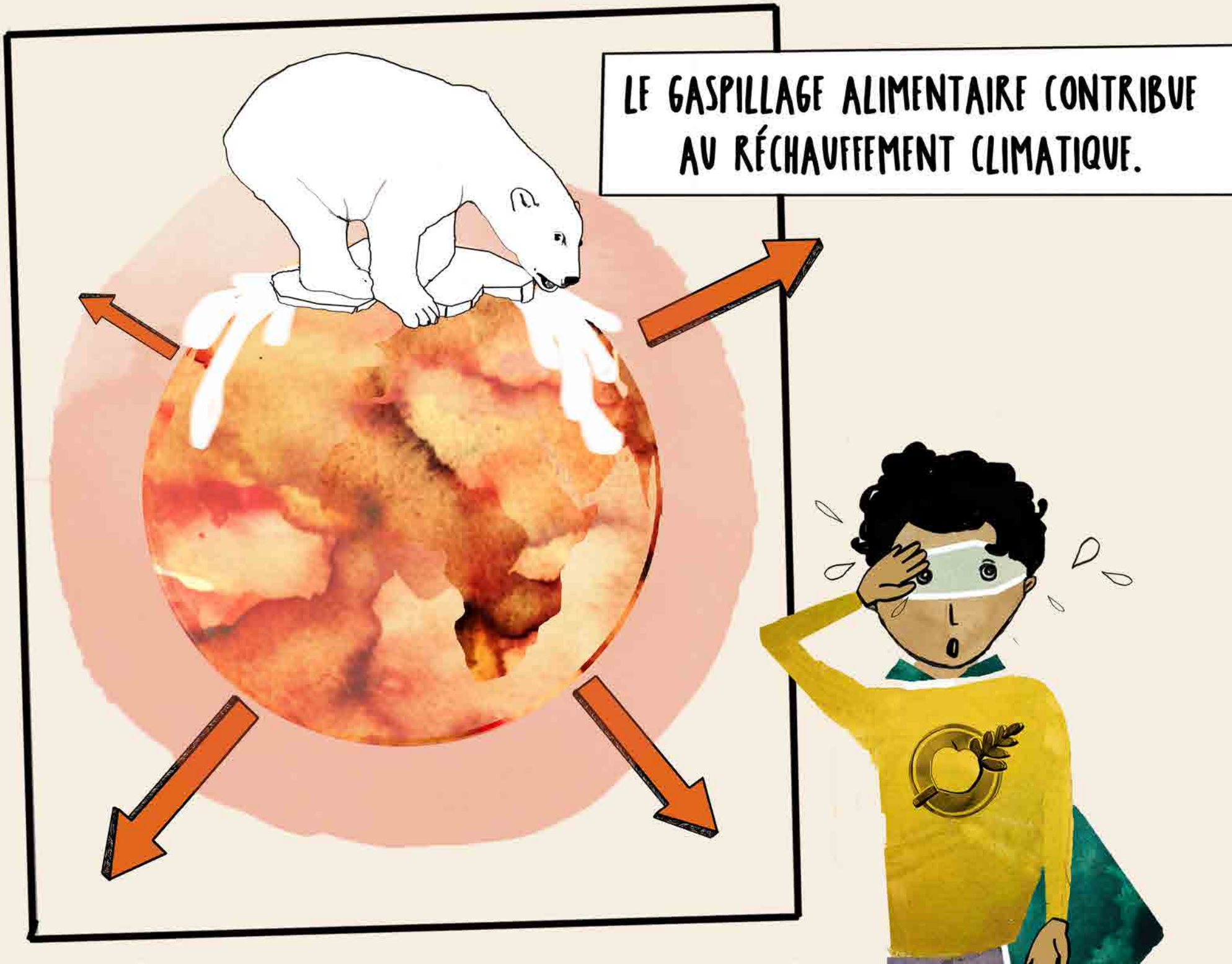
LES HÉROS ANTI-GASPI

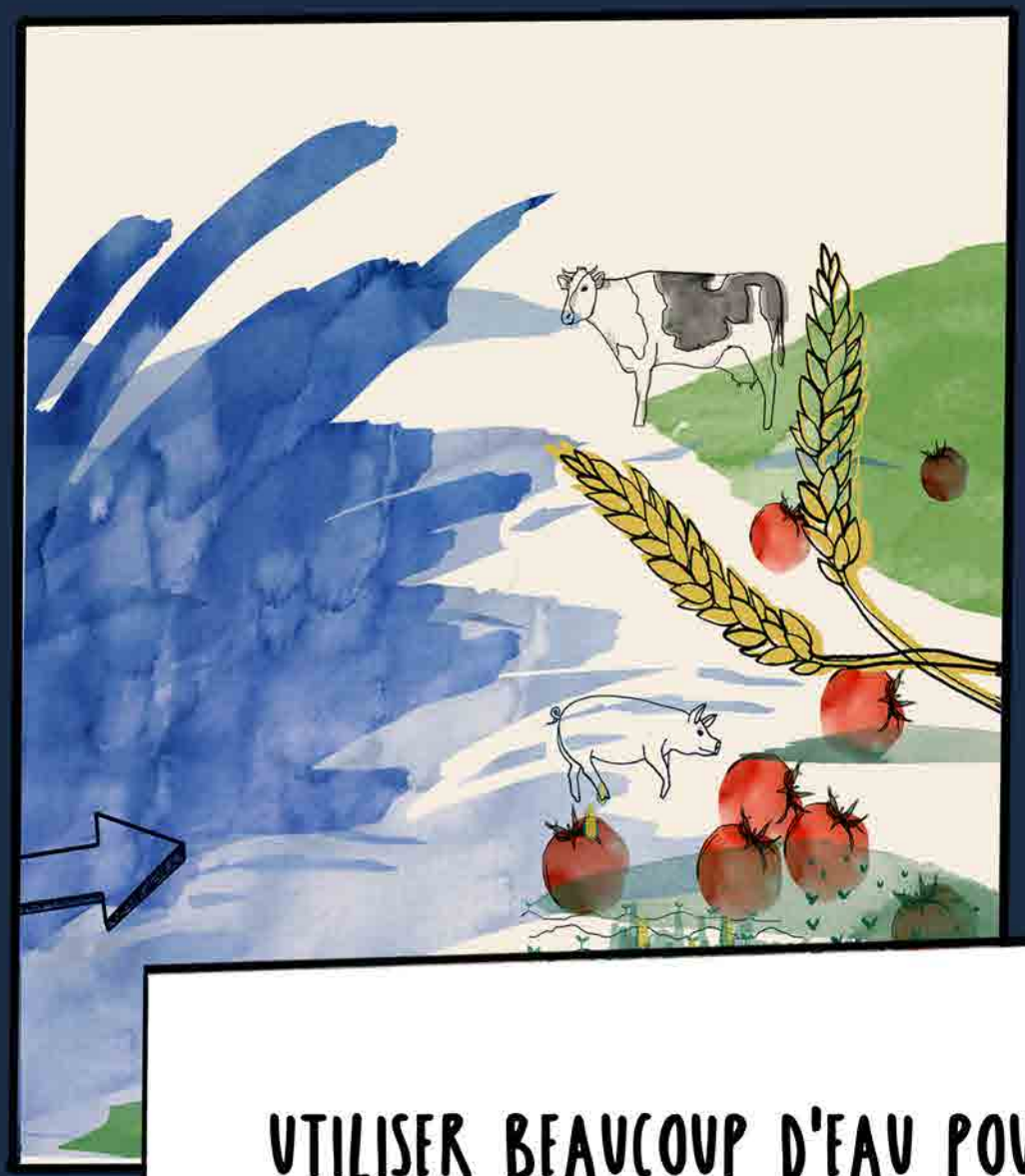
ATTENTION !

1/3 DE LA NOURRITURE PRODUITE DANS LE MONDE EST GASPILLÉE.

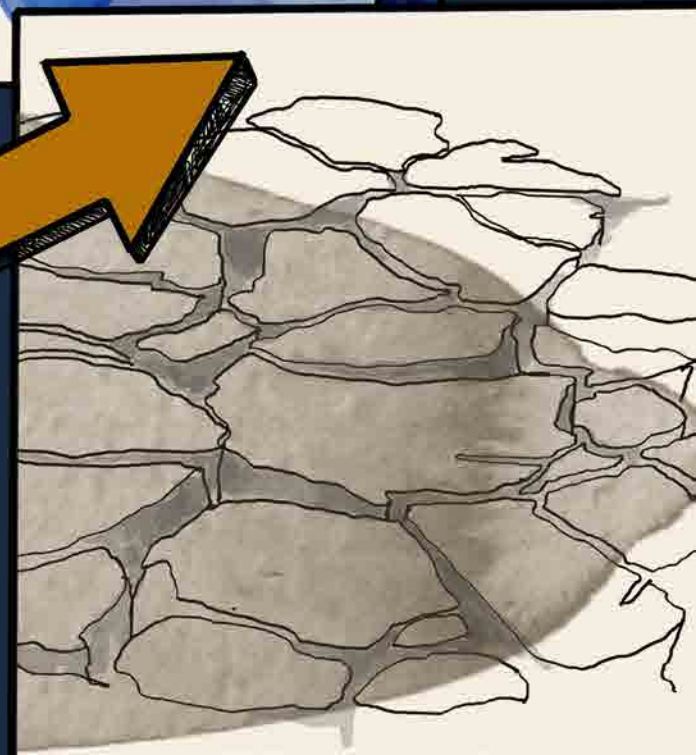



3,3 GIGATONNES DE GAZ À EFFET DE SERRE SONT ÉMISES CHAQUE ANNÉE LORS DE LA PRODUCTION, LE TRAITEMENT, LE STOCKAGE ET LE TRANSPORT DE LA NOURRITURE QUI EST ENSUITE GASPILLÉE.
GHG
CO2


LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE CONTRIBUE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE.



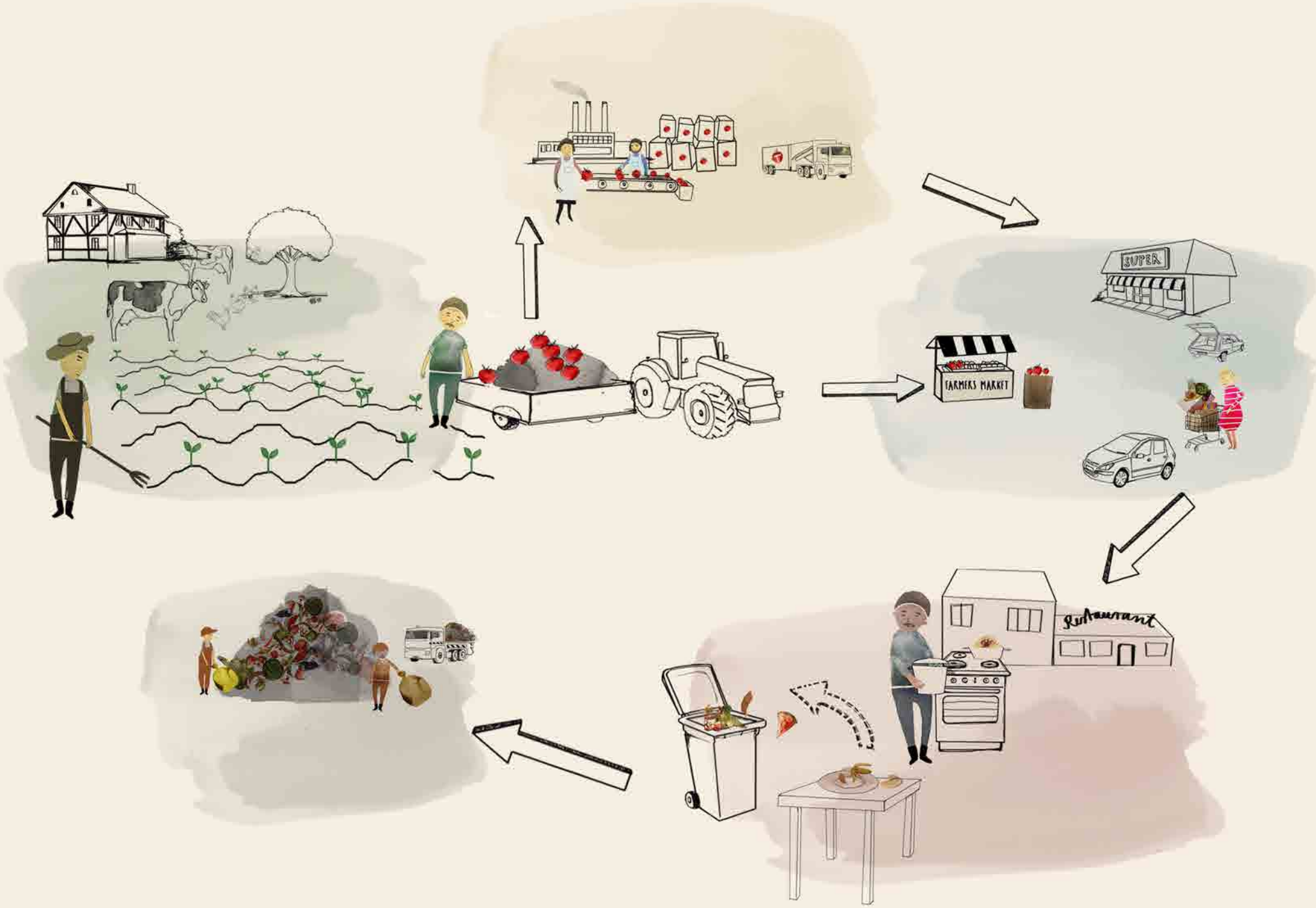
UTILISER BEAUCOUP D'EAU POUR L'AGRICULTURE CAUSE DES PÉNURIES D'EAU ET AGGRAVE LA DÉSERTIFICATION.

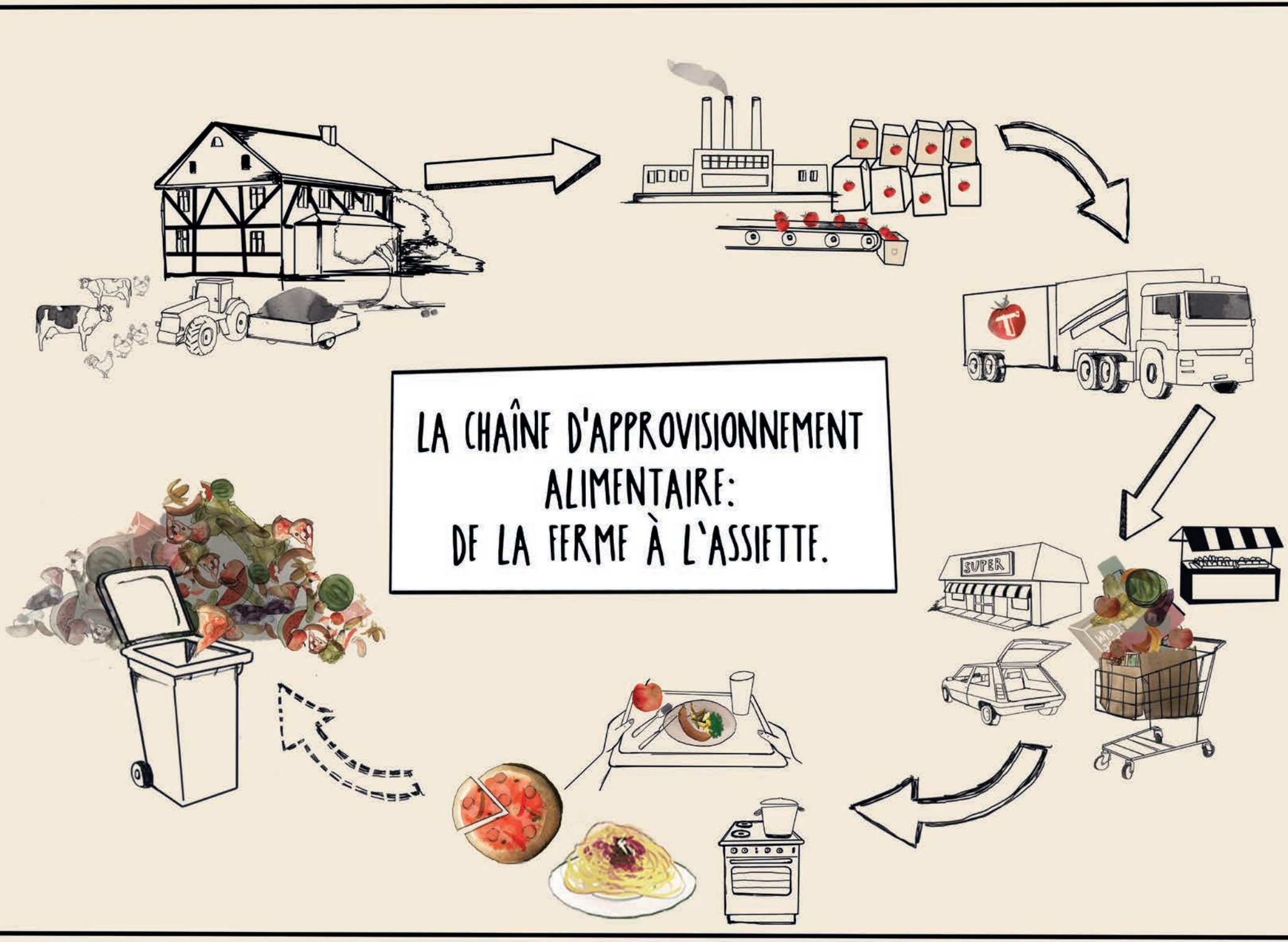


L'AGRICULTURE INDUSTRIELLE
INTENSIVE EST UNE MENACE POUR
LA CONSERVATION DE LA BIODIVERSITÉ

LA NOURRITURE GASPILLÉE CHAQUE ANNÉE EST CULTIVÉE SUR UNE SURFACE PLUS GRANDE QUE LA CHINE.

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE CONTRIBUERAIT À LA FAIM DANS LE MONDE.


SUPER
FARMERS MARKET
Restaurant


LA CHAÎNE D'APPROVISIONNEMENT ALIMENTAIRE: DE LA FERME À L'ASSIETTE.
SUPER

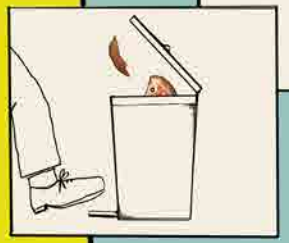
PERTES ET GASPILLAGE ALIMENTAIRES

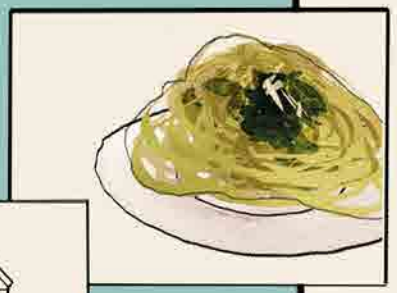
PERTES ALIMENTAIRES

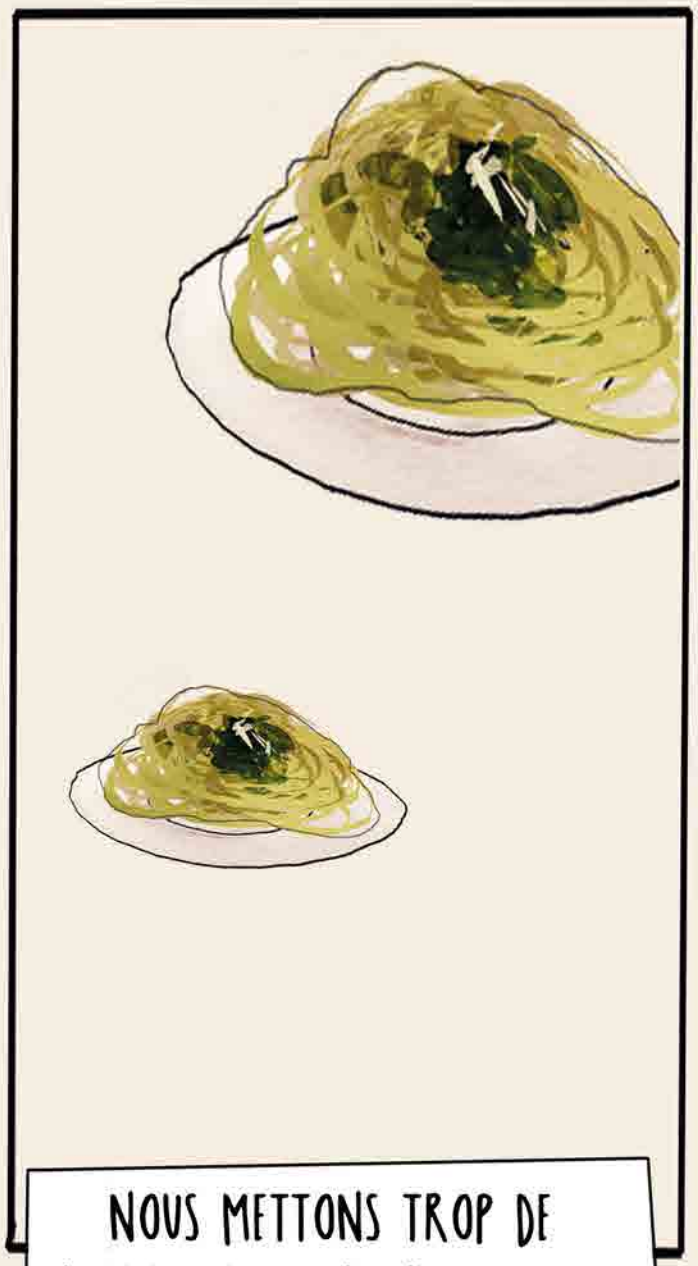
= TOUTE LA NOURRITURE PERDUE POUR DES RAISONS EN DEHORS DE NOTRE CONTRÔLE

GASPILLAGE ALIMENTAIRE

= TOUTE LA NOURRITURE GASPILLÉE ALORS QU'ELLE AURAIT ÉTÉ BONNE À MANGER.





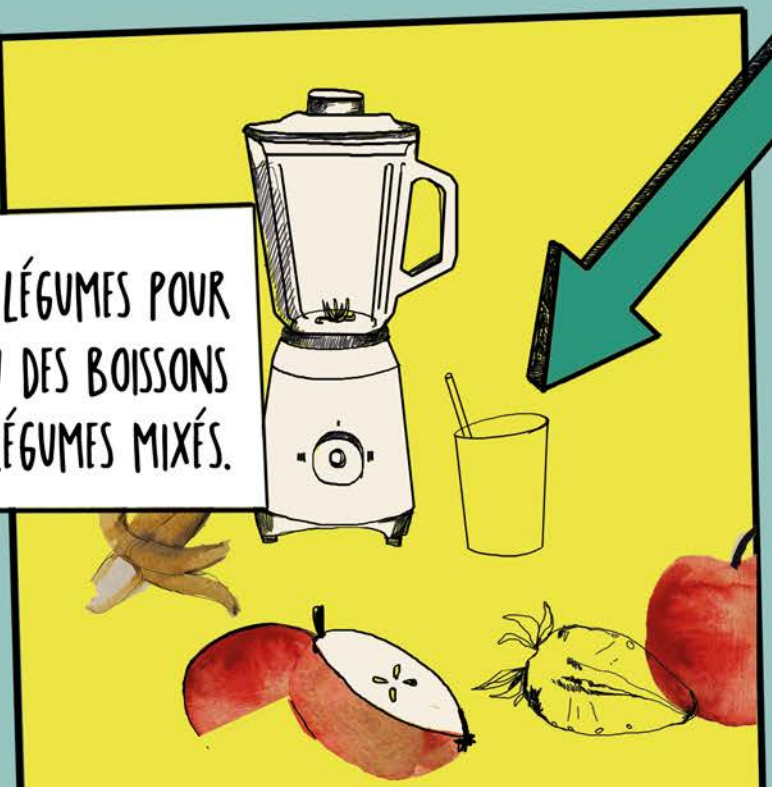

NOUS METTONS TROP DE NOURRITURE DANS NOS ASSIETTES.

LA NOURRITURE QUE NOUS AVONS ACHETÉE SE PÉRIME.

LES PORTIONS SERVIES DANS LES RESTAURANTS ET LES CANTINES SONT TROP GRANDES.

GARDEZ LES RESTES POUR LES MANGER PLUS TARD.

UTILISEZ LES FRUITS ET LÉGUMES POUR FAIRE DES RAGOÛTS OU DES BOISSONS À BASE DE FRUITS ET LÉGUMES MIXÉS.

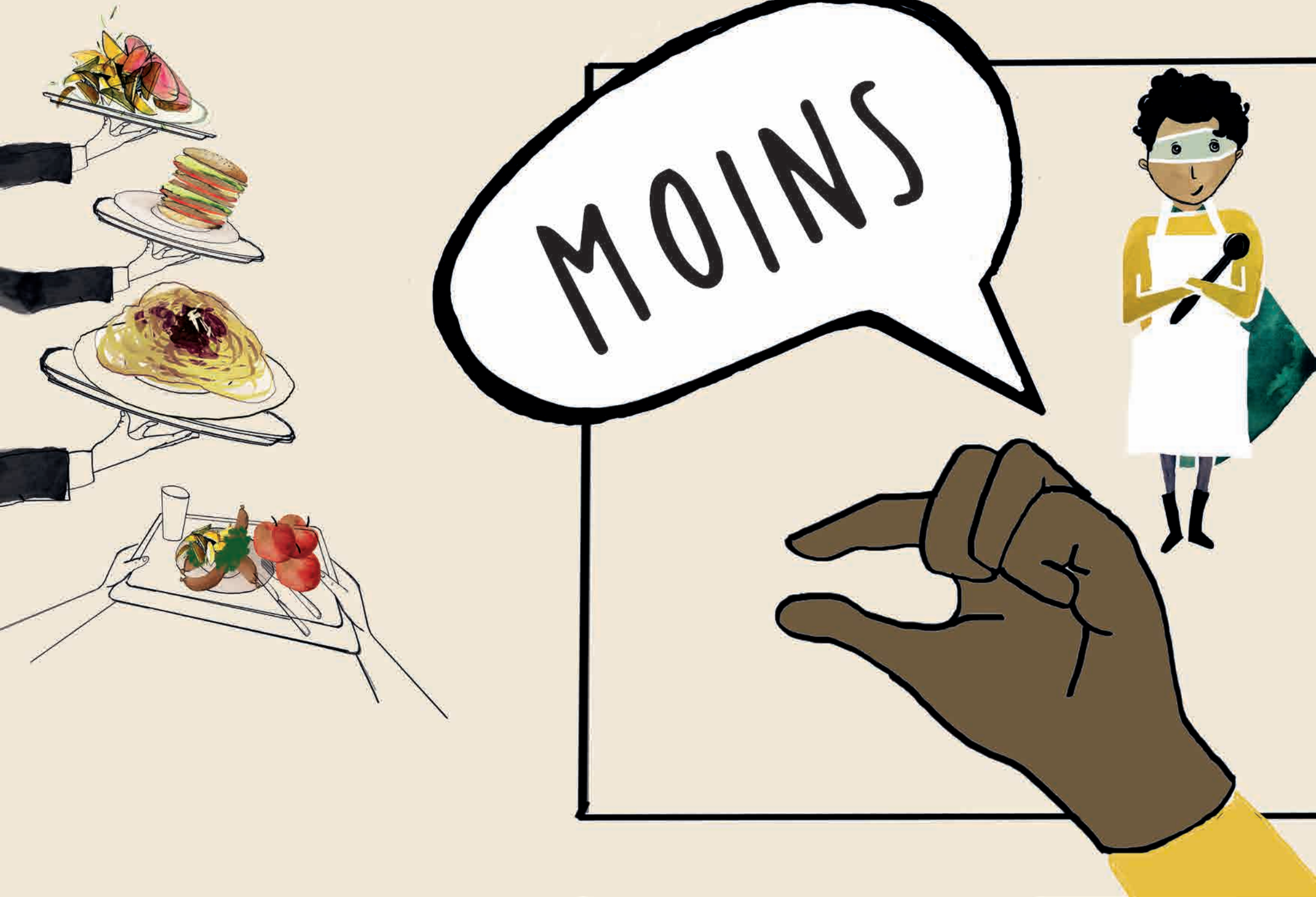


UTILISEZ LES FRUITS POUR FAIRE DE LA CONFITURE OU DES CONSERVES AU VINAIGRE.

FAITES UNE LISTE DE COURSES.

CHOISISSEZ DES FRUITS ET LÉGUMES MOCHES.

DANS LE FRIGO - PREMIER ENTRÉ, PREMIER SORTI !


MOINS

... C'EST FINI !
ZÉRO GASPI !

ANNEXE 2

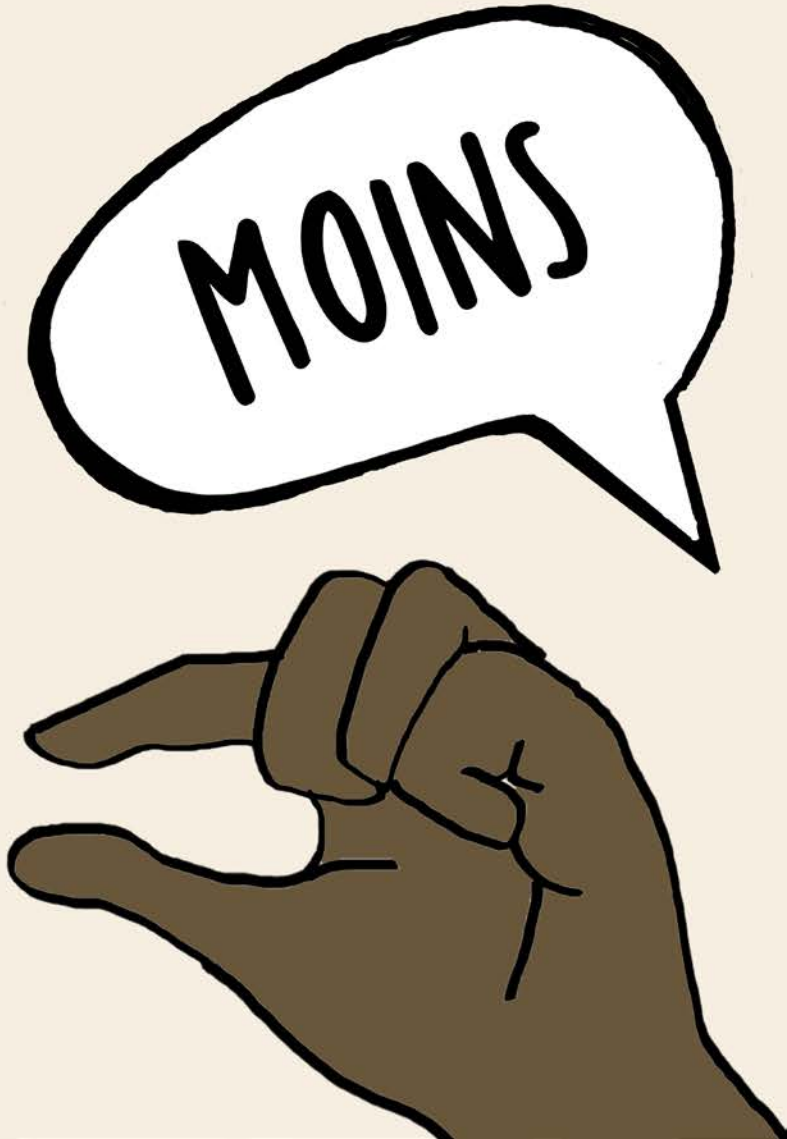
PRÉSENTATION LEÇON 2: C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE: NEUF ASTUCES FACILES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE :

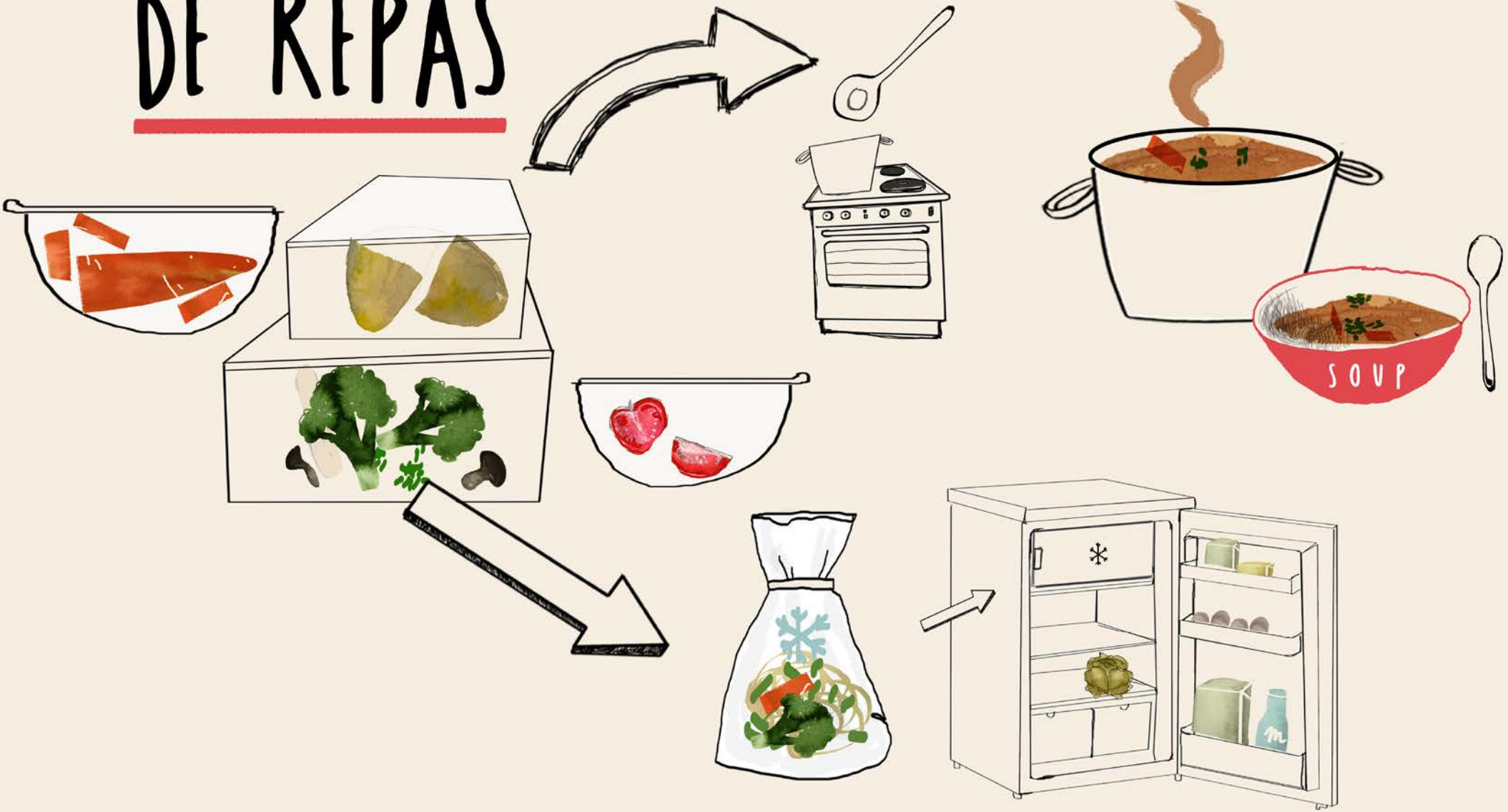
9 ASTUCES FACILES

POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

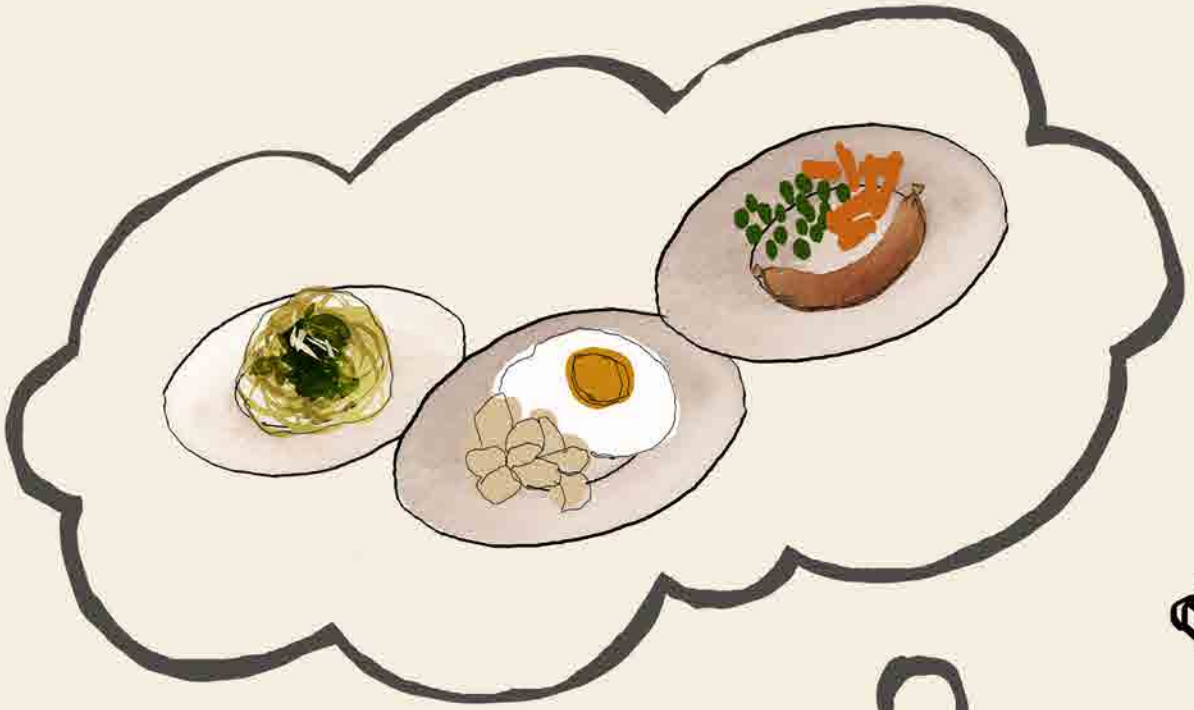
1 METS DE PLUS PETITES QUANTITÉS DANS TON ASSIETTE



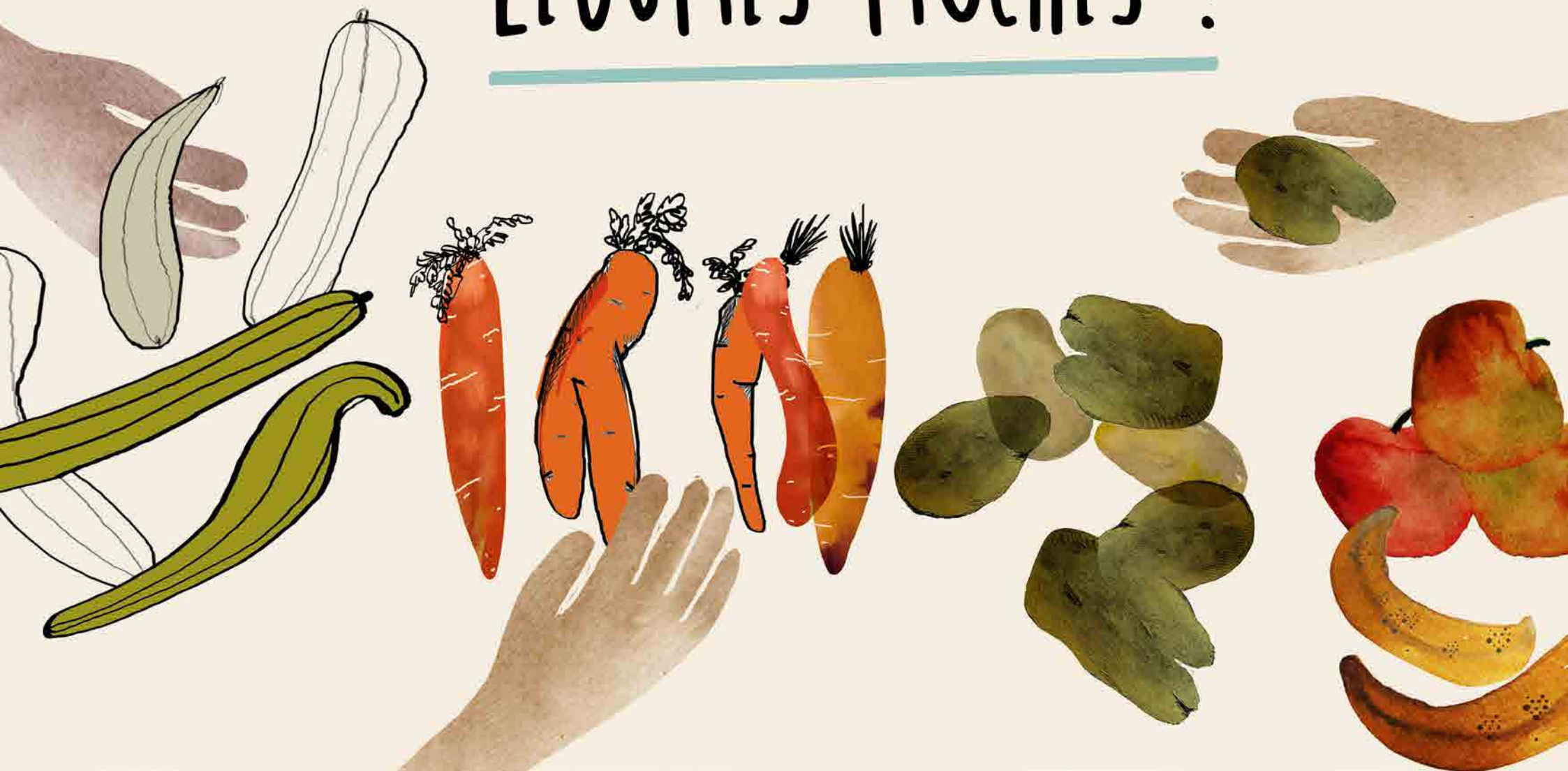
2 APPRENDS À AIMER TES RESTES DE REPAS



3 FAIS TES COURSES INTELLIGEMMENT

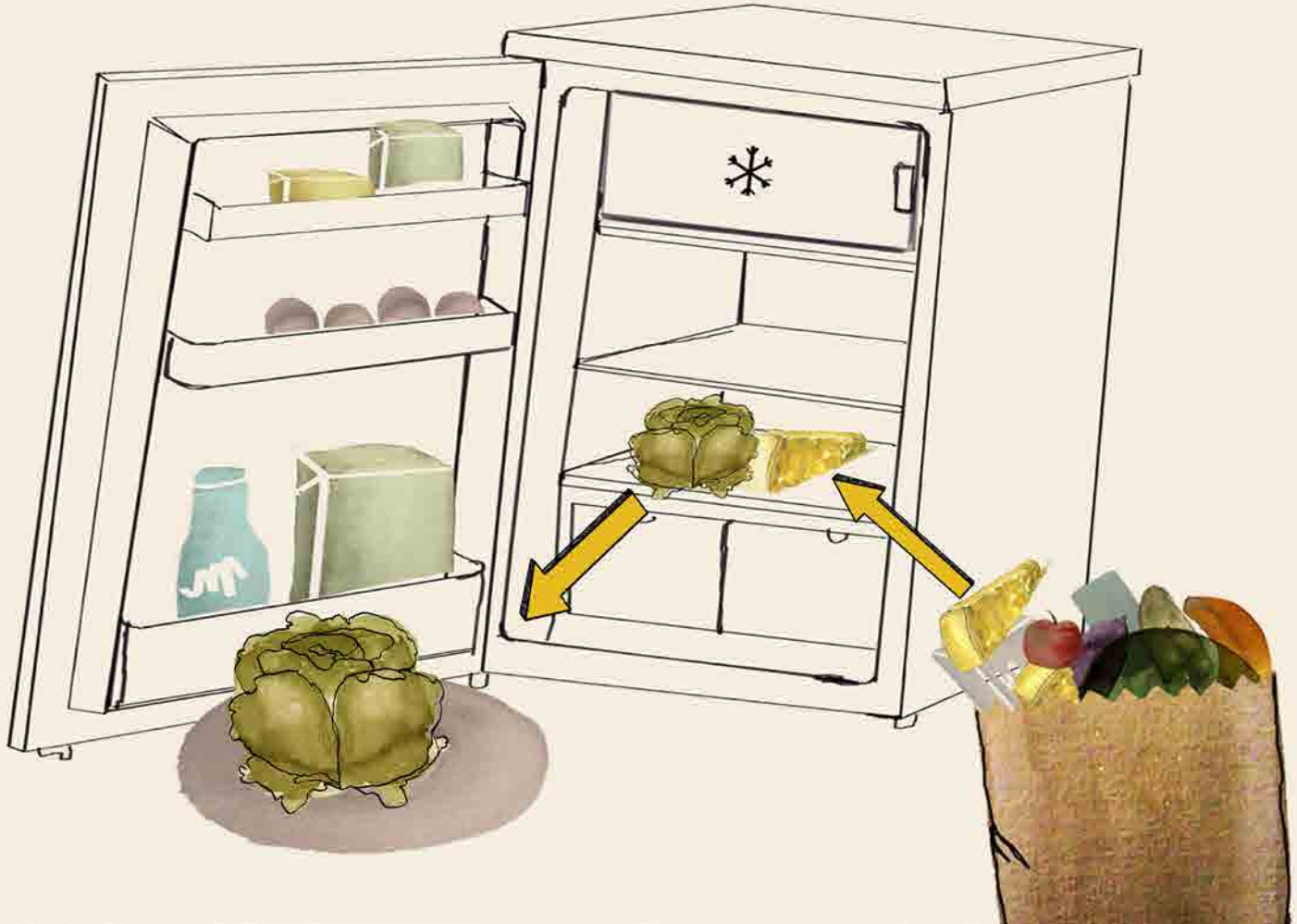


4 ACHÈTE DES FRUITS ET LÉGUMES "MOCHES" !



5 ORGANISE TON RÉFRIGÉRATEUR

6 PEPS : PREMIER ENTRÉ, PREMIER SORTI !



7 APPRENDS À COMPRENDRE LES DATES INDIQUÉES SUR LES ALIMENTS

8 TRANSFORME TES DÉCHETS ALIMENTAIRES EN COMPOST

9 PARTAGER, C'EST AIDER !

9 CONSEILS

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)
Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rome, Italie

ISBN 978-92-5-131455-5

9 789251 314555

CA1173FR/1/06.19