



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 !

Pour groupe d'âge 1 Cinq à sept ans







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

C'EST FINI, ZÉRO GASPI !

pour groupe d'âge 1 **Cinq à sept ans**

Publié par
l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et
l'International Food Waste Coalition
Rome, 2019

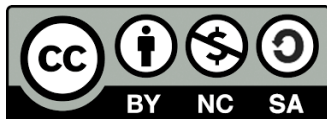
FAO et l'IFCW. 2019. *C'est fini, zéro gaspillage! - Kit éducatif sur la réduction du gaspillage alimentaire destiné aux établissements d'enseignement primaire et secondaire. Groupe d'âge 1 (cinq à sept ans)*. Rome, Italie, 124 pp.
Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

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) ou de l'International Food Waste Coalition (IFWC) 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 ou de l'IFWC, aucune approbation ou recommandation desdits produits de préférence à d'autres de nature analogue qui ne sont pas cités.

Les opinions exprimées dans ce produit d'information sont celles du/des auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement les vues ou les politiques de la FAO ou de l'IFWC.

Ce travail a été publié à l'origine par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) en anglais sous le titre: DO GOOD: SAVE FOOD! Educational materials on food waste reduction for primary and secondary schools. Cette traduction a été fournie par IFWC. En cas de divergence, la langue d'origine prévaudra.

ISBN 978-92-5-131357-2
© FAO et IFWC, 2019



Certains droits réservés. Ce travail est mis à la disposition du public selon les termes de 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		7
■ Leçon principale 1: texte d'accompagnement		8
ACTIVITÉS DE SUIVI POUR LA LEÇON PRINCIPALE 1		
■ Fiches d'activité	Les héros antigaspi, c'est nous !	14
	Colorie-moi !	18
	Plus de calculs, moins de gaspillage !	20
	Trouve les différences	23
■ Jeux	Memory	25
	Bingo – Zéro gaspi !	28
■ Jeux de rôle	C'est fini, zéro gaspi !	58
	Je suis un héros antigaspi !	58
LEÇON PRINCIPALE 2: C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE : NEUF ASTUCES SIMPLÉS POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE		
■ Leçon principale 2		60
■ Leçon principale 2: texte d'accompagnement		61
ACTIVITÉS DE SUIVI POUR LA LEÇON PRINCIPALE 2		
■ Fiches d'activité	Dis non au gaspillage alimentaire !	65
	Savoir stocker les aliments	67
	Le frigo rigolo	71
■ Discussions	Tu peux mieux faire !	75
	Stop au gaspillage alimentaire !	78
	Contrat de la classe	79
■ Jeux	Jeu de l'oie – zéro gaspi !	81
■ Projets	Mon journal antigaspi	83
	Bons points des héros antigaspi	85
	Fais passer le mot !	89
■ Lettre aux parents		90
■ Annexe 1	Présentation leçon 1 : C'est fini, zéro gaspi !	93
■ Annexe 2	Présentation leçon 2 : C'est toi qu'il faut nourrir pas la poubelle (9 astuces)	110

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 Drame 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 Candéal 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 David 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 milliard 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.

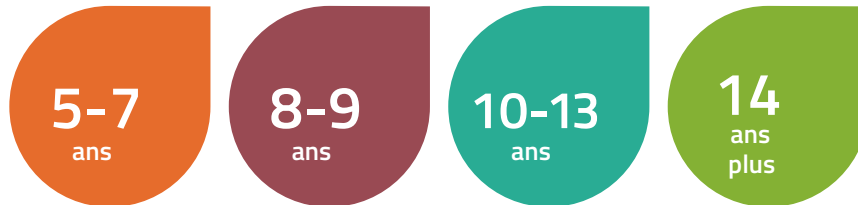
D'un point de vue pédagogique, le fait de discuter avec les élèves des causes et des conséquences des pertes et gaspillage alimentaires permet d'aborder et de renforcer certains aspects éducatifs clés : cela encourage les enfants et les adolescents à réfléchir à leur rapport à l'environnement, et au 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 le 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 simples 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 axé sur l'information :
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 astuces simples pour réduire le gaspillage »







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	Activités pratiques qui se déroulent sur plusieurs jours et encouragent le changement de comportements.

La flexibilité a été placée 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 des 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, comme 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 causes 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 se rappellent les faits marquants ainsi que les techniques permettant de préserver les aliments.	45 min
ACTIVITÉS DE SUIVI POUR LEÇON PRINCIPALE 1 : C'EST FINI, ZÉRO GASPI !			
FICHES D'ACTIVITÉ			
Les héros antigaspi, c'est nous ! 	... discuter de la personnalité des héros antigaspi et créer leur propre super-héros.	Les élèves décrivent le rôle qu'ils jouent dans la lutte contre le gaspillage alimentaire et s'imaginent en agents clés du changement.	80-90 min
Colorie-moi !	... colorier l'illustration sur laquelle figurent Anna, Théo et les héros antigaspi.	Les élèves s'identifient au héros antigaspi.	20 min
Plus de calculs, moins de gaspillage !	... résoudre des problèmes mathématiques sur le thème du gaspillage alimentaire.	Les élèves mettent en application leur compréhension des pertes et gaspillage alimentaires sous un angle mathématique.	25 min
Trouve les différences	... repérer les différences entre les deux images représentant Anna, Théo et les héros antigaspi, et les colorier.	Les élèves s'identifient au héros antigaspi.	25 min
JEUX			
Memory	... colorier les images et jouer au jeu du Memory, sur le thème du gaspillage alimentaire.	Les élèves se rappellent les faits marquants ainsi que les techniques permettant de préserver les aliments.	45 min
Bingo - zéro gaspi	... jouer au Bingo sur le thème du gaspillage alimentaire.	Les élèves revoient les causes du gaspillage et associent les solutions.	20 min
JEUX DE RÔLE			
C'est fini, zéro gaspi ! 	... mimer une histoire dans laquelle Anna et Théo parlent à leurs amis du gaspillage alimentaire.	Les élèves identifient les techniques de préservation des aliments et les interprètent de manière créative.	45 min
Je suis un héros antigaspi !	... mimer une histoire dans laquelle l'élève joue le rôle d'un héros antigaspi.	Les élèves formulent des possibilités de changement de comportement et s'imaginent en agents du changement.	45 min
LEÇON PRINCIPALE 2 : C'est toi qu'il faut nourrir, pas la poubelle !			
C'est toi qu'il faut nourrir, pas la poubelle ! 	... lire ou écouter une présentation mettant en lumière neuf conseils permettant de réduire le gaspillage alimentaire à la maison.	Les élèves se rappellent les conseils permettant de préserver les aliments.	30 min

Activités	Demandez aux élèves de ...	Objectifs d'apprentissage	Durée
ACTIVITÉS DE SUIVI POUR LEÇON PRINCIPALE 2 : C'est toi qu'il faut nourrir, pas la poubelle !			
FICHES D'ACTIVITÉ			
Dis non au gaspillage alimentaire ! 	... évaluer la façon dont ils gèrent la nourriture à la maison et réfléchir aux moyens de réduire le gaspillage alimentaire en famille.	Les élèves examinent les conseils antigaspi et donnent leurs propres conseils.	25 min
Savoir stocker les aliments	... colorier les illustrations des différents aliments et indiquer à quel endroit ils doivent être rangés et conservés.	Les élèves acquièrent des connaissances sur la bonne façon de conserver les aliments.	25 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.	25 min
DISCUSSIONS			
Tu peux mieux faire	... repérer les actions propices au gaspillage alimentaire dans l'histoire représentant Anna et Théo en train de gaspiller de la nourriture, et les remplacer par des actions permettant de préserver les aliments.	Les élèves identifient et décrivent les comportements favorisant le gaspillage alimentaire et les pratiques permettant la préservation des aliments.	30 min
Stop au gaspillage alimentaire !	... créer des affiches sur les thèmes « Comment pouvons-nous éviter de gaspiller la nourriture ? » et « Que pouvons-nous faire avec les restes ? ».	Les élèves se rappellent les concepts clés de réduction du gaspillage alimentaire et examinent comment les appliquer à la maison.	90 min
Contrat de la classe	... en groupes, exposer ce qu'ils ont l'intention de faire pour réduire le gaspillage alimentaire. Signer un contrat pour montrer leur engagement à résoudre le problème.	Les élèves reconnaissent et abordent les concepts clés liés à la réduction du gaspillage alimentaire.	90 min
JEUX			
Jeu de l'oie zéro gaspi	... jouer à un jeu (de l'oie) portant sur les moyens d'éviter le gaspillage alimentaire.	Les élèves se rappellent les astuces clés permettant de réduire le gaspillage alimentaire.	30 min
PROJETS			
Mon journal antigaspi 	... consigner et évaluer leurs efforts en matière de réduction du gaspillage alimentaire à la maison.	Les élèves mettent en pratique et évaluent les astuces liées à la préservation des aliments et en parlent à leur famille.	sur 3 jours
Bons points des héros antigaspi	... consigner leurs actions propices à la préservation des aliments à la maison et à l'école.	Les élèves mettent en pratique et évaluent les activités propices à la préservation des aliments.	Quelques semaines
Fais passer le mot !	... concevoir et distribuer à leurs amis et à leur famille des brochures reprenant les principales astuces antigaspi.	Les élèves se rappellent, catégorisent et évaluent 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 ! Dans la première leçon principale, les élèves se familiariseront avec les causes et les conséquences du gaspillage alimentaire et commenceront à entrevoir 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, des ressources disponibles et des appareils à votre disposition, vous pouvez choisir de projeter ou d'imprimer les diapositives d'illustration (qui figurent dans l'annexe du présent 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.

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 raccourcir.



45 min

Matériel :



- Vidéoprojecteur et ordinateur pouvant lire les fichiers PDF
- Version numérique de la présentation 1 (diapositives d'illustration)
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.
- Une copie du texte d'accompagnement de la leçon 1

ESSENTIEL

1 —
2 —
3 —

Consignes :

1. Montrez la présentation et lisez le texte d'accompagnement ou demandez aux élèves de le lire en classe.
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. Lancez la discussion : 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 « Je suis crevé ! », se plaint Théo en s'affalant à la table du dîner.
 « Et moi, affamée ! », ajoute Anna, jetant son sac dans un coin avec fracas.
 C'est l'heure du dîner et après une longue journée à l'école, Anna et Théo sont prêts pour un bon repas. « Il y a du poulet dans le four », crie papa depuis le séjour où il est occupé à repasser.

Les yeux des enfants s'illuminent : Du poulet ! Leur plat préféré !

« Miam-miam ! », s'écrie Anna avec un large sourire, puis ils remplissent leurs assiettes d'énormes portions de poulet en l'accompagnant de pommes de terre et de salade de tomates, puis s'attaquent goulument à leur repas. Ils se retrouvent couverts de jus de poulet d'une oreille à l'autre. Nino, le chien de la famille, est à la fête sous la table, attrapant les petits morceaux que laissent tombés Théo et Anna...

Mais au bout d'un moment, les enfants ralentissent. Anna commence à pousser la nourriture autour de son assiette et Théo frotte son ventre bien rempli. « J'ai assez mangé, dit Anna en ayant le hoquet, je ne peux pas finir tout ça ». « Pas de problème, répond Théo en ouvrant le bouton de son jean. Jetons le reste à la poubelle. »

Q: Est-ce que, parfois, vous mettez dans votre assiette plus de nourriture que ce que vous pouvez manger ? Quand est-ce que ça arrive ?

Qu'est-ce que vous ou vos parents faites habituellement de la nourriture que vous ne mangez pas ?

Pensez-vous que jeter de la nourriture est un problème ?

Anna repousse sa chaise qui racle bruyamment sur le sol et est sur le point de jeter le reste de sa cuisse de poulet, quand une musique puissante éclate. **Tatatataaaaaa!**



2 Anna lâche presque son assiette et Théo a une telle frayeur qu'il tombe de sa chaise, éparpillant des morceaux de poulet partout dans la cuisine.

Wrrroooooomms! La porte s'ouvre brusquement, la photo de famille tombe du mur, Nino gémit et file se cacher sous la table. Deux enfants vêtus de couleurs vives et portant une cape font irruption dans la pièce.

« Ne faites pas ça !, hurlent-ils à l'unisson. Ne gaspillez pas la nourriture ! » Anna et Théo les fixent bouche bée.

Q: Qu'est-ce que vous en dites ? Qui sont ces enfants d'après vous ?

Et pourquoi sont-ils habillés comme ça ?

Qu'attendent-ils d'Anna et de Théo ?

« Désolés de vous avoir fait peur, dit enfin l'un des intrus. Mais nous ne pouvons pas vous laisser faire ça. » Puis il fronce les sourcils et hoche la tête.

« Faire quoi ? », bégaye Théo depuis le sol de la cuisine.

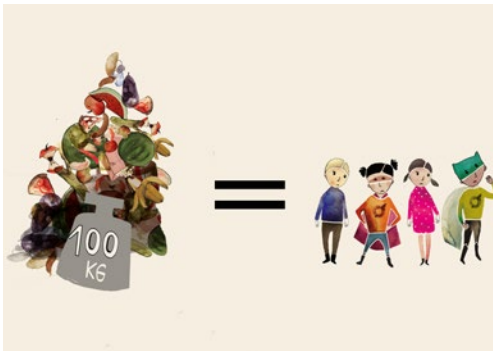
Q: D'après vous, que ne veulent-ils pas que Théo et Anna fassent ?

« Nous ne pouvons pas vous laisser jeter de la nourriture », dit le plus petit des deux nouveaux arrivants.

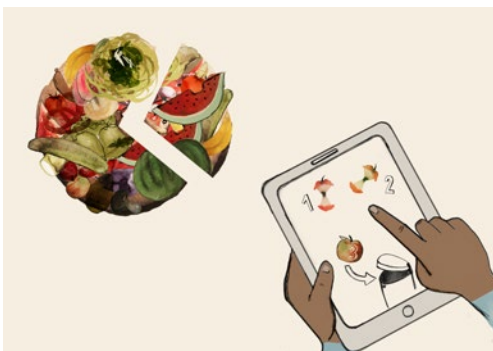
Anna grogne. « C'est ridicule. Qu'est-ce que vous voulez qu'on en fasse ? Je ne peux pas finir, j'ai le ventre trop plein. Et de toute façon ce ne sont pas vos affaires. Ce n'est pas vous qui avez payé le poulet. »

La fille agite son doigt en l'air. « Tu as tort. Le gaspillage alimentaire c'est l'affaire de tout le monde. Et nous deux, les héros antigaspi, nous nous assurons que les gens savent pourquoi nous ne devons pas gaspiller la nourriture. Au fait, je suis Reyna, et voici Mika. Et nous sommes les... »

« héros antigaspi ! », crient-ils ensemble.



3 Anna et Théo trouvent tous ces cris un peu déconcertants et échangent des regards perplexes. « Ils pensent que nous sommes fous, se dit Reyna. Montre-leur les faits ». Mika sort un joli écran. « Regardez », dit-il en montrant l'image qui apparaît. « Chaque année, chacun de nous jette 100 kg de nourriture. C'est environ quatre fois le poids idéal d'un enfant de 7 ans ou celui d'un bébé éléphant ! »



4 « Dans le monde, presque un tiers de la nourriture qui est produite n'est pas mangée. » « Un tiers ? », dit Théo en fronçant les sourcils.

« Cela veut dire que chaque fois que deux pommes sont mangées, une pomme est gaspillée ou perdue avant même de parvenir jusqu'à vous », explique Mika. « Vous achetez trois yaourts, mais vous n'en consommez 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'entre elle est jetée car elle est jugée trop petite ou biscornue ou parce qu'elle a été mangée par des lapins lorsqu'elle était stockée.

« Ou, dit Reyna en montrant l'assiette d'Anna, tu manges deux grosses parts de poulet et tu jettes la troisième. »

Anna rougit. « Je ne vois toujours pas où est le problème. C'est l'argent de ma famille que je gaspille, n'est-ce pas ? », dit-elle d'un ton maussade.

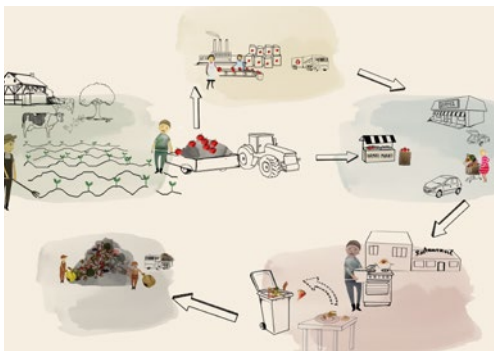


5 « Mais ce n'est pas qu'une question d'argent », explique Reyna. Produire de la nourriture utilise beaucoup de ce qu'on appelle des ressources : on a besoin d'eau pour faire pousser les plantes. Or, de nombreux endroits manquent d'eau et deviennent des déserts. Le sol sur lequel les plantes sont cultivées leur donne une grande partie de ses nutriments et devient moins riche pour les autres plantes qui y pousseront après. La nourriture qui n'est pas consommée occupe de l'espace pour pousser. Cet espace ne peut pas être utilisé pour faire pousser autre chose en même temps et est donc gaspillé.



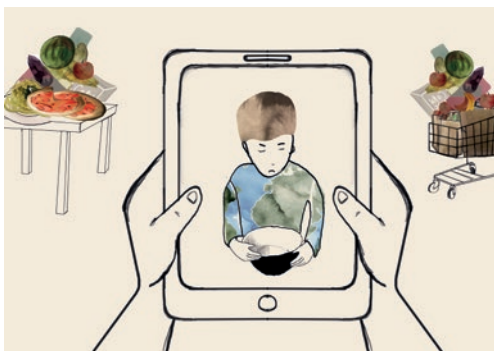
6 « Transporter de la nourriture du champ au magasin puis aller faire ses courses, consomme du carburant, génère de la pollution et contribue au changement climatique. »

« Et vous savez certainement que c'est très mauvais, poursuit Mika. La pollution rend la respiration plus difficile pour les gens et pour les animaux, ce qui entraîne toutes sortes de problèmes. »



7 « Faire les courses de nourriture et préparer les repas prend du temps et demande des efforts, explique Reyna. Pensez seulement au temps que votre papa a passé pour préparer le repas que vous jetez maintenant à la poubelle ! Beaucoup de gens travaillent dur pour faire pousser, préparer et transporter les aliments avant qu'ils ne vous arrivent, et quand vous jetez de la nourriture, tout ce travail est gaspillé aussi. Et puis, jeter de la nourriture crée des déchets dont il faut s'occuper, et de nombreuses personnes doivent travailler pour éliminer ces déchets qui auraient pu être évités. »

« Ainsi, produire de la nourriture utilise beaucoup d'eau, de travail et de carburant, et la rapporter à la maison produit beaucoup de pollution et de gaz à effet de serre, résume Mika. Si nous consommons la nourriture au bout du compte, c'est utile. Mais si nous la gaspillons, toute cette eau et cette énergie sont gaspillées aussi, et nous contribuons au changement climatique, pour rien du tout. »



8 « Et, pour finir, explique Reyna, de nombreuses personnes dans le monde n'ont pas assez de nourriture, pas seulement dans des pays lointains, mais même ici, dans votre ville et votre école. Si toute la terre, l'eau et le travail qui servent à produire de la nourriture gaspillée pouvaient être utilisés pour des aliments réellement consommés, cela pourrait contribuer à beaucoup moins de faim dans le monde. »



9 « Donc, réduire le gaspillage alimentaire est vraiment bon pour notre planète et tous ceux qui y vivent ? », demande Théo.

Mika hoche la tête. « Gaspiller moins de nourriture, c'est gaspiller moins d'eau, moins de carburant, moins de terres et moins de travail. Cela veut dire que plus de personnes seront nourries avec la nourriture disponible et que moins de personnes auront faim. Et cela veut dire aussi que vous et votre famille économiserez de l'argent et pourrez le dépenser pour d'autres choses intéressantes. »

Anna siffle. « Alors comment pouvons-nous éviter, comment appelles-tu ça déjà ? »

« Jeter de la nourriture qui pourrait être mangée s'appelle du gaspillage alimentaire, explique Reyna. Et nous pouvons tous faire beaucoup pour l'éviter. »



10a De la nourriture est gaspillée quand nous en mettons trop dans notre assiette.

10b C'est du gaspillage quand nous achetons de la nourriture et que nous ne la mangeons pas avant qu'elle soit périmée.

10c Et de la nourriture est gaspillée quand des restaurants ou des cantines scolaires servent de trop grosses portions ou que nous en demandons

Q: Êtes-vous déjà allés dans un restaurant où vous n'avez pas pu finir votre assiette ? Savez-vous ce qu'est devenue cette nourriture ?

(Si l'école a une cantine : Est-ce qu'il vous arrive de ne pas pouvoir finir votre assiette lors du repas à l'école ? Est-ce que, parfois, vous demandez à en avoir trop dans votre assiette ?)



trop dans notre assiette.

11 « Alors surtout, dit Mika, nous devons faire attention à ne pas mettre dans nos assiettes plus que ce que nous pouvons manger. Après tout, on peut toujours se resservir si on a encore faim. Si les portions à la cantine ou au restaurant sont trop grosses, on peut demander à en avoir moins. Et si, malgré tout, tu as trop de nourriture dans ton assiette, demande à tes parents ou ton tuteur de la mettre au frigo pour la finir le lendemain. »



12 « Et quand vous allez faire les courses avec vos parents, ajoutez Reyna, achetez seulement ce que vous pourrez manger. Demandez à votre famille de faire la même chose : plus il y a de gens qui combattent le gaspillage alimentaire, mieux c'est ! »

« Waouh ! », s'exclame Théo. « Alors, la façon dont nous traitons la nourriture peut vraiment faire une différence ? »

Mika hoche la tête. « Cela peut faire une grosse différence. Tout le monde mange de la nourriture, alors tout le monde peut faire quelque chose contre le gaspillage alimentaire. »

Théo regarde Anna. « Penses-tu que nous pouvons le faire ? »

« Je suis sûre que nous pouvons », acquiesce Anna. Elle regarde son as-

Q: Que penses-tu qu'ils devraient faire avec leur reste de nourriture ?

siette. « Alors qu'allons-nous faire de cette nourriture maintenant ? »



13 « Vous avez faim ? », demande Anna aux héros antigaspi.

« Pour du poulet ? », rit Mika. Toujours ! »

« Et ce que nous ne mangerons pas, vous pourrez le mettre au frigo pour demain », ajoute Reyna.



14 Les enfants sourient. « C'est fini ! », crie Reyna, et tout le monde se joint à elle pour ajouter : « Zéro gaspi ! »



■ **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



■ 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. *Le jeu de rôle (Je suis un héros antigaspi !)* s'appuie sur cette activité et demande aux élèves d'imaginer une histoire les mettant en scène dans la peau d'un héros antigaspi.



60 min (30 min pour la Partie 1, 30 min pour la Partie 2)



Matériel :



- Copies des fiches d'activité FA 1a « À la rencontre des héros antigaspi ! », FA 1b « Tu peux lutter contre le gaspillage alimentaire ! », et FA 1c « Masques à découper » (une par élève)
- Feutres, crayons de cire ou aquarelles
- Ciseaux
- Élastique, ficelle ou laine



Consignes :

Partie 1 :

1. « Maintenant que vous avez entendu l'histoire de la rencontre d'Anna et de Théo avec les héros antigaspi, aimeriez-vous connaître à votre tour certains des héros antigaspi ? » Montrez les images et lisez à voix haute les présentations de la fiche d'activité FA 1a « À la rencontre des héros antigaspi ! ». Lancez la discussion : Quel héros antigaspi préférez-vous ? Qu'est-ce qui vous plaît chez lui/elle ?
2. Distribuez la fiche d'activité FA 1b « Tu peux lutter contre le gaspillage alimentaire ! ». Demandez aux élèves de s'imaginer en héros antigaspi, de se trouver un nom et de dessiner les différents éléments figurant sur la fiche d'activité (aliment préféré, ce qu'ils détestent, ce qu'ils adorent, leur super-pouvoir, etc.).
3. Répartissez les élèves en groupes de quatre, et demandez-leur de présenter 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 présenter leur héros à l'ensemble de la classe, au lieu de les répartir en groupes.

Partie 2 :

4. Distribuez les copies des masques à découper (FA 1c « Masques à découper ») et demandez aux élèves de les découper et de les colorier. Si les élèves utilisent du papier à épaisseur normale, vous pouvez renforcer les masques en collant deux feuilles de papier ensemble avant que les élèves ne commencent à découper. En perforant les feuilles aux endroits prévus à cet effet et en y passant un élastique, une ficelle ou de la laine, vous pourrez créer de vrais masques.

LES HÉROS ANTI-GASPI

REYNA



REYNA EST LA PLUS JEUNE ET LA PLUS TÛTÉE 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

MIKA



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

TU PEUX LUTTER CONTRE LE 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 :

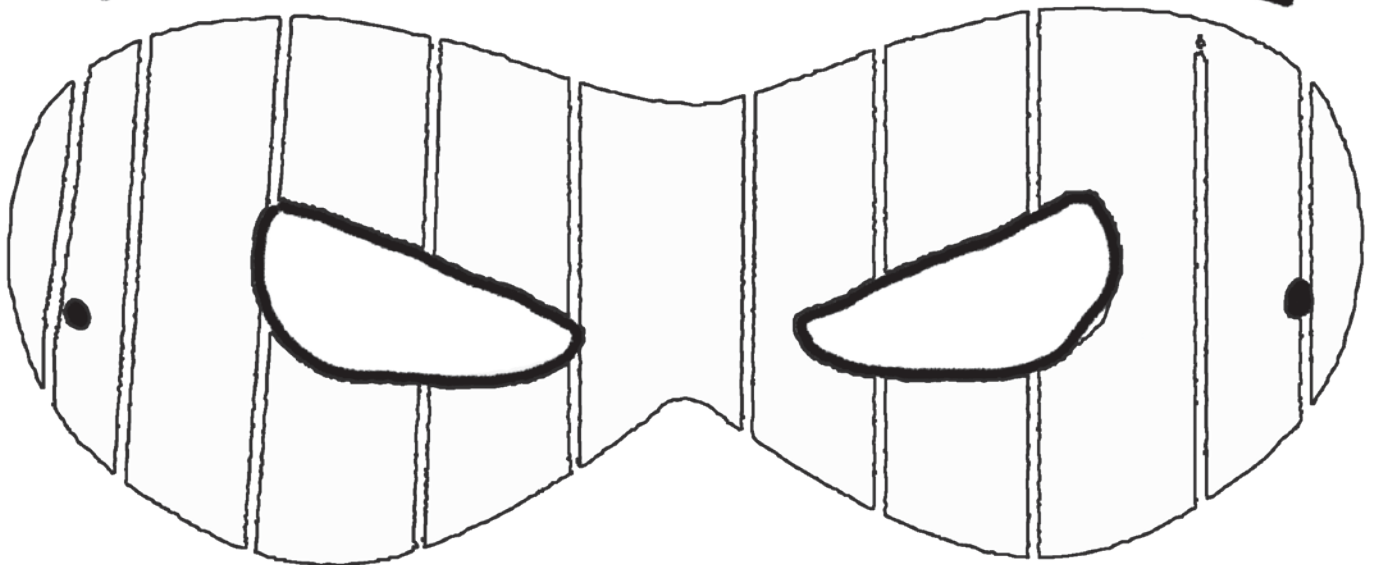
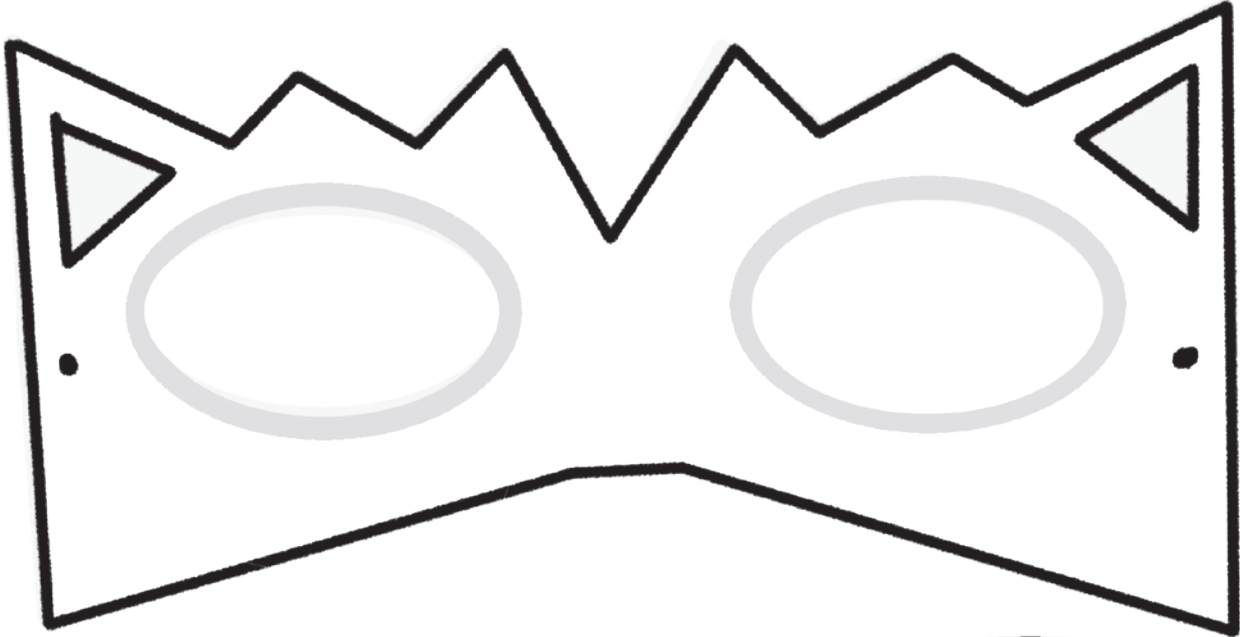
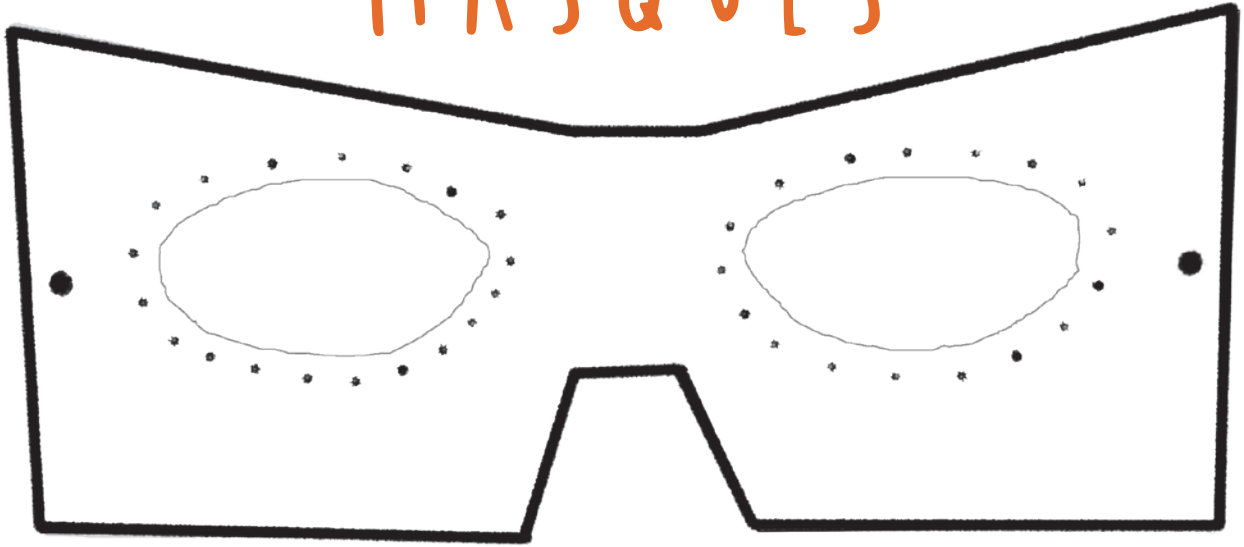
J'aime :

Je n'aime pas :

Mon plat préféré :

Mon super-pouvoir :

MASQUES



■ Colorie-moi !

Le fait de colorier cette illustration des héros antigaspi relie davantage les élèves à l'histoire et renforce ainsi subtilement les thèmes clés.

Idéal comme devoirs pour les élèves plus jeunes ou s'il vous reste du temps à la fin d'une leçon.



20 min

Matériel :



- Copies de la fiche FA 2 (une par élève)
- Crayons de couleur, crayons de cire ou aquarelles



Consignes :

1. Distribuez des copies de l'image.
2. Demandez aux élèves de la colorier.



■ Plus de calculs, moins de gaspillage

Grâce à cette activité, les élèves se familiarisent avec le contenu de la présentation sous un angle mathématique.

Pour la fiche d'activité FA 3, les élèves devront être capables d'additionner.



25 min

Matériel :



- Copies de la fiche d'exercice FA 3 « Plus de calculs, moins de gaspillage » (une par élève)
- Copie de la feuille de réponses pour vous



Consignes :

1. Distribuez la fiche d'activité aux élèves et parcourez le texte ensemble.
2. Demandez aux élèves de résoudre les exercices (seuls ou en groupe).
3. Comparez les résultats.

PLUS DE CALCULS, MOINS DE GASPILLAGE



1. Anna et Théo achètent 4 pommes et 3 bananes. Théo mange une pomme à l'école et en partage une autre avec son copain. L'une des bananes est trop mûre, donc il la jette à la poubelle. Sur le chemin de la maison, Anna fait tomber une pomme qui roule dans le caniveau et ne peut donc plus être mangée. À la maison, les enfants préparent une salade de fruits, dans laquelle ils découpent une banane et une pomme. Leur chien, Nino, chipe la dernière banane et s'enfuit.

Les enfants ont mangé fruits. Ils ont gaspillé fruits.

2. Le père d'Anna et Théo prépare un pot-au-feu pour la famille. Il a acheté 2 carottes tor- dues, 1 poireau pas très droit et 1 petit brocoli sur le marché des producteurs. Il les découpe avec d'autres légumes qu'il trouve à la maison : 3 pommes de terre, 1 oignon et 1 navet. Il les fait cuire et assaisonne le plat. Tout le monde est prêt à passer à table !

Le père d'Anna et Théo a acheté légumes.

Il y avait déjà légumes dans la cuisine.

Le pot-au-feu contient donc légumes.

■ Plus de calculs, moins de gaspillage (Solutions)

1. Anna et Théo achètent 4 pommes et 3 bananes. Théo mange une pomme à l'école et en partage une autre avec son copain. L'une des bananes est trop mûre, donc il la jette à la poubelle. Sur le chemin de la maison, Anna fait tomber une pomme qui roule dans le caniveau et ne peut donc plus être mangée. À la maison, les enfants préparent une salade de fruits, dans laquelle ils découpent une banane et une pomme. Leur chien, Nino, chipe la dernière banane et s'enfuit.

Les enfants ont mangé fruits. Ils ont gaspillé fruits.

2. . Le père d'Anna et Théo prépare un pot-au-feu pour la famille. Il a acheté 2 carottes tor- dues, 1 poireau pas très droit et 1 petit brocoli sur le marché des producteurs. Il les découpe avec d'autres légumes qu'il trouve à la maison : 3 pommes de terre, 1 oignon et 1 navet. Il les fait cuire et assaisonne le plat. Tout le monde est prêt à passer à table !

Le père d'Anna et Théo a acheté légumes.

Il y avait déjà légumes dans la cuisine..

Le pot-au-feu contient donc légumes.

■ Trouve les différences

Ces illustrations mettent en scène les héros antigaspi et les élèves sont invités à repérer les différences entre les deux.

Idéal comme devoirs pour les élèves plus jeunes et/ou s'il vous reste du temps à la fin d'une leçon.



25 min

Matériel :



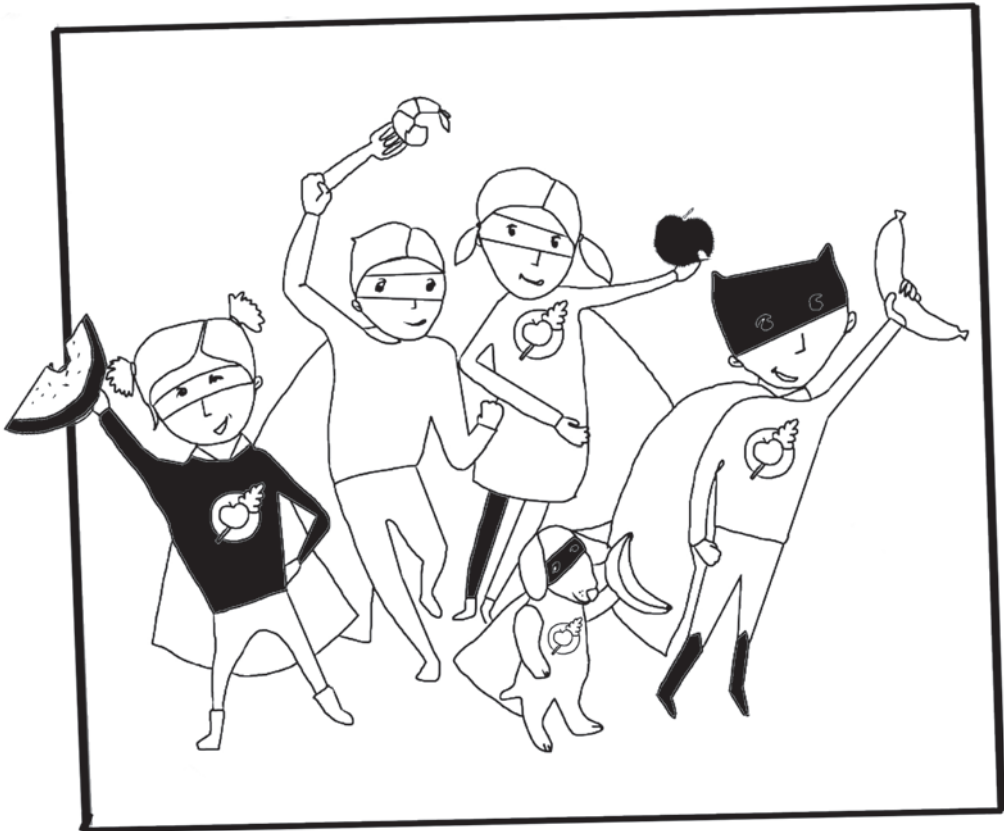
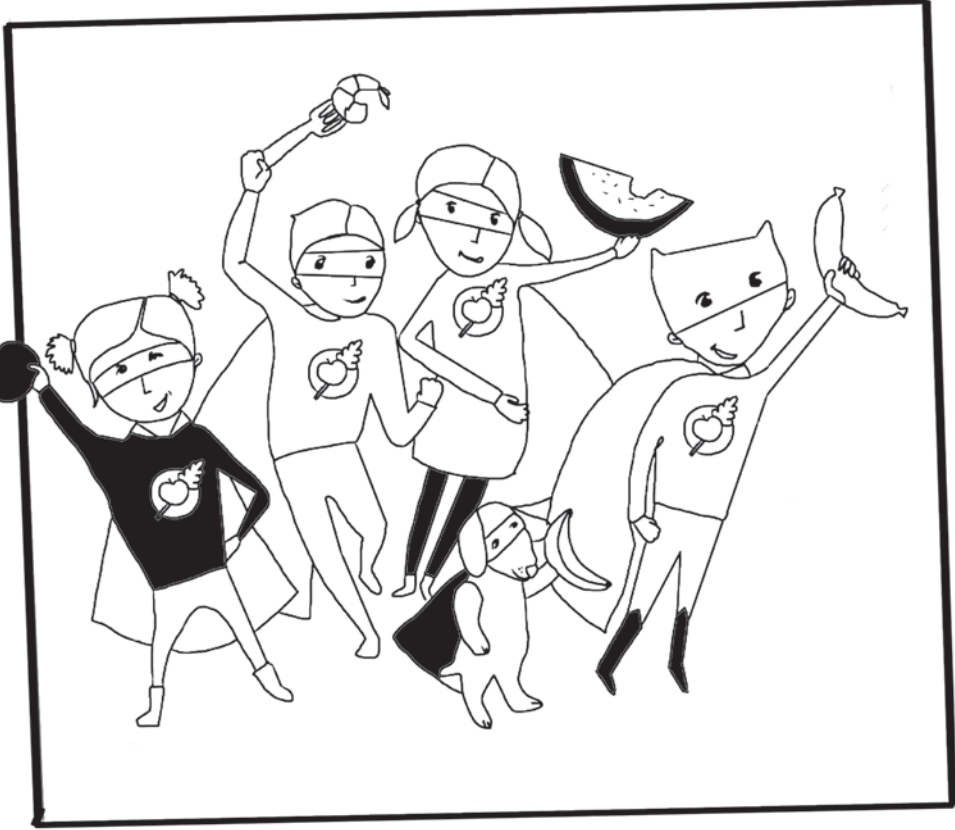
- Copies de la FA 4 « Trouve les différences » (un jeu par élève)
- Crayons de couleur



Consignes :

1. Distribuez un exemplaire par élève.
2. Demandez aux élèves d'entourer les différences et de colorier les images.
3. Compare results.

TROUVE LES DIFFÉRENCES



■ LEÇON PRINCIPALE 1 : JEUX



■ Memory

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



45 min

Matériel :



- Copies de la fiche de jeu Memory J 1 « Cartes de jeu Memory » (un jeu par groupe de trois à quatre élèves)
- Feutres ou crayons de cire



Règles du jeu :

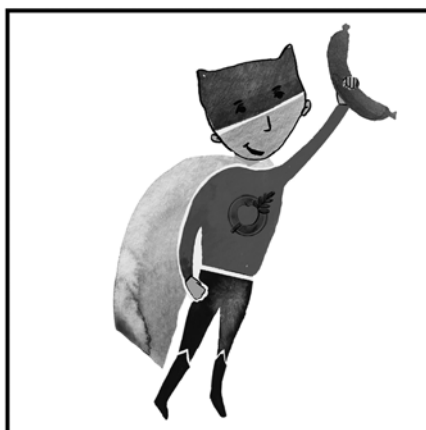
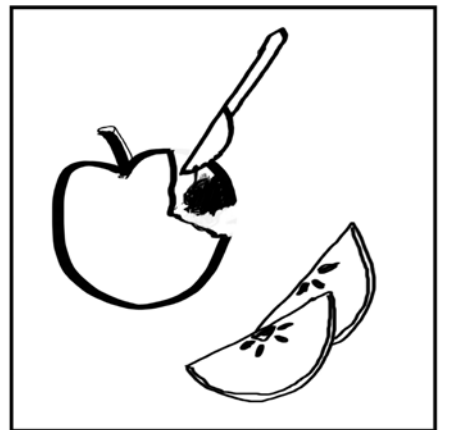
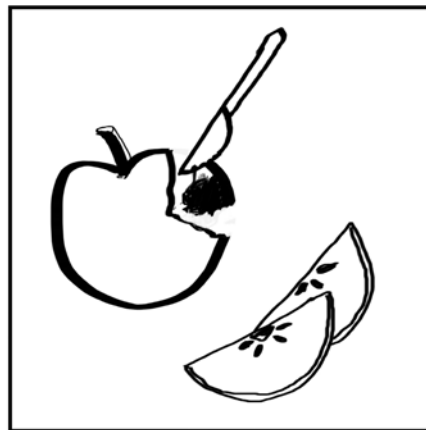
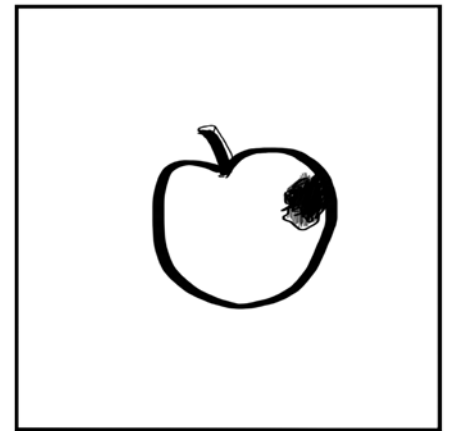
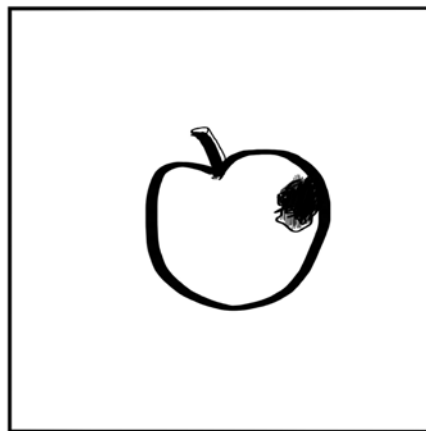
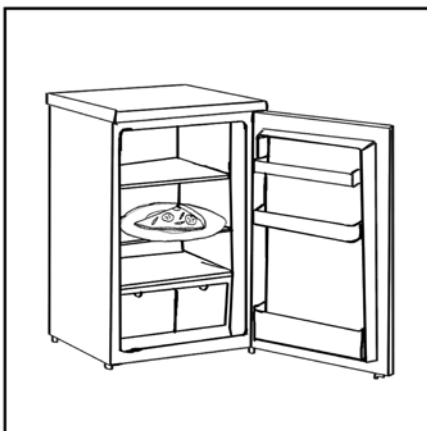
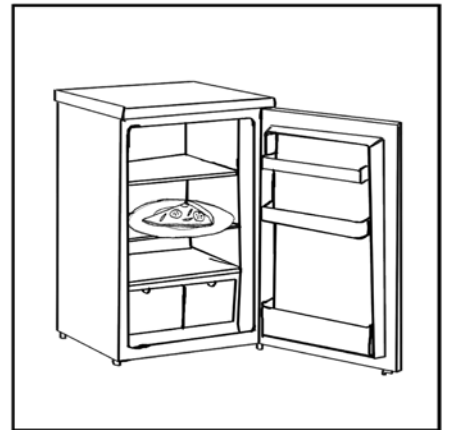
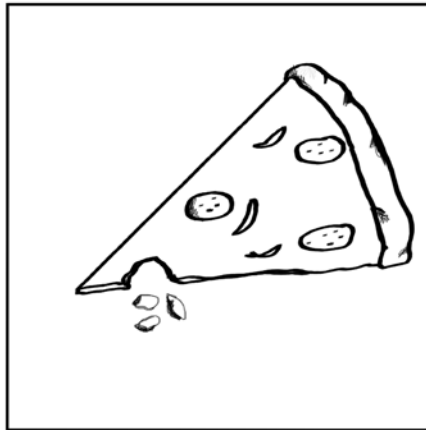
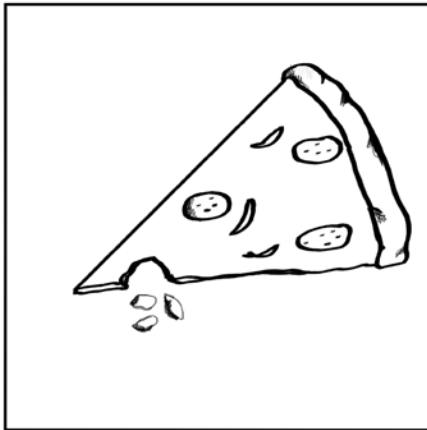
Mélanger les cartes et les disposer en lignes, faces cachées. Le premier joueur retourne deux cartes. Si les cartes vont ensemble, le joueur les garde et peut jouer à nouveau. Si ces deux cartes ne vont pas ensemble, c'est au tour du joueur suivant. Le jeu est terminé lorsque toutes les paires de cartes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



Consignes :

1. En vous aidant des cartes ou de la présentation, passez en revue chacune des paires de cartes. Discutez des images représentées dans chaque jeu.
2. Répartissez les élèves en groupes de trois à quatre. Distribuer une copie du jeu Memory J 1 « Cartes de jeu Memory » à chaque groupe.
3. Demandez aux élèves de couper et de colorier les images. Pour avoir des cartes plus résistantes montrer aux élèves comment coller une feuille de papier supplémentaire sous leur copie de carte avant d'en découper les cartes.
4. Expliquez les règles (voir ci-dessus).
5. Jouez !
6. Demandez aux élèves ce qu'ils ont appris.

MEMORY



MEMORY



■ Bingo - zéro gaspi !

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



20 min

Matériel :



- Copies des cartes interactives J 2a « Planche de jeu Bingo » (une par élève)
Il y a 25 cartes. Si votre classe compte plus de 25 élèves, imprimez autant de copies que nécessaire. Le fait que des élèves utilisent une même planche ne posera pas problème.
- 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. Jouez !

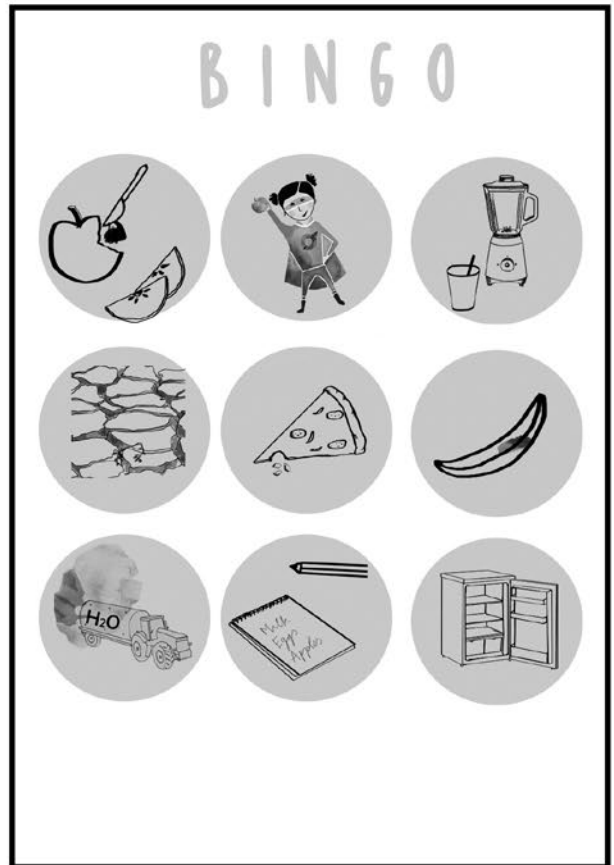
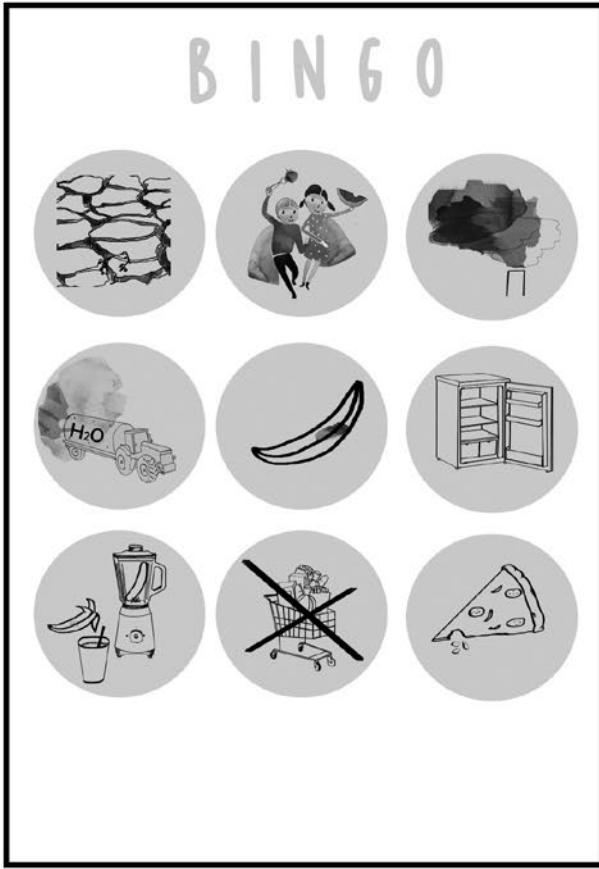
BINGO!



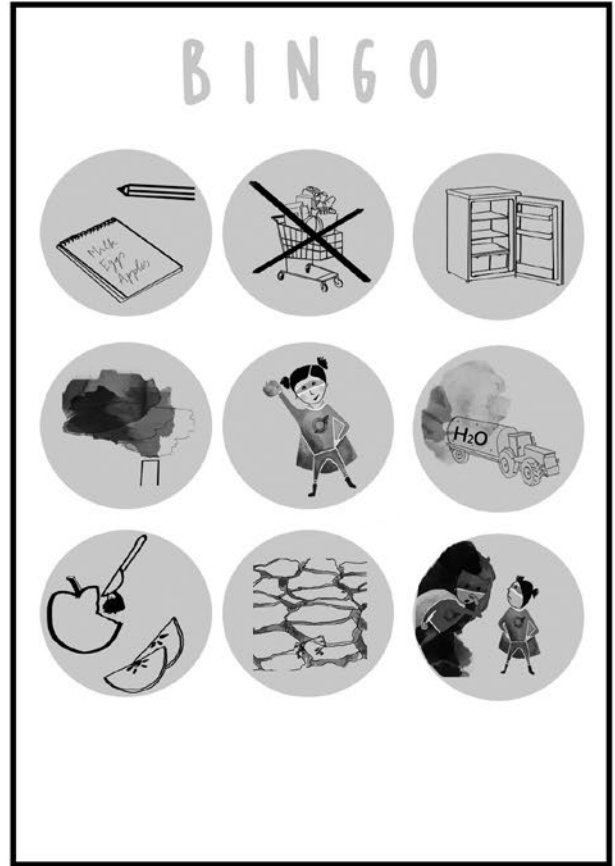
BINGO!



BINGO!



BINGO!












BINGO!

BINGO

BINGO

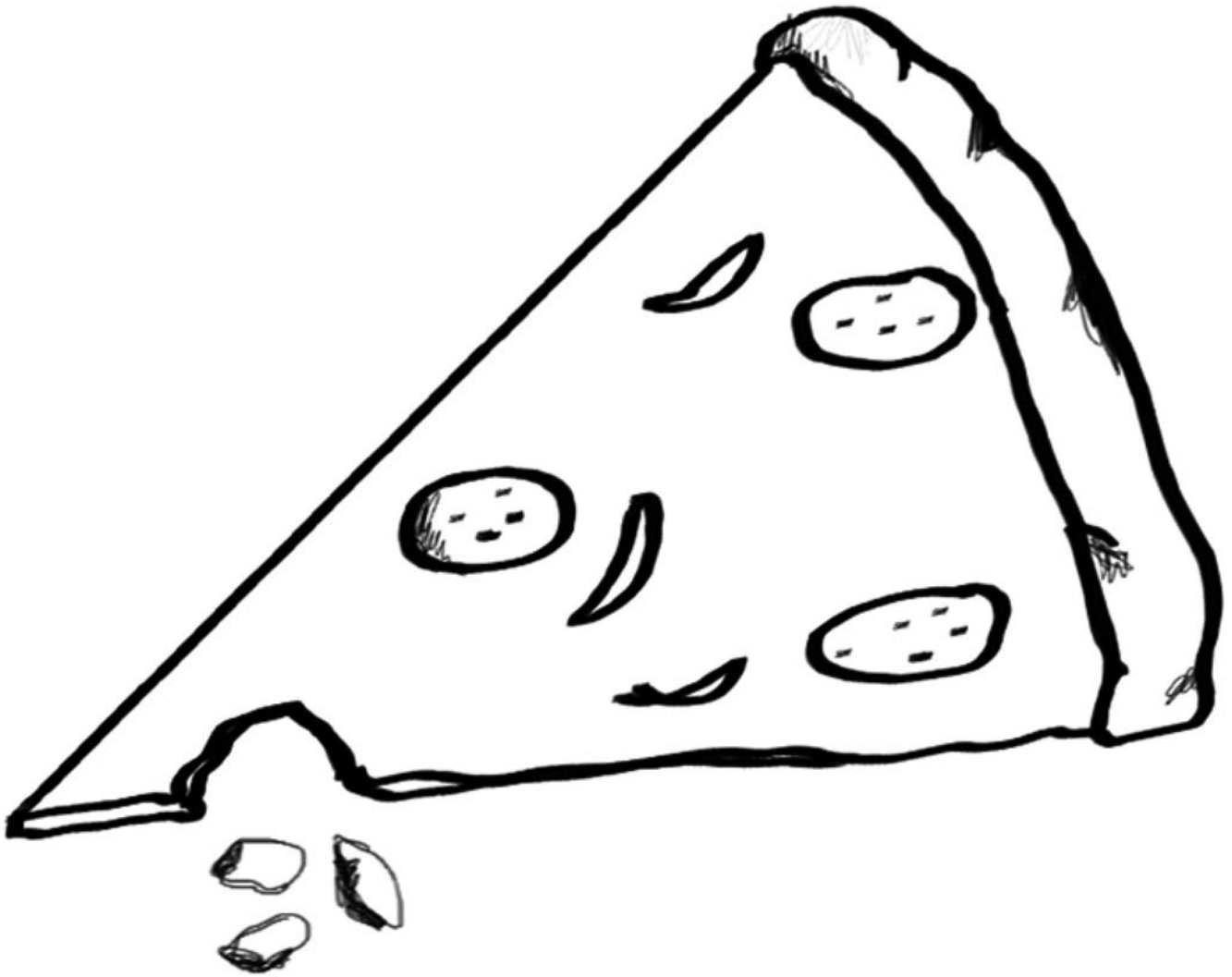
BINGO

BINGO

BINGO!



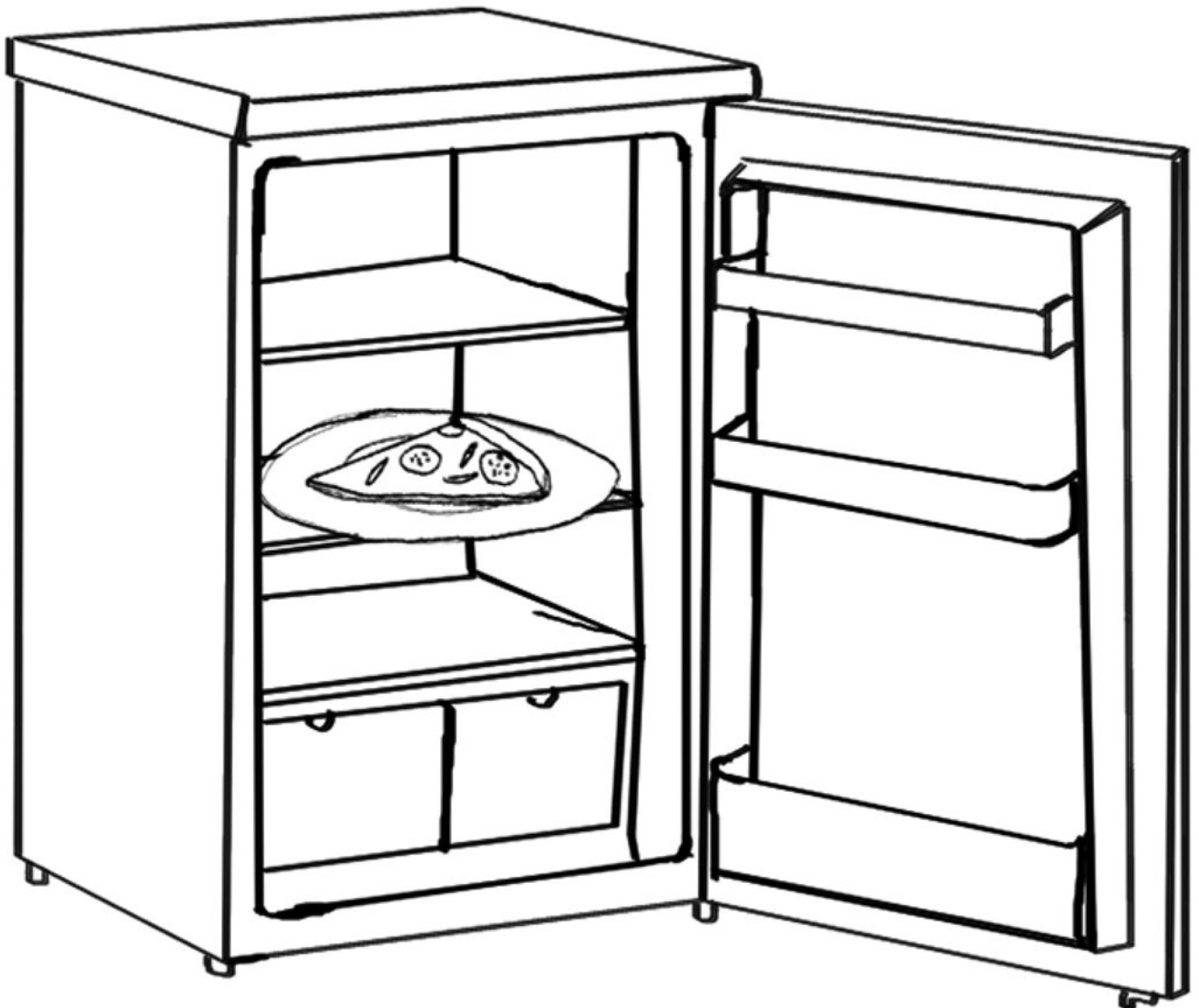
CONSERVE TES RESTES DE PIZZA
POUR LE LENDEMAIN !

BINGO!



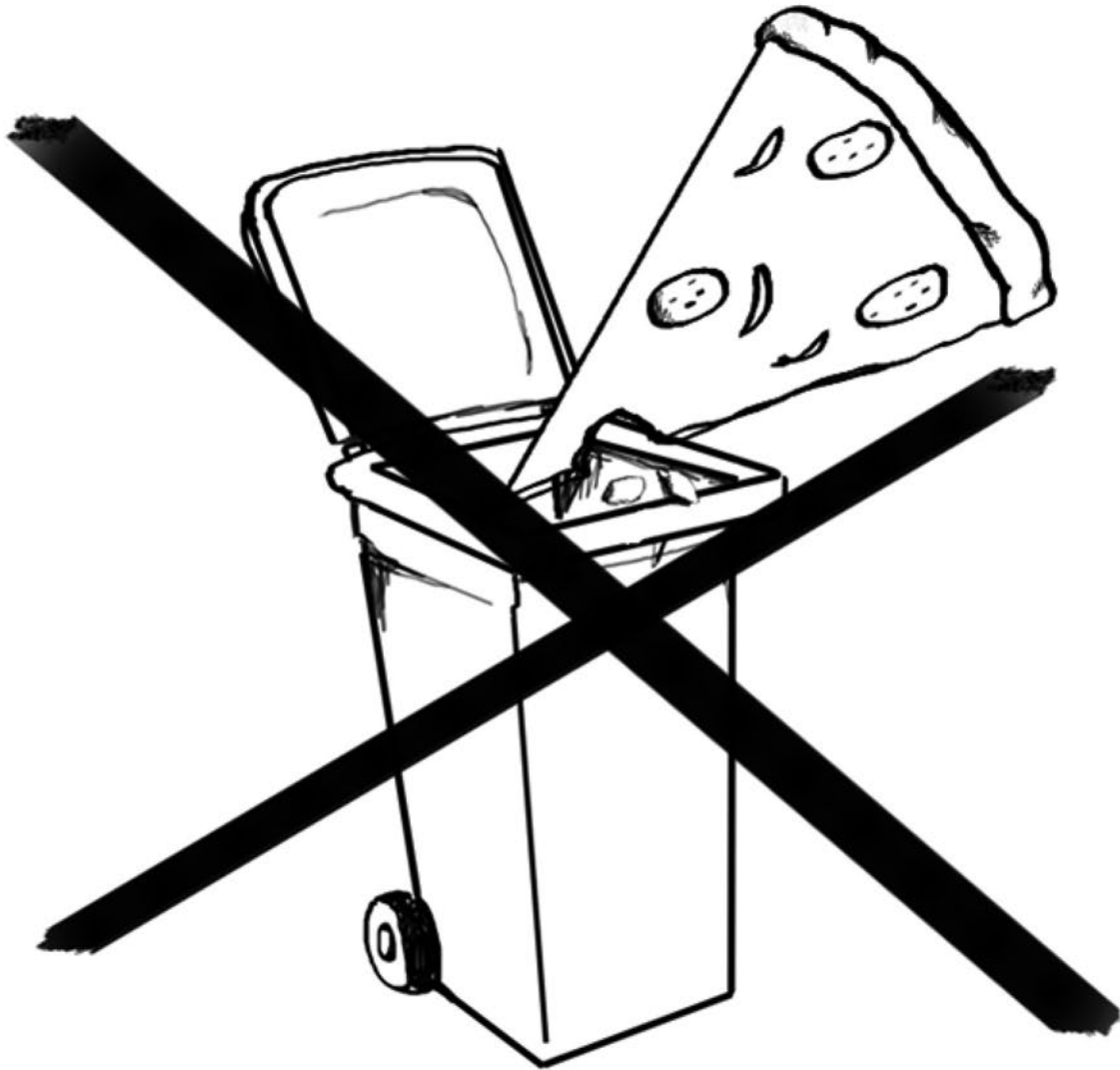
ANNA EST EN TRAIN DE MANGER.

BINGO!



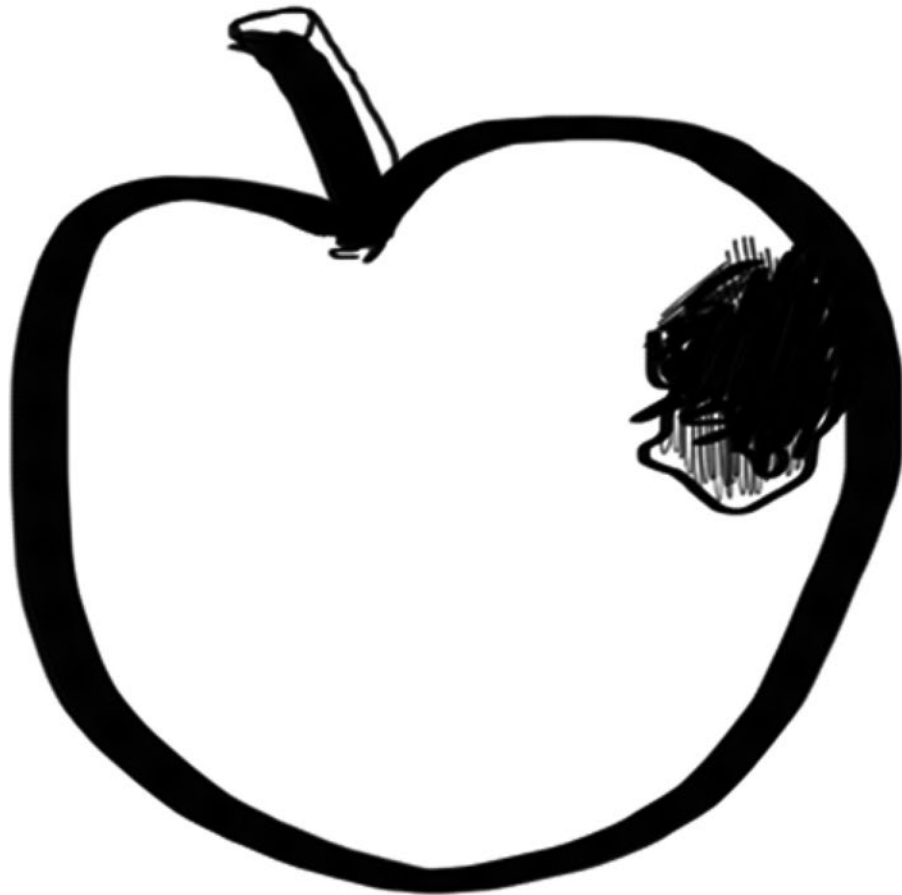
CONSERVE TES RESTES AU RÉFRIGÉRATEUR
POUR LES MANGER UN AUTRE JOUR !

BINGO!



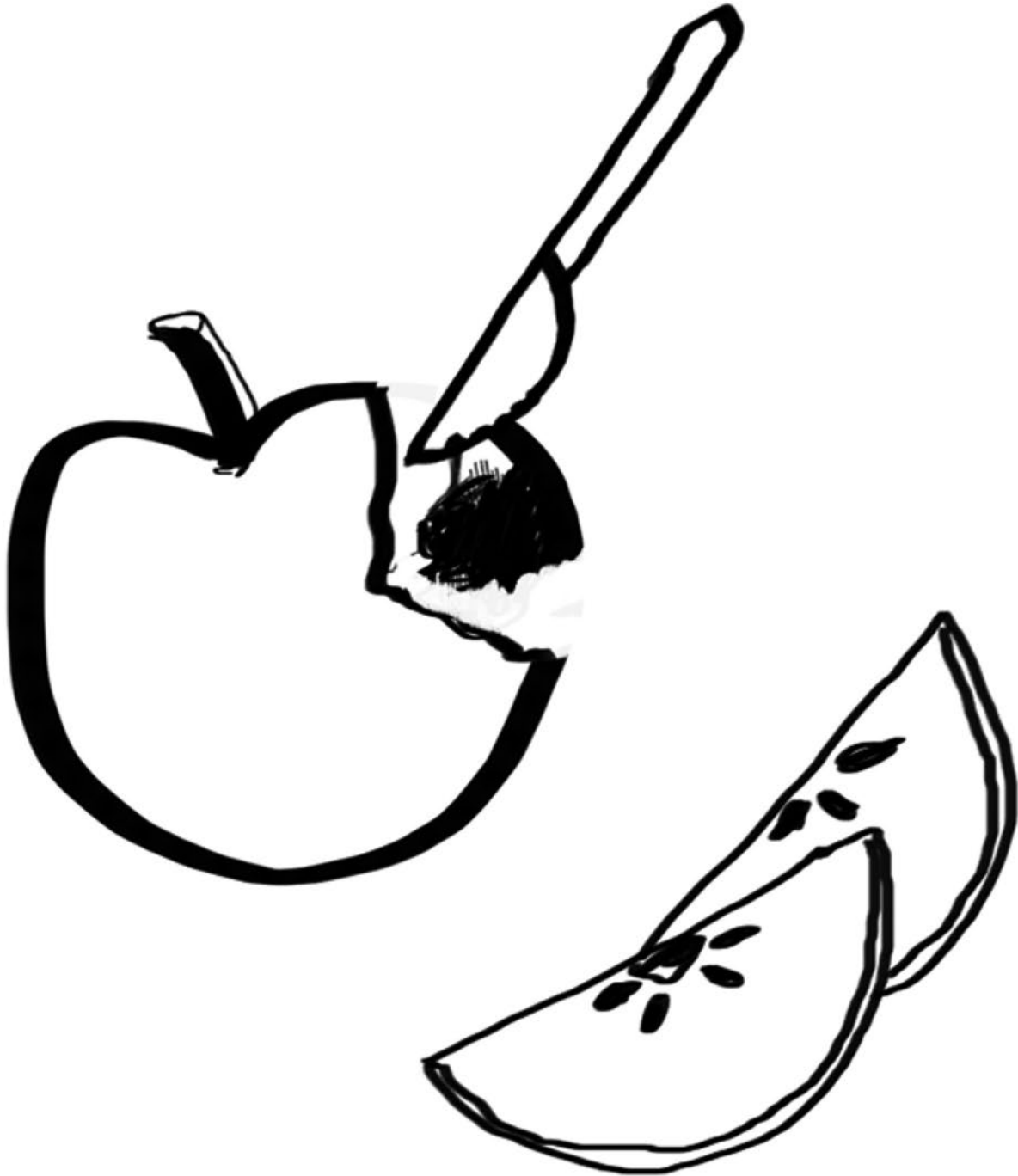
C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR,
PAS LA POUBELLE !

BINGO!



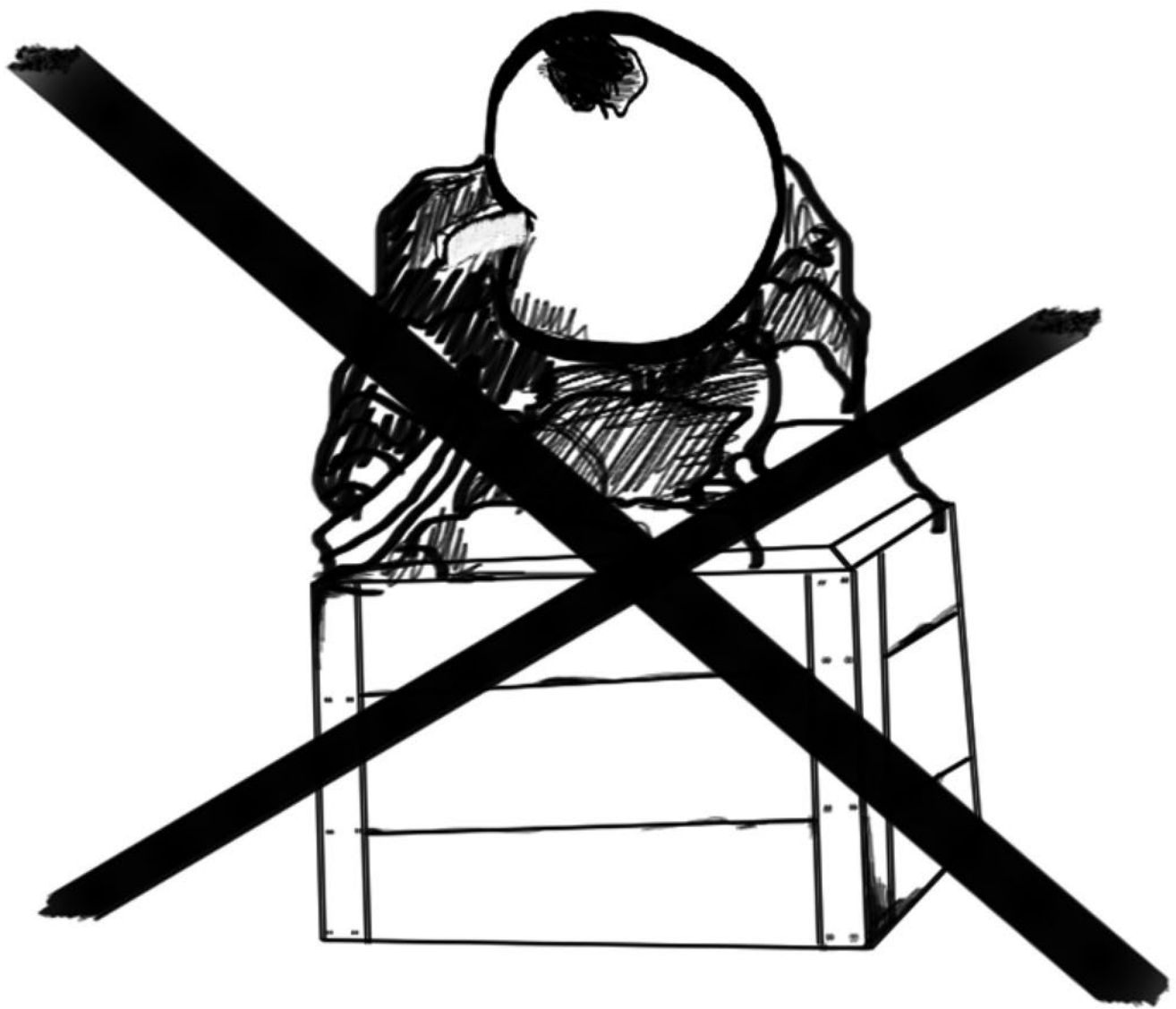
UNE POMME QUI A UNE TACHE MARRON
PEUT TOUJOURS ÊTRE MANGÉE.

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!



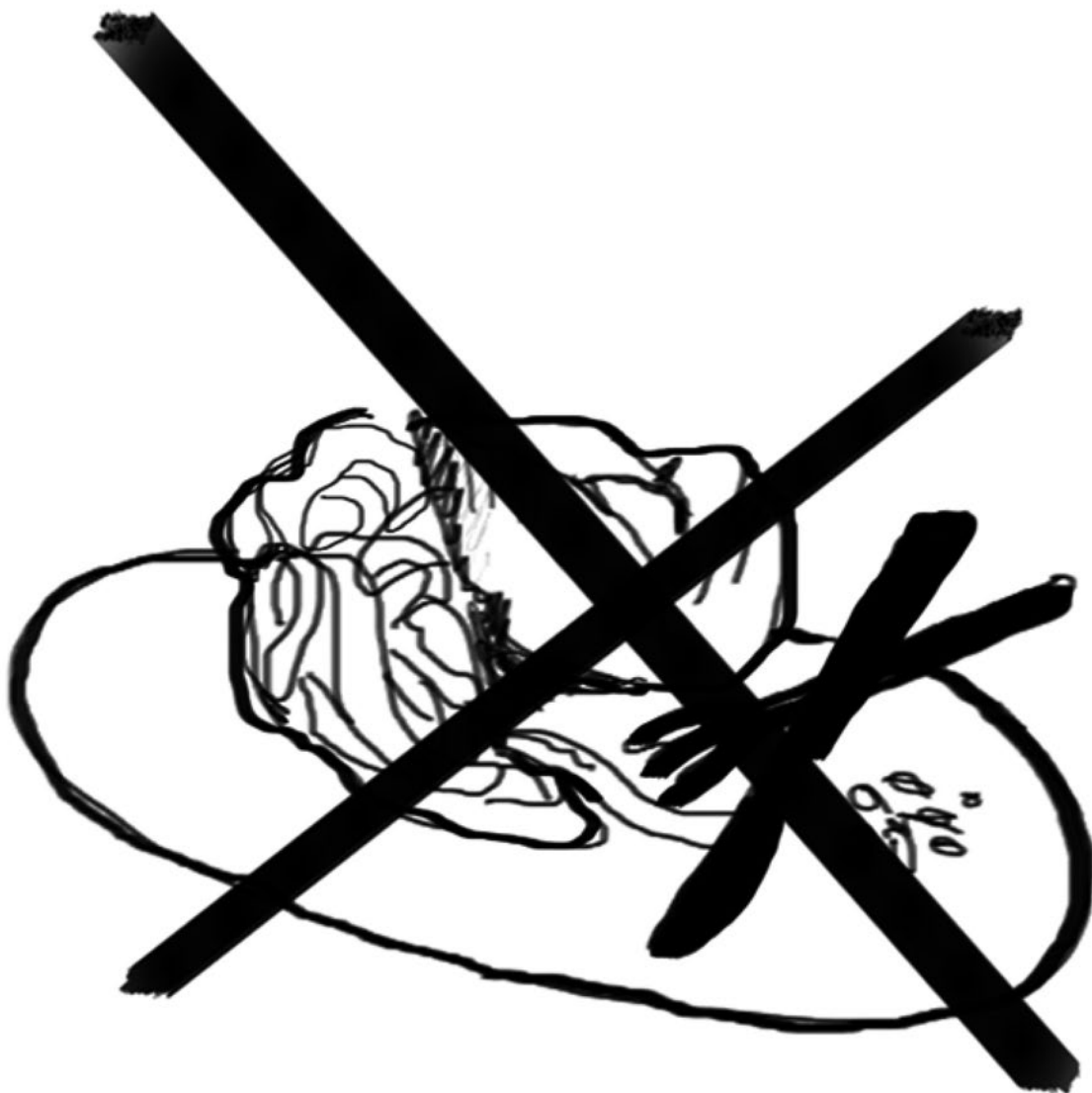
PRÉPARE TA LISTE AVANT D'ALLER
FAIRE LES COURSES.

BINGO!



ANNA DEMANDE UNE PORTION
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

BINGO!



NOS ALIMENTS PARCOURENT
UN LONG CHEMIN.

BINGO!



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

BINGO!



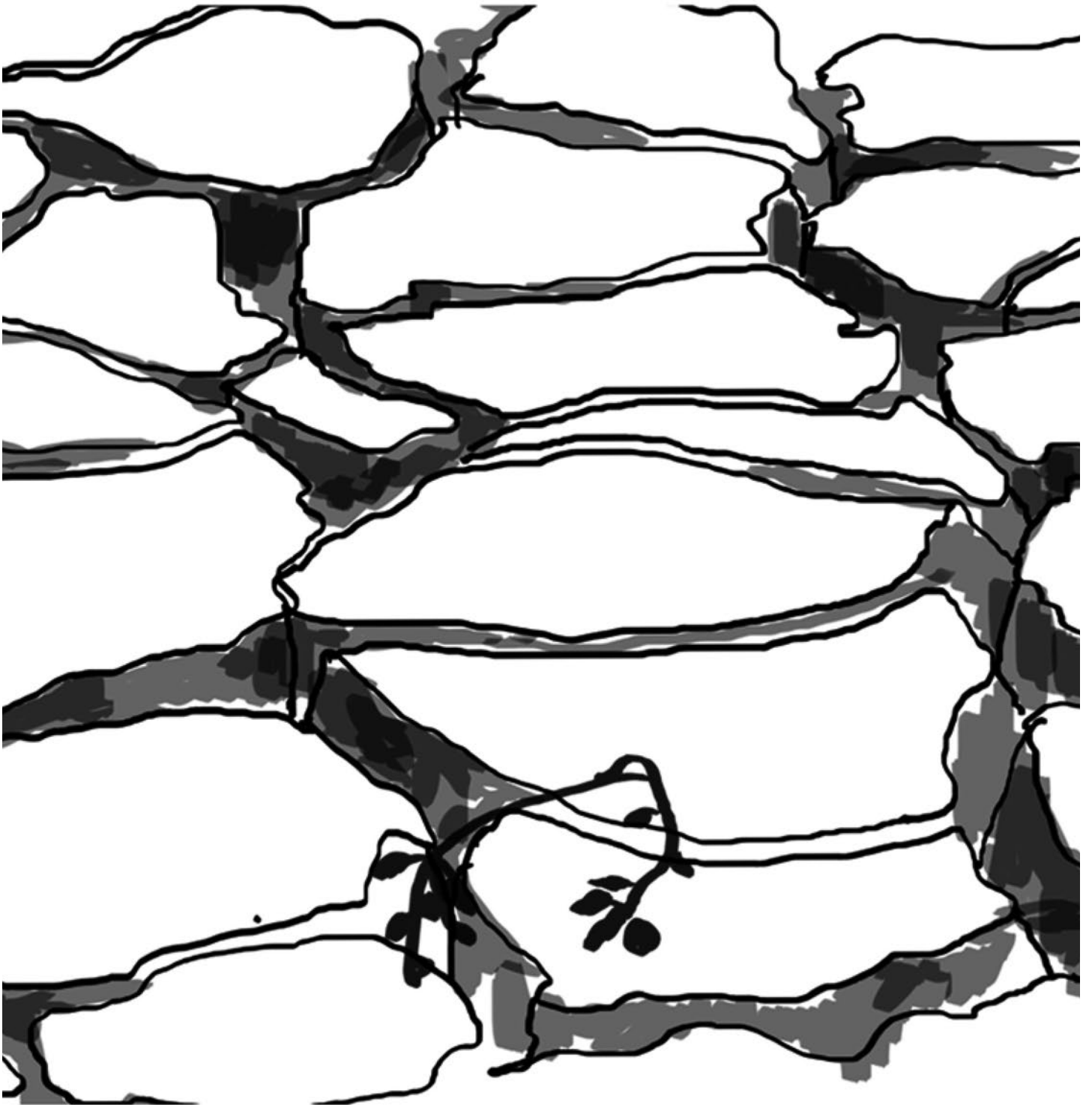
LES GAZ À EFFET DE SERRE SONT DANGEREUX
POUR L'ENVIRONNEMENT ET POUR NOTRE SANTÉ

BINGO!



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

BINGO!



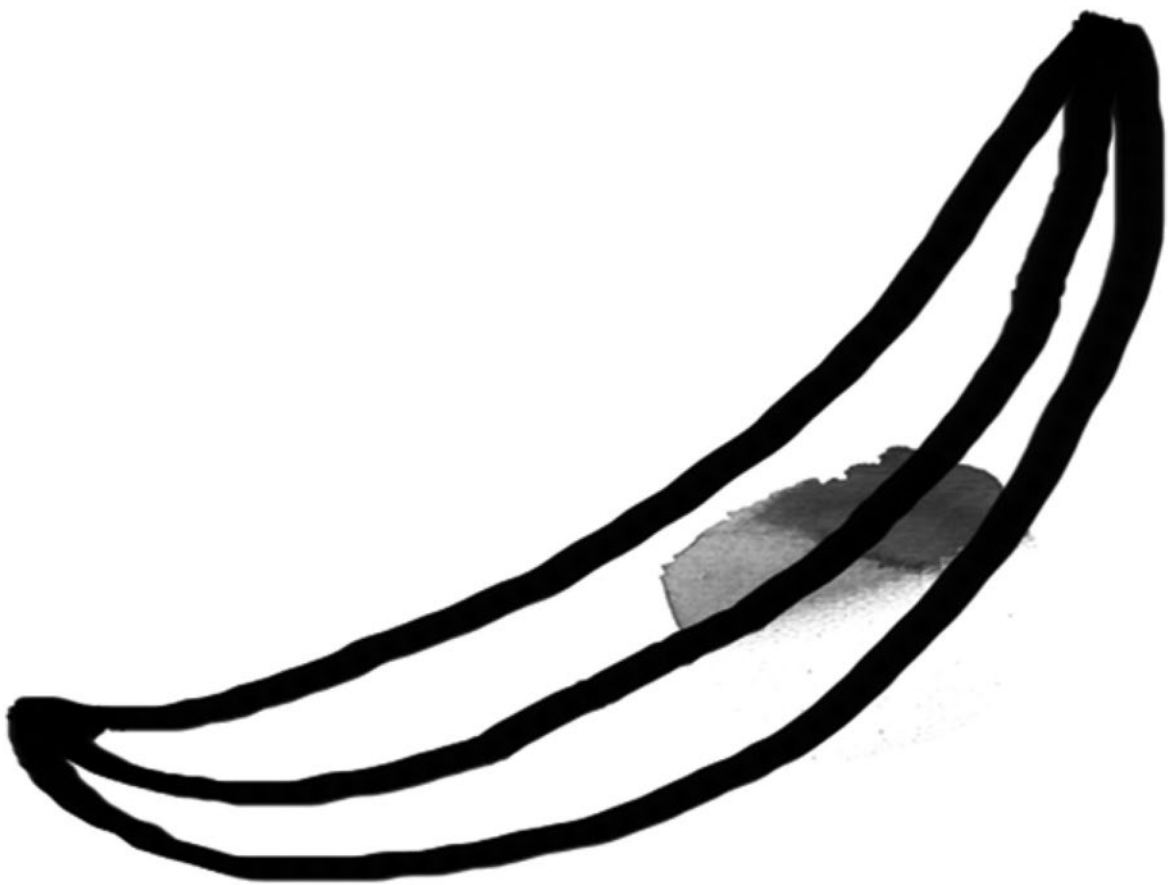
L'AGRICULTURE ET LA PRODUCTION DES ALIMENTS
PEUVENT ENTRAÎNER DE GROS MANQUES D'EAU.

BINGO!



LES PLANTES NE PEUVENT
PAS POUSSER SANS EAU.

BINGO!



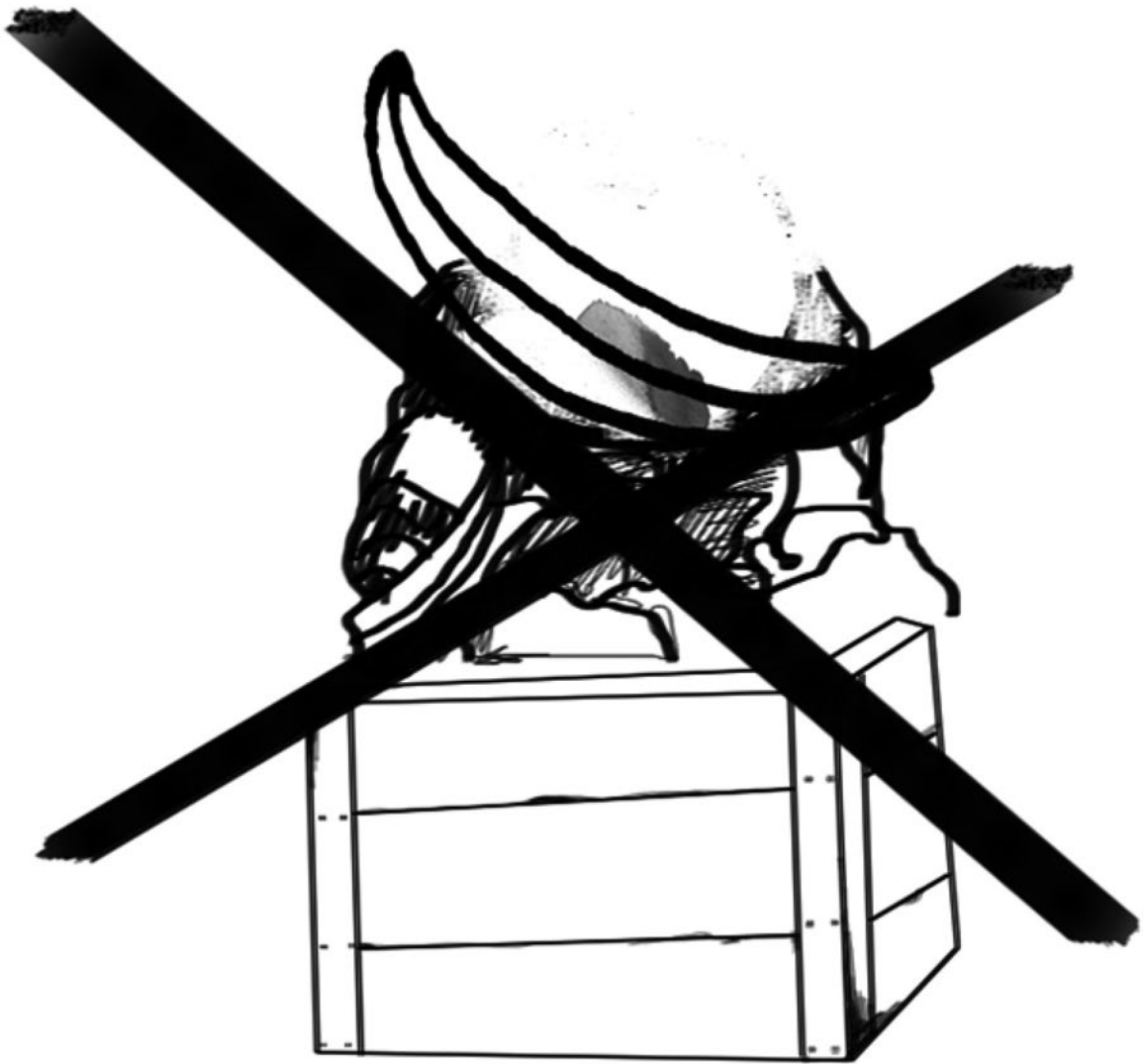
MANGE TA BANANE MÊME SI ELLE
EST LÉGÈREMENT MARRON.

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: JEUX DE RÔLE



Les jeux de rôle (JR) permettent d'aborder les problématiques sous un angle à la fois cognitif et créatif. Présentez aux élèves l'une des situations suivantes et discutez-en ensemble. Invitez les élèves à mimer la situation, en binôme, ou avec toute la classe.

JR 1 : C'est fini, zéro gaspi !

"Gaspiller de la nourriture n'est pas si grave," te disent certains amis. Raconte-leur une histoire pour leur expliquer pourquoi réduire le gaspillage alimentaire est très important et comment on peut réussir à beaucoup moins gaspiller.



JR 2 : Je suis un héros antigaspi !

« Imagine que tu fais partie des héros antigaspi et pense à une aventure dans laquelle tu dois lutter contre le gaspillage alimentaire. »



9 ASTUCES FACILES

■ LEÇON PRINCIPALE 2

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

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

9 ASTUCES FACILES

Dans la deuxième leçon principale, les élèves en apprendront davantage sur la manière dont ils peuvent réduire le gaspillage alimentaire. Plus précisément, cette leçon expose neuf astuces pouvant aider les élèves et leur famille à réduire le gaspillage alimentaire.

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 super simples pour réduire le gaspillage alimentaire ». En fonction du temps, des ressources disponibles et des appareils à votre disposition, vous pouvez choisir de projeter ou d'imprimer les diapositives d'illustration (qui figurent dans l'annexe du présent document). La présentation s'accompagne d'un texte explicatif (voir pages suivantes) que vous pourrez lire à voix haute. 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 raccourcir.

NB : Nous savons que les élèves peuvent ne pas être en mesure de mettre en œuvre par eux-mêmes l'ensemble de ces neuf astuces. C'est pourquoi le texte de la leçon principale 2 fait régulièrement référence au rôle fondamental que jouent les parents, qui doivent aider leurs enfants à préserver les aliments. La leçon principale 2 vise essentiellement à présenter aux élèves des activités concrètes pour préserver les aliments, afin d'en faire des agents du changement au sein de leur famille et de leur communauté.



45 min



Matériel :



- 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
- Copie du texte à lire à voix haute
- Si vous voulez vous pouvez imprimer et distribuer la lettre aux parents et le flyer avec les neuf astuces.



Consignes :

1. Montrer les images de la présentation en racontant avec vos propres mots ou en lisant le texte qui accompagne les images.
2. Discuter et analyser les astuces avec les élèves. Vous pouvez utiliser les questions dans la présentation comme point de départ de la discussion.
3. Distribuer la lettre aux parents et le flyer des 9 astuces et demander aux élèves de les apporter à la maison pour les donner et en parler avec leurs familles.

LEÇON PRINCIPALE 2: TEXTE D'ACCOMPAGNEMENT

C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUHELLE : VOICI NEUF ASTUCES SIMPLES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



Gaspiller de la nourriture est mauvais pour l'environnement: cela contribue au changement climatique qui rend notre planète plus chaude qu'elle ne devrait l'être. Les forêts sont abattues pour laisser la place aux champs et beaucoup d'animaux perdent leur habitat à cause de cela. Gaspiller de la nourriture, ne contribue pas à réduire le nombre énorme de personnes qui ont faim dans le monde. Lorsque nous gaspillons de la nourriture, nous gaspillons de l'argent, du travail, de l'énergie et d'autres ressources. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe des moyens simples de bien utiliser notre nourriture. Découvrons-les ensemble !



1 Demande des quantités plus petites. La meilleure façon de réduire le gaspillage alimentaire, c'est de moins remplir ton assiette. Demande des quantités plus petites et si tu as encore faim quand tu as fini de manger, va te resservir. Comme ça, tu manges pile-poil à ta faim sans jeter de nourriture.



2 Garde précieusement tes restes de repas. A la maison, s'il reste de la nourriture dans ton assiette une fois que tu as fini de manger, garde-la pour un autre jour. Au lieu de jeter les restes à la poubelle, on peut les utiliser pour préparer ton repas du jour suivant : le lendemain, on pourra sortir les restes du réfrigérateur, les réchauffer pour se régaler à nouveau. Si tu n'es pas sûr de terminer les restes le lendemain, pas de problème ! Demande à tes parents de les congeler pour plus tard. Attention les restes de nourriture doivent toujours être mis le plus vite possible au réfrigérateur ou au congélateur dans les deux heures suivant leur préparation, sinon, ils risquent de s'abîmer.



3 Achète malin. Demander d'acheter un ananas qui avait l'air super bon au magasin, mais qui sera gaspillé parce que tu es la seule personne de la famille à aimer ça, ou mettre dans le caddie une autre boîte de biscuits qui finira à la poubelle parce que tu ne pourras pas tout manger : souvent, on a les yeux plus gros que le ventre et on achète plus de nourriture que ce dont on a besoin. Rassure-toi, il existe des trucs faciles pour éviter ça.

Q : D'après toi, que peut-on faire pour ne pas acheter trop de nourriture ?

Ce qui est très important, c'est d'imaginer ce que l'on va acheter avant d'entrer dans le magasin : demande à tes parents de décider quels plats ils vont cuisiner et d'acheter seulement les ingrédients nécessaires. Ensemble, écrivez une liste de courses avant d'aller au magasin ou au marché. De cette façon, tes parents n'achèteront pas de la nourriture que vous ne mangerez pas.



4 Achète les fruits et légumes "moches"

Q : Quelle est la forme la plus rigolote que tu aies déjà vu pour un légume ou un fruit ? Penses-tu que les fruits et légumes moches ont un goût différent ?

Tu penses qu'une pomme doit être bien ronde et bien grosse, qu'une carotte doit être longue et droite et qu'une pomme de terre doit être toute belle ? Eh bien, pas toujours ! Les fruits et les légumes ont chacun une forme différente, mais on peut tous les manger et ils sont aussi délicieux les uns que les autres. Par exemple, il existe des pommes qui ont des taches à certains endroits, des carottes qui ne sont pas droites et des pommes de terre qui sont un peu biscornues. Eh bien, elles ont le même goût que les autres et sont tout aussi bonnes pour la santé. Si tu vois des fruits et des légumes ayant une forme bizarre, pense à acheter ceux-là plutôt que ceux qui ont une forme normale, ou demande à tes parents de le faire. Les fruits et légumes moches ne seront plus boudés.

5 VÉRIFIE TON RÉFRIGÉRATEUR



5 Vérifie ton réfrigérateur. Pour qu'elle reste fraîche et que tu ne sois pas malade quand tu la manges, la nourriture placée au réfrigérateur doit être conservée entre 1 et 5 degrés Celsius. Vérifie avec tes parents que le réfrigérateur est réglé à la bonne température et demande-leur à quel endroit tu dois ranger les différents aliments. Attention, le réfrigérateur ne doit pas être trop rempli ! Sinon, il consommera beaucoup d'énergie. En plus, tu risques d'oublier des choses qui sont cachées tout au fond.

6 PEPS : PREMIER ENTRÉ, PREMIER SORTI !



6 PEPS : Premier entré, premier sorti ! Cette règle rigolote est super facile à retenir pour éviter le gaspillage alimentaire : lorsqu'on range les courses, il faut déplacer les aliments dans le réfrigérateur ou dans l'armoire de façon à ce que les produits qui étaient déjà là se retrouvent tout devant, et que ceux qui viennent juste d'être achetés – et qui pourront donc être gardés plus longtemps – soient placés au fond. Ainsi, tu utiliseras d'abord les produits qui sont entrés les premiers, et ceux que tu viens d'acheter seront encore bons quand tu voudras les manger.

7 APPRENDS À LIRE LES DATES SUR LES ALIMENTS



7 Apprends à lire les dates sur les aliments.

Q : Tu as déjà remarqué qu'il y avait des dates écrites sur les produits alimentaires ? À ton avis, à quoi elles servent ?

Sur beaucoup de produits emballés, il y a une date imprimée. Parmi toutes ces dates, c'est la date limite de consommation « à consommer jusqu'au » qui est la plus importante. Grâce à cette date, tu sais jusqu'à quel jour tu peux manger le produit. On utilise cette date pour la nourriture qui ne

se conserve pas longtemps, comme la viande. Tu ne dois pas manger la nourriture si la date limite de consommation est dépassée, car tu pourrais tomber vraiment malade. Si tu te rends compte que tu n'auras pas le temps de manger l'aliment avant la date indiquée, tu peux le congeler. Plus tard, il te suffira de le décongeler et tu pourras le manger sans problème. Attention : si la date du produit est déjà passée et que tu ne l'as pas congelé, tu dois le jeter à la poubelle.

Sur beaucoup de produits, il est écrit « à consommer de préférence avant ». Si tu lis la phrase « à consommer de préférence avant » sur l'emballage d'un aliment, ça veut dire que l'aliment a un meilleur goût, une meilleure odeur et est plus beau si tu le manges avant la date qui est indiquée. Mais ça ne dit pas exactement à partir de quand tu ne peux plus du tout le manger. Si l'emballage n'est pas abîmé et que la nourriture a été conservée comme il faut, alors tu peux généralement manger l'aliment après la date indiquée. Tu peux vérifier toi-même en regardant attentivement l'aliment, ou demander à un adulte de le faire à ta place : s'il est encore beau, qu'il sent bon et qu'il a bon goût même une fois la date de préférence dépassée, alors tu peux normalement le manger sans problème.

8 NOURRIS TON JARDIN AVEC LES DÉCHETS ALIMENTAIRES.



8 Nourris ton jardin avec les déchets alimentaires. Si tu dois malgré tout jeter une partie de ta nourriture, tu peux la mettre de côté pour la transformer en nourriture pour ton jardin. Eh oui, ça s'appelle le compostage : prépare un bac de compostage, avec l'aide de tes parents, où tu placeras les déchets alimentaires et les épluchures de fruits et de légumes ! En quelques mois, tu auras un compost magnifique qui aidera tes plantes à grandir. Vous trouverez de nombreuses informations sur la configuration des bacs à compost en ligne.

9 PARTAGE POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES



9 Partage pour prendre soin des autres. Dans plein d'endroits, il existe des personnes qui n'aiment pas le gaspillage alimentaire et qui aident les magasins et les gens à partager la nourriture : la soupe populaire – une organisation qui donne à manger aux personnes qui n'ont pas beaucoup d'argent – utilise les aliments qu'on a en trop ou qui approchent leur date de péremption et qu'on donne pour préparer des repas. Dans certaines écoles, la cantine donne les repas en trop à des banques alimentaires, c'est-à-dire des services qui collectent et distribuent des aliments à ceux qui en ont besoin. Les restaurants « Taste the waste » cuisinent seulement avec les aliments qui devaient finir à la poubelle dans les magasins. Il y a de plus en plus de héros antigaspi – découvre-les et aide-les toi aussi !

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 !

9 ASTUCES FACILES

■ ACTIVITÉS DE SUIVI pour la leçon principale 2

C'EST TOI QU'IL FAUT NOURRIR, PAS LA POUBELLE : NEUF ASTUCES SIMPLES 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 en la matière.

■ LEÇON PRINCIPALE 2: FICHES D'ACTIVITÉ



■ Dis non au 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.



25 min



Matériel :



- Copies de la fiche d'activité FA 5 « Dis non au gaspillage alimentaire ! » (une par élève)



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 les copies de la fiche d'activité FA 5 et demandez aux élèves de la compléter en illustrant par des dessins ou de courtes phrases leurs réponses.

DIS NON AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE !

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

■ Savoir stocker les aliments

Cette fiche d'activité revient sur la façon dont les différents aliments tels que la viande crue ou cuite, ou encore les fruits et légumes, doivent être stockés et conservés.



25 min (+ devoirs à la maison)

Matériel :



- Copies des fiches d'activité FA 6a et 6b « La conservation a du bon ! » (une par élève)
- Ciseaux
- Colle
- Crayons de couleur ou feutres
- Copie de la fiche support pour vous



Consignes :

1. Demandez aux élèves ce qu'ils savent sur la conservation des aliments. Pourquoi est-il important de savoir où et comment conserver les aliments ?
2. Distribuez les copies des fiches d'activité FA 6a et 6b, et demandez aux élèves de les colorier et de découper les illustrations figurant sur la fiche d'activité FA 6b.
3. Répartissez les élèves en groupes de deux ou trois et demandez-leur de déterminer si les différents aliments doivent, selon eux, être rangés ou non dans le réfrigérateur.
4. Discutez de leurs réponses et, si nécessaire, apportez des informations complémentaires en vous appuyant sur la fiche de réponses. Une fois que les élèves ont intégré où devraient être conservés les différents aliments, demandez-leur de coller les étiquettes découpées sur les bons emplacements (FA 6a).
5. Comme devoirs à la maison, demandez aux élèves de compléter la fiche d'activité FA 6a, avec leurs parents, en choisissant l'un de leurs aliments préférés, et en complétant en bas de la feuille de quelle manière il doit être rangé et conservé.

■ Savoir stocker les aliments - Feuille support

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 gardera 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 se gardent trois à quatre jours s'ils sont conservés au frais. Veille à bien les mettre au réfrigérateur dès qu'ils ne sont plus chauds.

Ces aliments se conservent mieux :

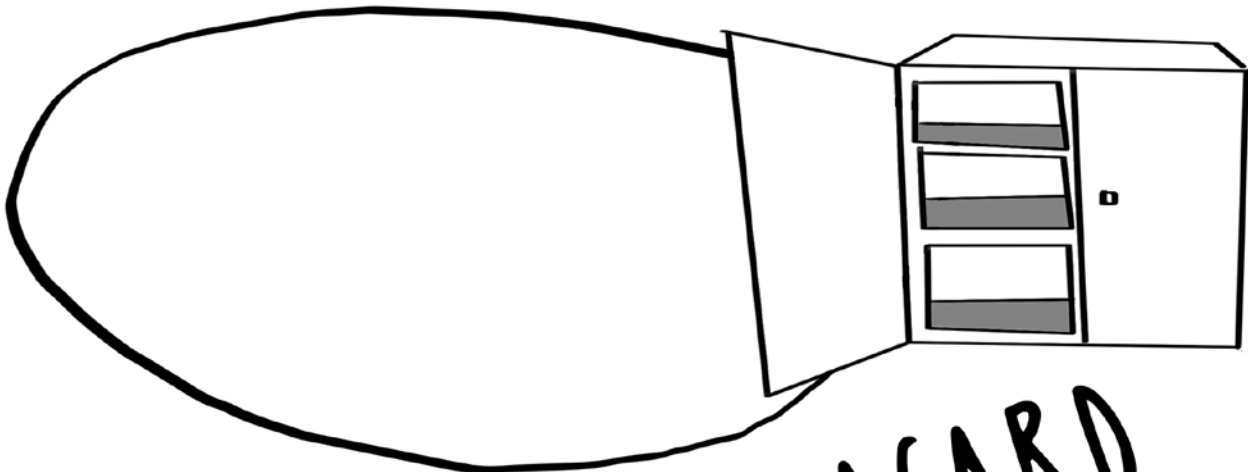
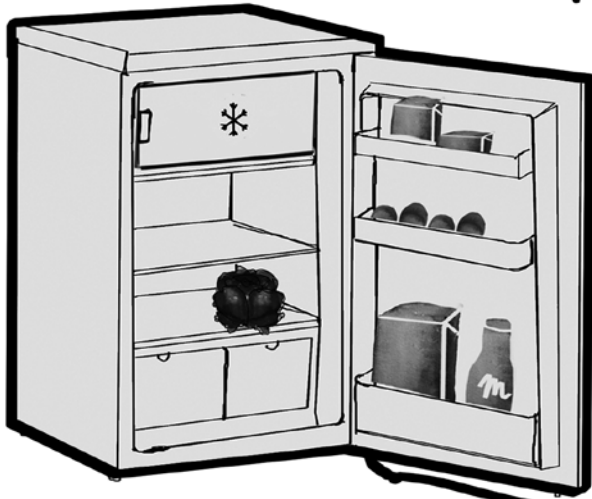
Le pain : Le pain frais se conserve mieux dans un sac en papier ! Le papier permet au pain de respirer et le pain risquera donc moins de moisir. Le pain découpé se conserve mieux dans son emballage d'origine en plastique. Tu peux aussi congeler ton pain dans un récipient hermétique ou dans un sac plastique. 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 croustons, du pain perdu ou encore de la farce.

Les 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 gardent plus longtemps lorsqu'ils sont placés au frais. Les fruits découpés doivent être couverts et placés au réfrigérateur. Cela permet d'éviter qu'ils perdent de leur couleur, de préserver leur qualité et de pouvoir les manger plus longtemps en toute 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.

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

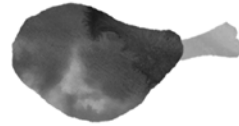
POUR NE PAS QU'IL S'ABÎME ET QUE JE PUISSE LE MANGER SANS ÊTRE MALADE, JE DOIS

.....

VIANDE CRUE



POULET CUIT



RIZ CUIT



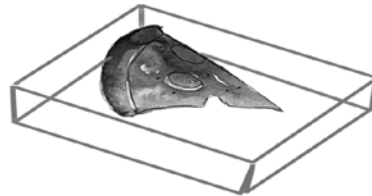
PÂTES CUITES



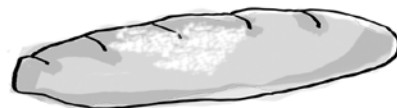
FROMAGE



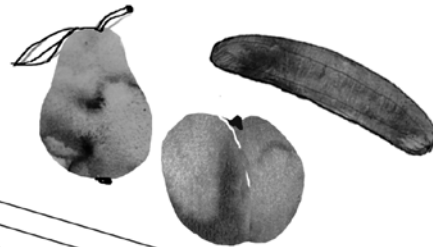
RESTES DE PIZZA



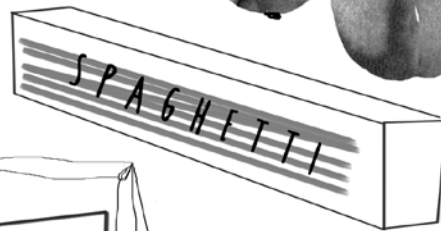
PAIN



FRUITS ET LÉGUMES



PÂTES CRUES



FARINE



■ Le frigo rigolo

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



25 min (+ devoirs à la maison)

Matériel :



- Copies de la FA 7c, « Le frigo rigolo : Quelle est la place de chaque aliment ? »
- Copies des FA 7a et 7b « Le frigo rigolo » (les deux pages pour chaque élève)
- Crayons de couleur
- Ciseaux
- Colle

ESSENTIEL

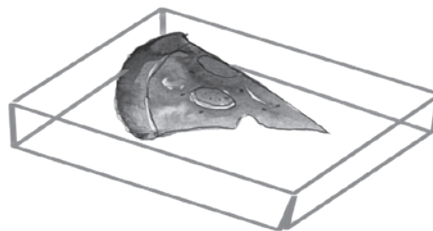
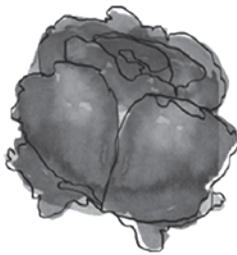
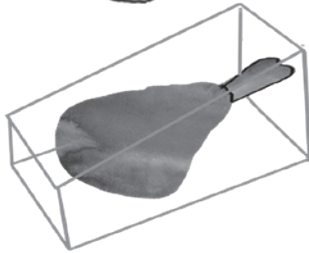
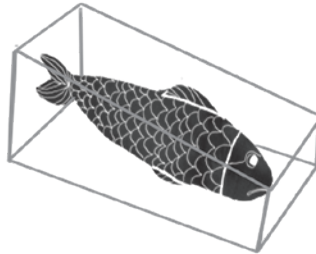
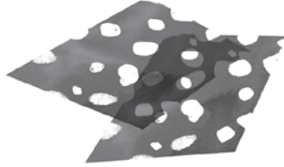


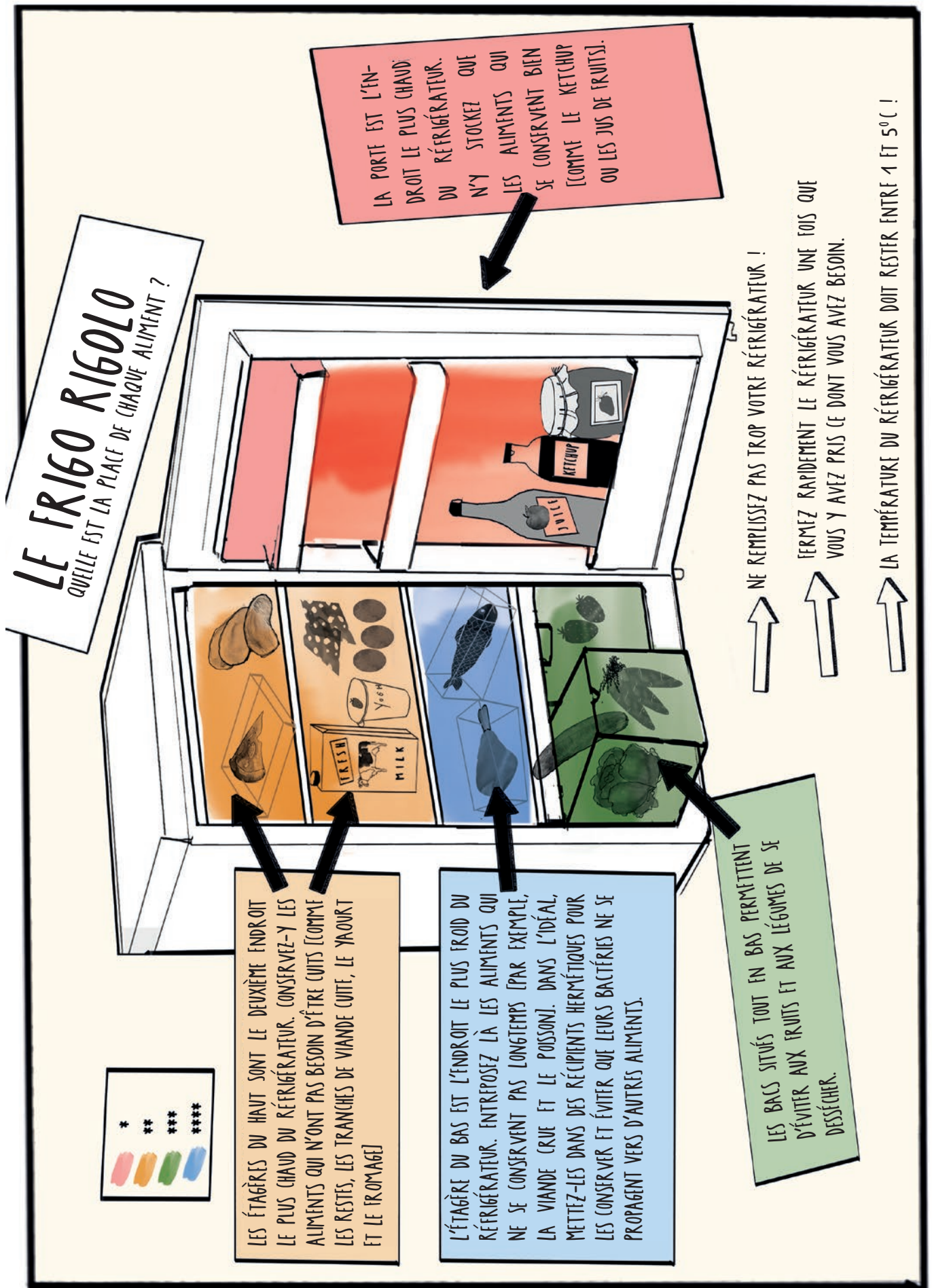
Consignes :

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 les copies de la FA 7a et invitez les élèves à observer attentivement l'illustration représentant 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. 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 : « L'endroit situé au-dessus de ces deux bacs (étagère du bas) est 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 leur 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.
7. Passez en revue les aliments de la page 2, nommez-les à voix haute et expliquez en quoi ils consistent, de façon à ce que chacun comprenne bien ce que les images représentent.
8. Demandez aux élèves de colorier les aliments et de les découper.
9. Répartissez les élèves en groupes de quatre. Demandez aux élèves de déterminer où devraient être rangés les différents aliments, et de les placer au bon endroit dans le réfrigérateur.
10. Comparez les résultats et, au terme de l'activité, demandez aux élèves de fixer les aliments avec de la colle.
11. Comme devoirs, invitez les élèves à s'aider de la FA 7c pour observer leur réfrigérateur à la maison avec leurs parents ou leurs tuteurs légaux et 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'afficher leur « frigo rigolo » sur la porte de leur réfrigérateur.
12. 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 ?



- ➔ 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





■ LEÇON PRINCIPALE 2 : DISCUSSIONS



■ 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 actions pour préserver les aliments



25 min

Matériel :



- Copies de la fiche D 1 « Tu peux mieux faire ! » (une par élève)
- Copie de la fiche de réponses (pour vous-même)



Consignes :

1. Lisez à voix haute l'histoire de la fiche D 1 (« Tu peux mieux faire ! »).
2. Expliquez : « À travers leur comportement, Anna et Théo ont gaspillé de la nourriture. Nous pourrions peut-être y regarder de plus près tous ensemble. »
3. Lisez de nouveau l'histoire, en vous arrêtant à la fin de chaque phrase afin que les élèves puissent déterminer si Anna et Théo ont contribué ou non au gaspillage alimentaire à travers leurs actions. Si les élèves conviennent qu'Anna et Théo gaspillent en effet la nourriture, demandez-leur alors ce qu'ils auraient pu faire à la place. Vous pouvez vous appuyer sur la fiche de réponses afin d'identifier plus facilement les comportements qui génèrent du gaspillage alimentaire et trouver des alternatives.

TU PEUX MIEUX FAIRE !

Théo et Anna ont faim. Suis-les et vérifie s'ils ont bien retenu tout ce que les héros antigaspi 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 rentrent de l'école et ils ont faim. Leur père leur dit d'aller au magasin pour s'acheter quelque chose à grignoter en attendant le dîner. Avant de partir, ils jettent un coup d'œil à l'intérieur du réfrigérateur et y trouvent quelques oranges, des fraises et un reste de pâtes. Ils ne voient pas le paquet de yaourts. « Est-ce qu'on a besoin d'une liste ? », demande Théo. « Mais non, on va seulement chercher un truc à grignoter », répond Anna.

Ils se rendent au magasin et prennent un panier, dans lequel ils mettent des bananes et des fraises. Un vendeur leur propose d'essayer les fruits et légumes moches. « Nous avons une offre spéciale sur les fruits et légumes moches. Ils sont tout aussi bons ! », assure-t-il. « Ce n'est pas la même chose », dit Théo à Anna, alors qu'ils avancent vers le prochain rayon. « Est-ce qu'il nous faut des yaourts ? », demande Anna. « Je ne sais pas », répond Théo. « Mais regarde, pour un paquet acheté, on en a un offert... Il faut qu'on en prenne ! », s'écrie Anna. Aussitôt dit, aussitôt fait, les yaourts furent dans le panier.

Une fois rentrés, ils posent leurs courses sur le plan de travail de la cuisine. Leur père leur dit d'aller faire leurs devoirs avant de regarder la télévision. Ils se précipitent au salon pour ne pas manquer leur émission préférée. « Hé ! », les interpelle leur père. « Pas de télé tant que vous n'avez pas rangé vos courses dans le réfrigérateur. » Ils filent à la cuisine et jettent la nourriture dans le réfrigérateur en ronchonnant. « N'importe quel endroit fera l'affaire ! », crie Anna. « Oui, Star Crackers va bientôt commencer », acquiesce Théo. Ils jettent les aliments dans le réfrigérateur à toute vitesse et se hâtent vers le salon, juste à temps pour leur émission préférée.

■ Tu peux mieux faire ! (Solutions)

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

Anna et Théo rentrent de l'école et ils ont faim. Leur père leur dit d'aller au magasin pour s'acheter quelque chose à grignoter en attendant le dîner. Avant de partir, ils jettent un coup d'œil à l'intérieur du réfrigérateur et y trouvent quelques oranges, des fraises et un reste de pâtes. Ils ne voient pas le paquet de yaourts. *(Ils auraient dû regarder plus attentivement pour être certains de ne rien oublier.)* « Est-ce qu'on a besoin d'une liste ? », demande Théo. « Mais non, on va seulement chercher un truc à grignoter », répond Anna. *(Il faut toujours faire une liste de courses pour n'acheter que le nécessaire.)*

Ils se rendent au magasin et prennent un panier, dans lequel ils mettent des bananes et des fraises. *(Il y a déjà des fraises dans le réfrigérateur.)* Un vendeur leur propose d'essayer les fruits et légumes moches. « Nous avons une offre spéciale sur les fruits et légumes moches. Ils sont tout aussi bons ! », assure-t-il. « Ce n'est pas la même chose », dit Théo à Anna, alors qu'ils avancent vers le prochain rayon. *(Les fruits et légumes moches sont tout aussi nourrissants que les autres, tant qu'ils sont en bon état.)* « Est-ce qu'il nous faut des yaourts ? », demande Anna. « Je ne sais pas », répond Théo. « Mais regarde, pour un paquet acheté, on en a un offert... Il faut qu'on en prenne ! », s'écrie Anna. Aussitôt dit, aussitôt fait, les yaourts furent dans le panier. *(Il y a déjà des yaourts à la maison. Ne te laisse pas tenter par les offres « un acheté, un offert », n'achète que la nourriture que tu vas manger. N'achète pas plus de nourriture simplement parce qu'elle est en promotion.)*

Une fois rentrés, ils posent leurs courses sur le plan de travail de la cuisine. *(Ils auraient dû ranger les aliments directement et avec précaution.)* Leur père leur dit d'aller faire leurs devoirs avant de regarder la télévision. Ils se précipitent au salon pour ne pas manquer leur émission préférée. « Hé ! », les interpelle leur père. « Pas de télé tant que vous n'avez pas rangé vos courses dans le réfrigérateur. » Ils filent à la cuisine et jettent la nourriture dans le réfrigérateur en ronchonnant. *(Les aliments doivent être manipulés avec soin : ne les jette pas comme ça !)* « N'importe quel endroit fera l'affaire ! », crie Anna. *(Les aliments doivent être placés dans les parties du réfrigérateur qui leur correspondent, pas n'importe où !)* « Oui, Star Crackers va bientôt commencer », acquiesce Théo. Ils jettent les aliments dans le réfrigérateur à toute vitesse et se hâtent vers le salon, juste à temps pour leur émission préférée.

■ Stop au gaspillage alimentaire !

En créant des posters ensemble, les enfants revisitent les concepts clés de la réduction du gaspillage alimentaire et approfondissent leur compréhension des enjeux.



60 min

Matériel :



- Feuilles de papier A2 ou A3 (une feuille par groupe de deux à quatre élèves)
- Crayons de couleur, crayons de cire ou aquarelles
- Coupures de journaux ou de magazines
- Ciseaux
- Colle



Consignes :

1. Réfléchissez ensemble : « Comment peut-on éviter de gaspiller la nourriture ? », « Que pouvons-nous faire avec les restes de nourriture ? »
2. Répartissez les élèves en groupes de deux à trois.
3. 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 ? ».
4. 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.
5. Demandez ensuite à chacun des groupes de présenter son affiche devant la classe.

■ Contrat de la classe

En groupes, les élèves exposent ce qu'ils ont l'intention de faire pour réduire le gaspillage alimentaire. À la fin de la discussion, ils signent un contrat pour montrer leur engagement à résoudre le problème.



25 min

Matériel :



- Un exemplaire de la fiche D 2 (Modèle de contrat de la classe)



Consignes :

1. Répartissez les élèves en groupes de deux ou trois.
2. Demandez à chaque groupe d'imaginer trois actions principales visant à réduire leur gaspillage alimentaire.
3. L'enseignant dirige ensuite une discussion en classe, en invitant chaque groupe à partager au moins une de leurs idées. Les idées peuvent être écrites au tableau. Elles constitueront la base du contrat.
4. L'enseignant se servira ensuite des idées de cet échange collectif pour établir un contrat que les élèves devront signer (le contrat peut être signé par tous les membres du groupe, ou chaque élève peut signer individuellement son propre contrat). Un modèle est fourni dans le document D 2. Le(s) contrat(s) peut(vent) par la suite être affiché(s) dans la classe pour rappeler aux élèves l'engagement qu'ils ont pris.

ŒUVRER ENSEMBLE POUR MOINS GASPILLER NOTRE CONTRAT DE CLASSE

Le gaspillage alimentaire est dangereux pour l'environnement. Il coûte de l'argent et n'est pas propice à la réduction de la faim dans le monde. Pour préserver la nourriture, nous élèves de _____, nous engageons à :

1. Prendre le temps de manger.
2. Demander des portions raisonnables pour notre repas de midi.
3. Garder précieusement nos restes de repas.
4. Rappeler aux autres qu'il est important de ne pas gaspiller la nourriture.
5. Composter ou recycler les déchets alimentaires que nous ne pouvons pas éviter.

MAINTENANT C'EST FINI, ZÉRO GASPI !

Nom de l'école, ville, date

Signatures

■ LEÇON PRINCIPALE 2 : JEUX



■ 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.



20 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 :

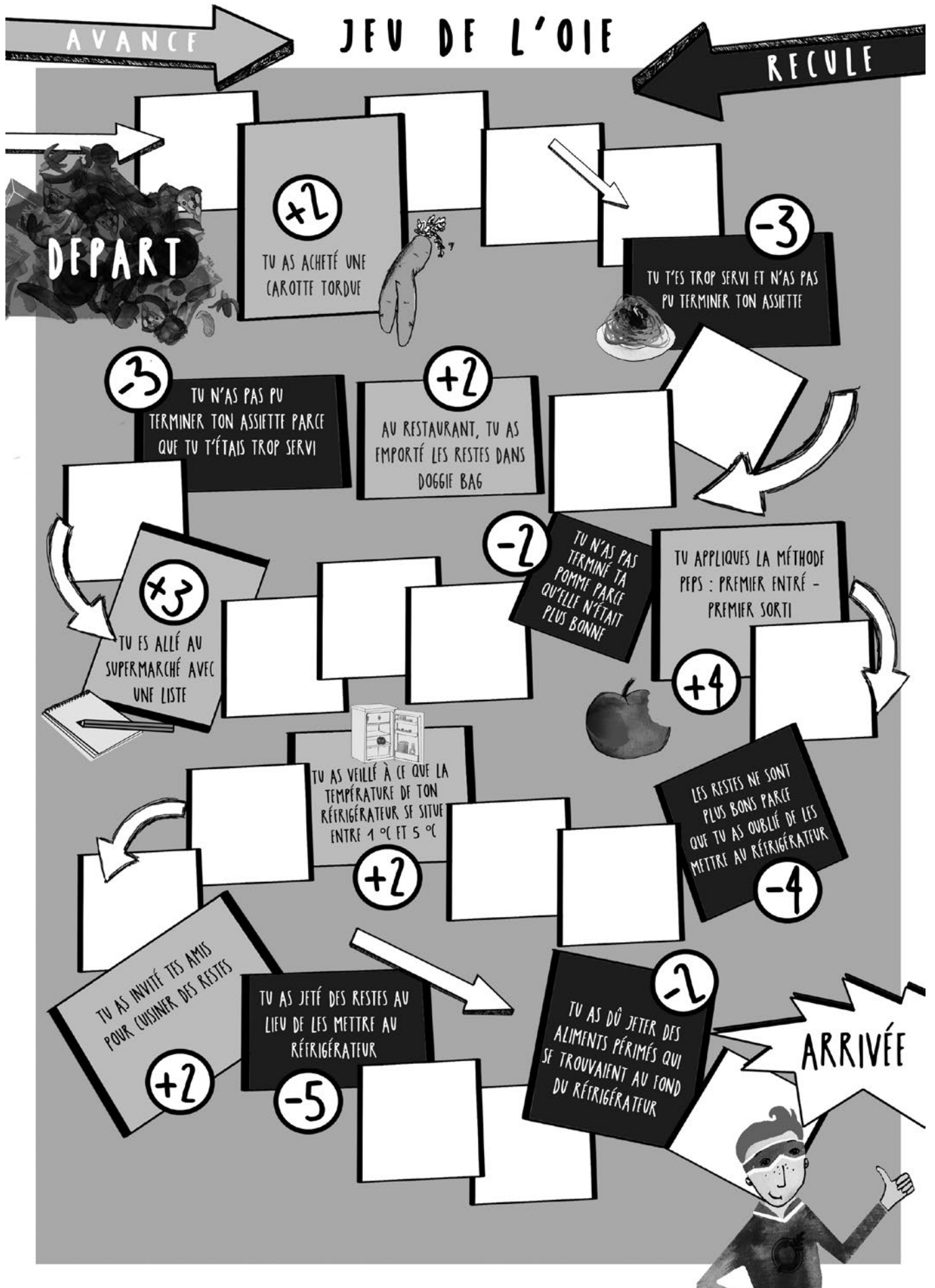
L'objectif du jeu est d'être le premier à atteindre la dernière case. L'élève qui a gaspillé le moins de nourriture au cours des derniers jours commence la partie. Si vous n'êtes pas en mesure de le savoir, la première personne à obtenir un six au lancer de dé commence.

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.



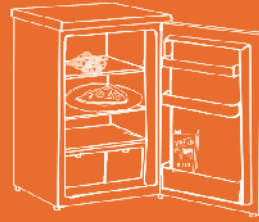
Consignes :

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 !



■ LEÇON PRINCIPALE 2 : PROJETS

PETIT DÉJEUNER



■ 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.



3 journées

ESSENTIEL

Matériel :



- Copies des pages du « Journal du héros antigaspi » P 1 (une copie par jour par élève)
- Gommettes rouge, jaune et verte (environ deux par élèves)
- Copies de la lettre aux parents (une par élève, un exemple existe p. 96)
- Copies du Diplôme antigaspi (une par élève, un exemple existe p. 93 et 94)

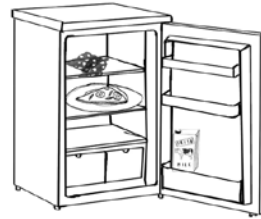
1 —
2 —
3 —

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. Dans la colonne 1, les élèves écrivent la quantité d'aliments qu'ils ont mangés le matin, le midi et le soir. Dans la colonne 2, ils consignent la quantité de restes qui ont été placés au réfrigérateur après chaque repas. De la même façon, dans la colonne 3, ils indiquent la quantité d'aliments qui ont été jetés à la poubelle. Assurez-vous de faire part de ce que vous faites aux parents/tuteurs légaux, et demandez leur aide !
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 à continuer ?
8. Remplissez et remettez un Diplôme antigaspi à chaque élève.

MON JOURNAL ANTI-GASPI

JE M'APPELLE :
DATE :



PETIT-DÉJEUNER

DÉJEUNER

DÎNER

GOÛTER

■ Bons points des héros antigaspi

Le tableau de bons points encourage les élèves à s'engager dans la réduction du gaspillage alimentaire à la maison et à l'école, et à faire passer le message dans leur entourage.

Matériel :



- Copies du tableau de bons points P 2 « Bons points des héros antigaspi » (un exemplaire par élève)
- Copies des Médailles des héros antigaspi (un jeu par élève)
- Copies du Diplôme antigaspi (une par élève)
- Ruban, ficelle ou laine
- Ciseaux et crayons de couleur

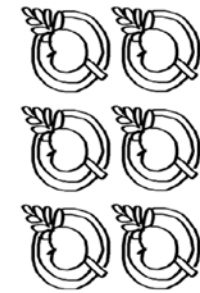


Consignes :

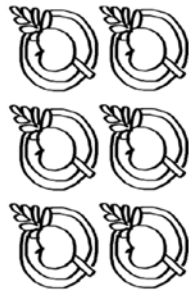
1. Distribuez le tableau des bons points et présentez-le : Les élèves sont invités à colorier une pomme à chaque fois qu'ils ont demandé des portions plus petites (point 1), qu'ils ont mangé des restes d'un précédent repas (point 2), qu'ils sont allés faire les courses avec une liste (point 3), qu'ils ont réorganisé leur réfrigérateur ou le placard afin de placer devant les aliments les moins récents (méthode PEPS) – ou qu'ils ont aidé leurs parents à le faire (point 4), qu'ils ont utilisé les restes ou des aliments sur le point de s'abîmer afin de préparer autre chose (par exemple, pour faire des smoothies, des confitures ou un ragoût – point 5), ou qu'ils ont expliqué à leurs amis ou leur famille comment éviter le gaspillage alimentaire. Avec cinq pommes coloriées, l'élève décroche la médaille « Apprenti antigaspi », dix pommes coloriées, l'élève est « Héros confirmé », quinze pommes coloriées, l'élève passe « Maître » et vingt pommes coloriées, l'élève atteint le grade ultime d'« Expert ».
2. Demandez aux élèves de colorier leur tableau et de l'accrocher au mur ou de le garder précieusement dans un classeur ou une pochette.
3. Au cours des semaines suivantes, passez à la pratique (par exemple, chaque matin) et demandez aux élèves s'ils ont été actifs en tant que héros antigaspi, et le cas échéant, de colorier les pommes en fonction. Remettez les Médailles des héros antigaspi en temps opportun.
4. À la fin de la période définie pour ce projet, lancez la discussion : Qu'ont-ils appris tout au long de cette période ? Ont-ils changé leurs habitudes ? Comment leur famille a-t-elle réagi ? Qu'est-ce qui pourrait les aider à continuer de réduire la quantité de nourriture gaspillée ?
5. Complétez et remettez les Diplômes antigaspi. Vous pouvez aussi demander aux parents de mettre en place cette activité à la maison.

BONS POINTS DES HÉROS ANTI-GASPI

A DEMANDÉ DES PORTIONS PLUS PETITES



A RÉORGANISÉ SON RÉFRIGÉRATEUR : MÉTHODE PEPS



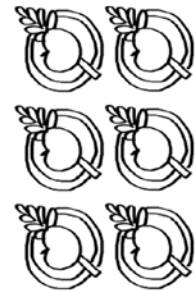
A MANGÉ DES RESTES DE REPAS



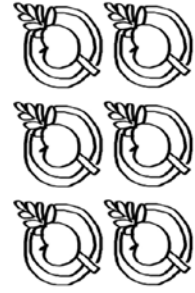
A UTILISÉ DES RESTES DE REPAS POUR PRÉPARER AUTRE CHOSE (SMOOTHIES, CONFITURES)



EST ALLÉ FAIRE LES COURSES AVEC UNE LISTE



A EXPLIQUÉ À SES AMIS OU À SA FAMILLE COMMENT ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



DIPLÔME

HÉROS ANTI-GASPI EN CHEF !

CE CERTIFICAT DE HÉROS ANTI-GASPI
EST DÉCERNÉ À :

POUR AVOIR APPRIS À CONSERVER LES ALIMENTS ET À ÉVITER
LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ET AVOIR MIS SES COMPÉTENCES EN
PRATIQUE.

C'EST FINI : ZÉRO GASPI !



DATE

SIGNATURE



MÉDAILLES



5 POMMES COLORIÉES



10 POMMES COLORIÉES



15 POMMES COLORIÉES



20 POMMES COLORIÉES

■ Fais passer le mot !

Les élèves sont invités à créer des tracts reprenant les astuces clés et à les emporter à la maison afin de les montrer/distribuer à leur famille et à leurs amis



90 min

Matériel :



- Papier (de couleur)
- Crayons (de couleur), aquarelles ou crayons de cire
- Ciseaux



Consignes :

1. Répartissez les élèves en groupes de trois à quatre et demandez-leur de créer un tracte reprenant les astuces clés antigaspi.
2. Placez les tracts sur des tables, et demandez aux élèves 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 tracts 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. Veillez à ce que les enfants puissent en parler avec leurs parents pour raconter ensuite à la classe ce qui s'est dit à la maison.

■ 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 la brochure qui accompagne cette lettre, (disponible à l'adresse www.fao.org/3/i7059fr/i7059fr.pdf) 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 : XXX.

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.



■ ANNEXE 1

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

ČESTI FINI!



ZÉRO GASPI!





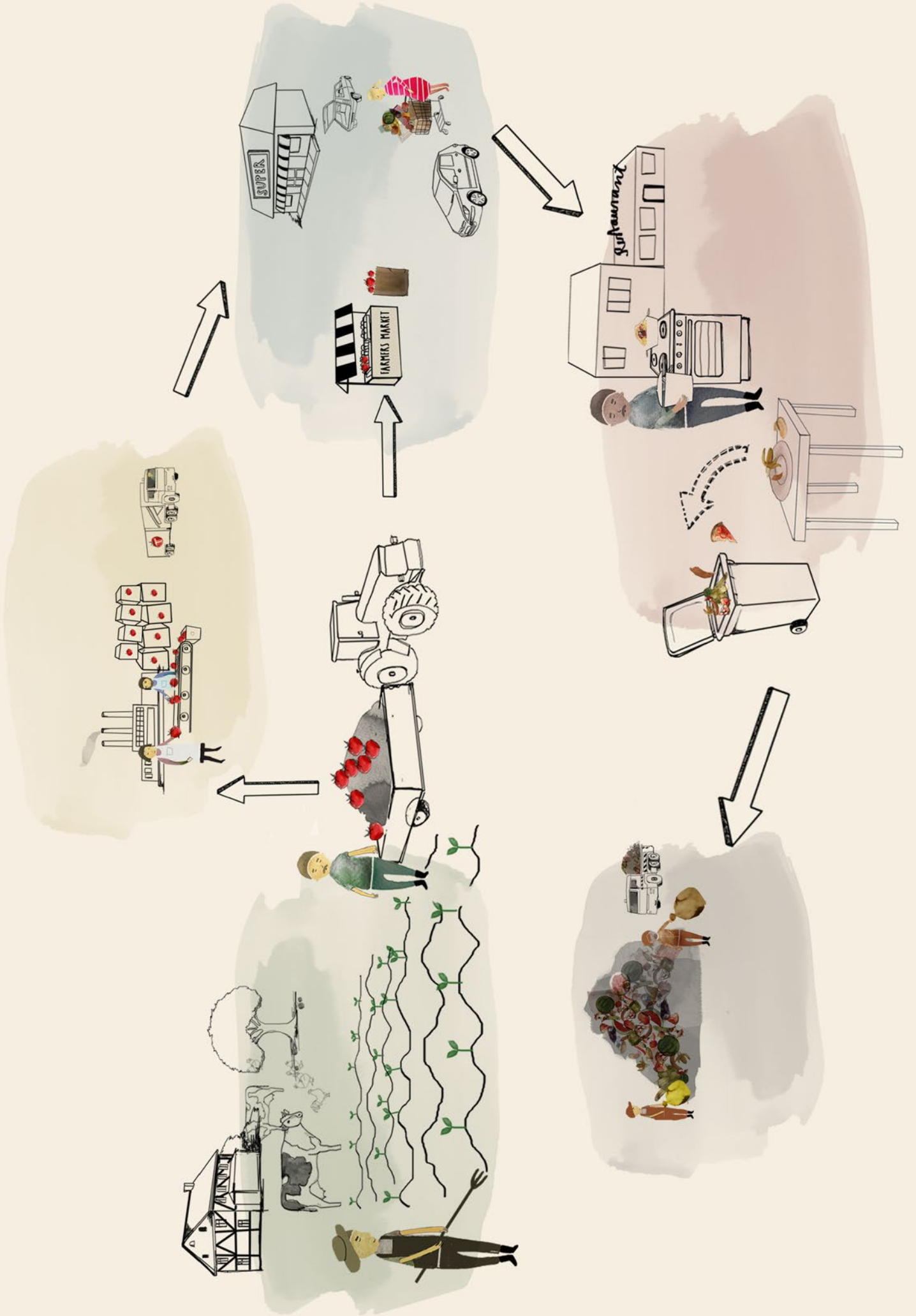


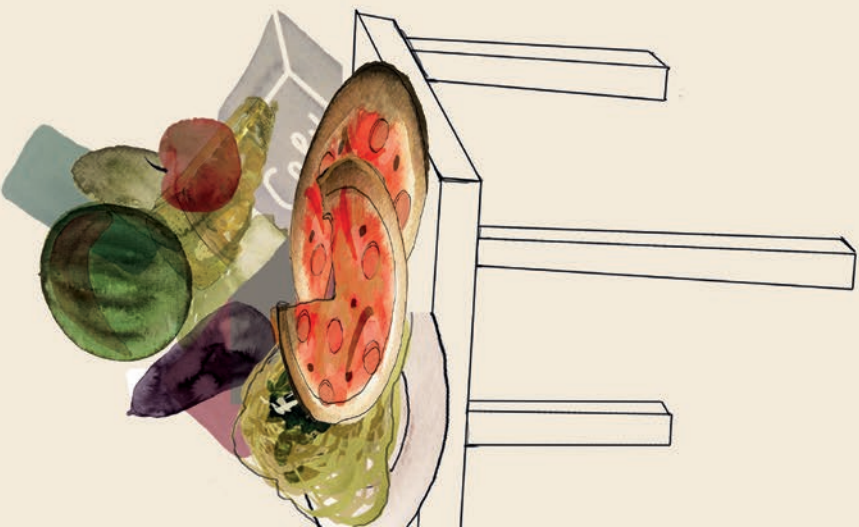
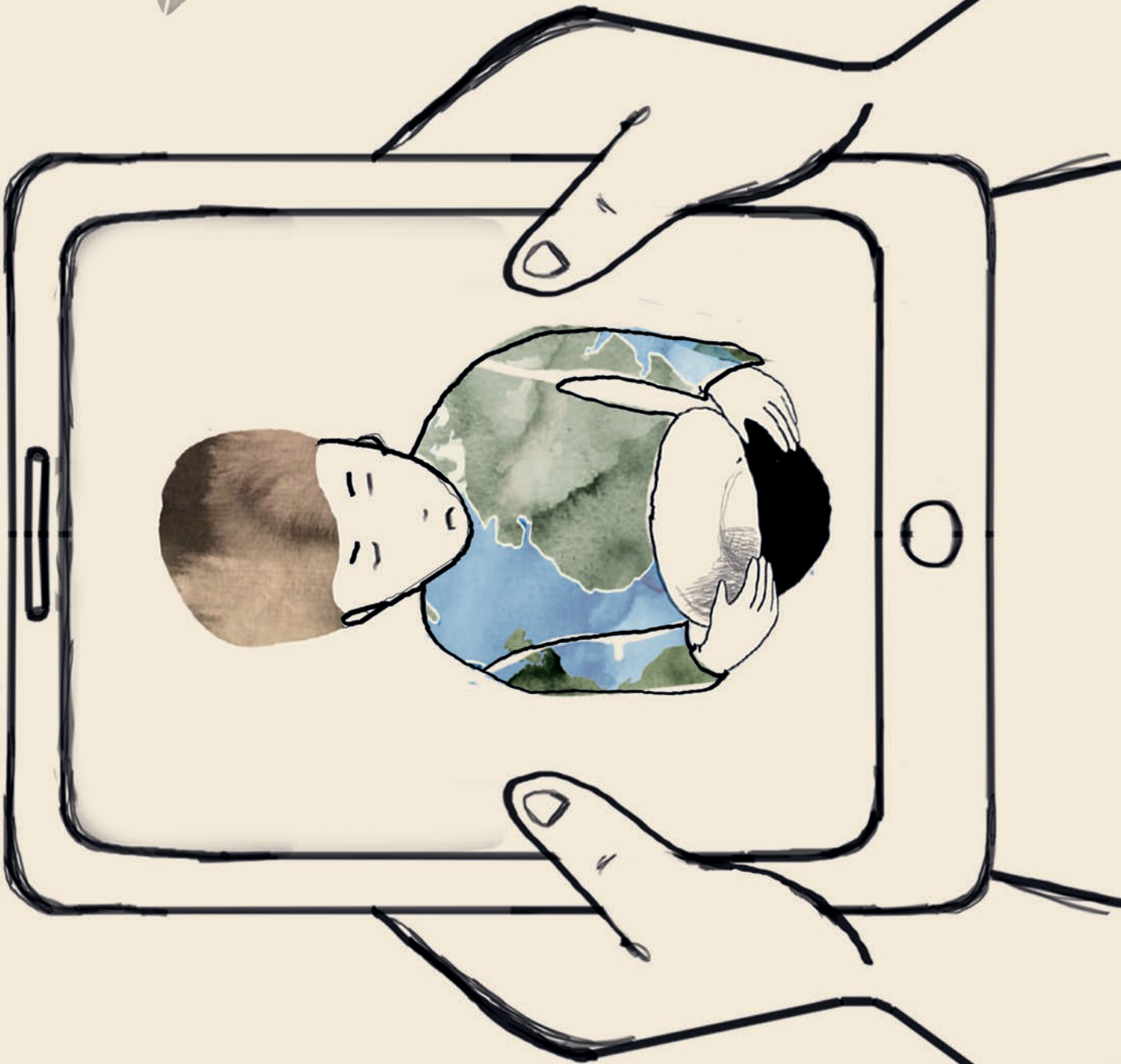
=



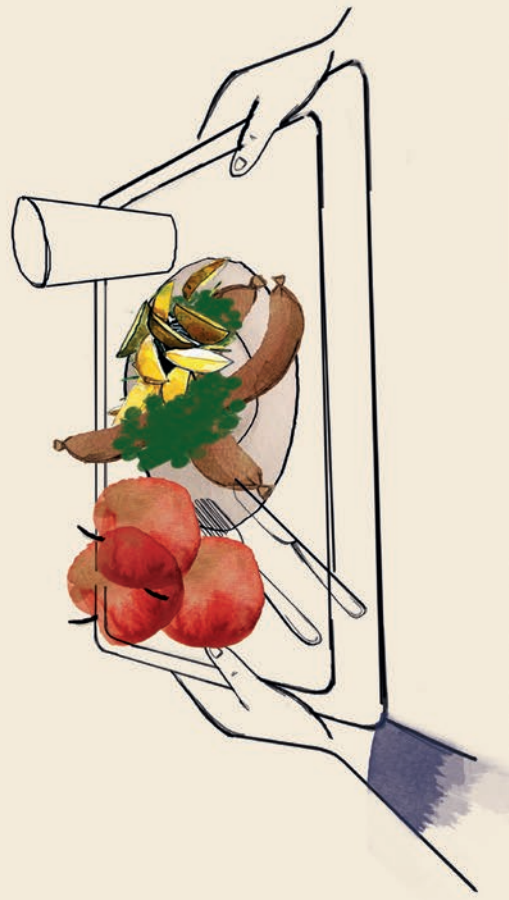
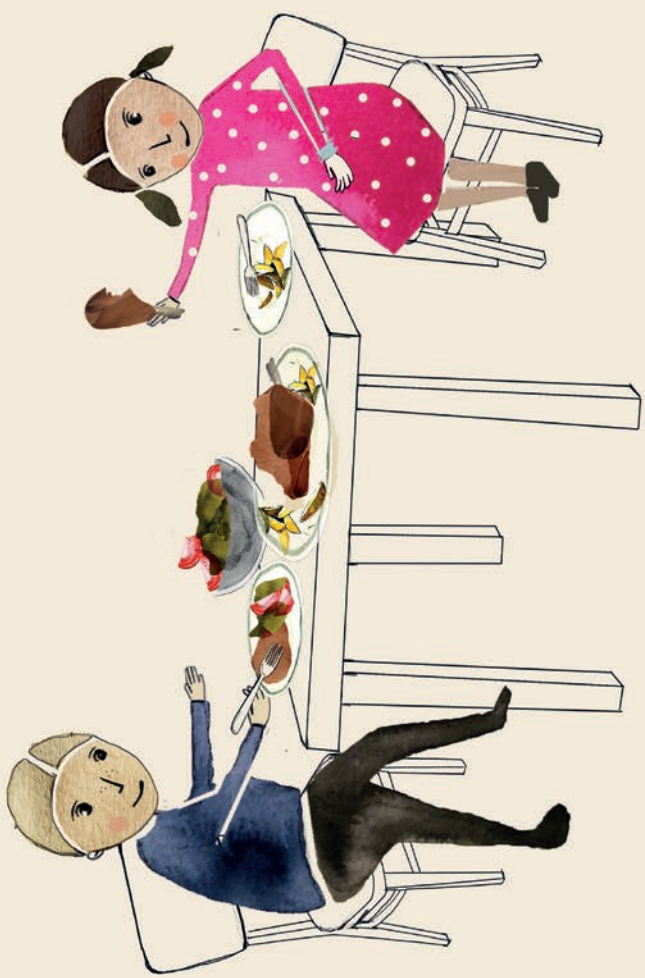
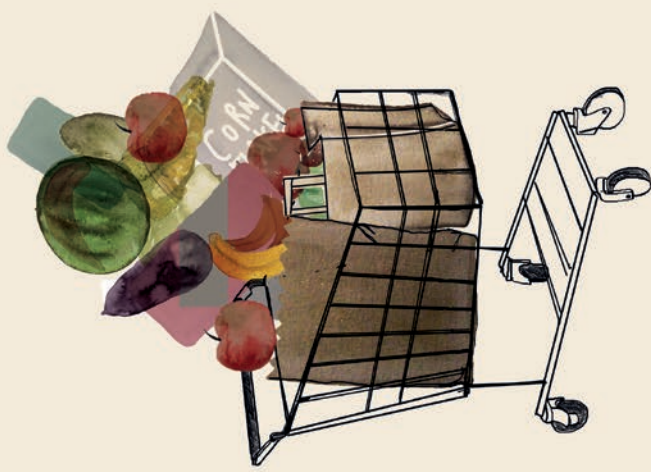




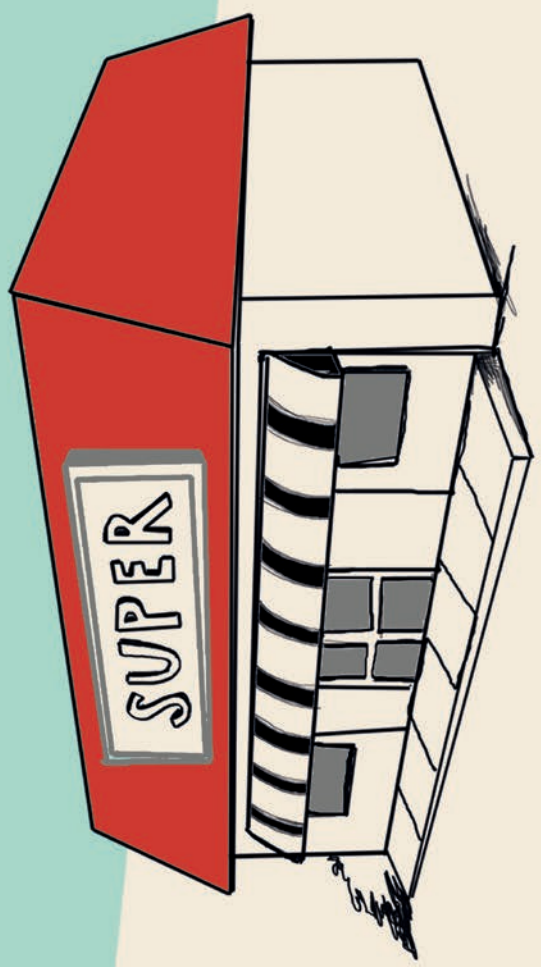
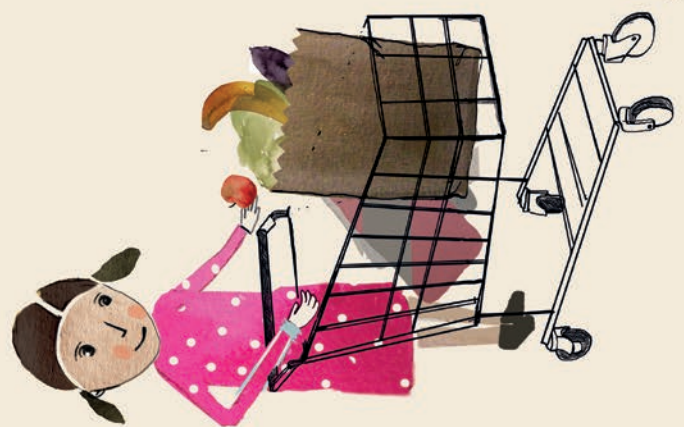
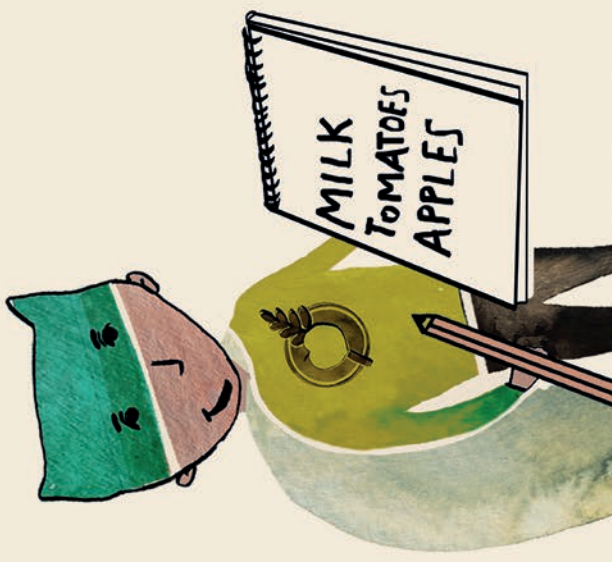


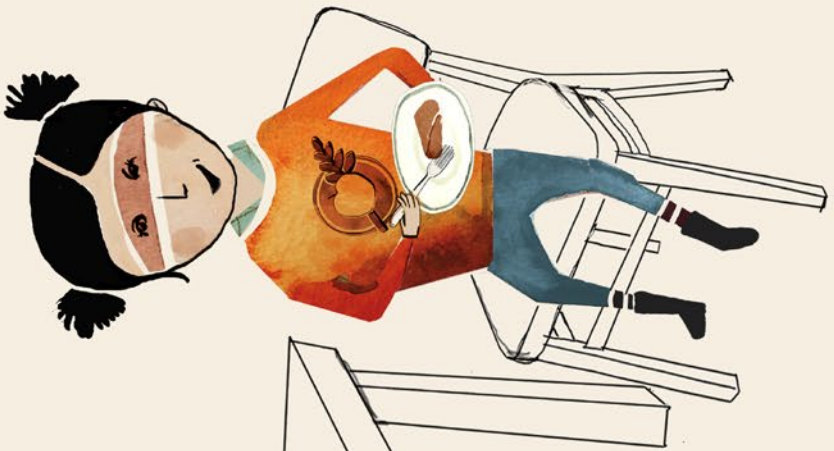












C'EST FINI !



ZÉRO



6

ASPI



!

9 ASTUCES FACILES

■ ANNEXE 2

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

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

9 ASTUCES FACILES

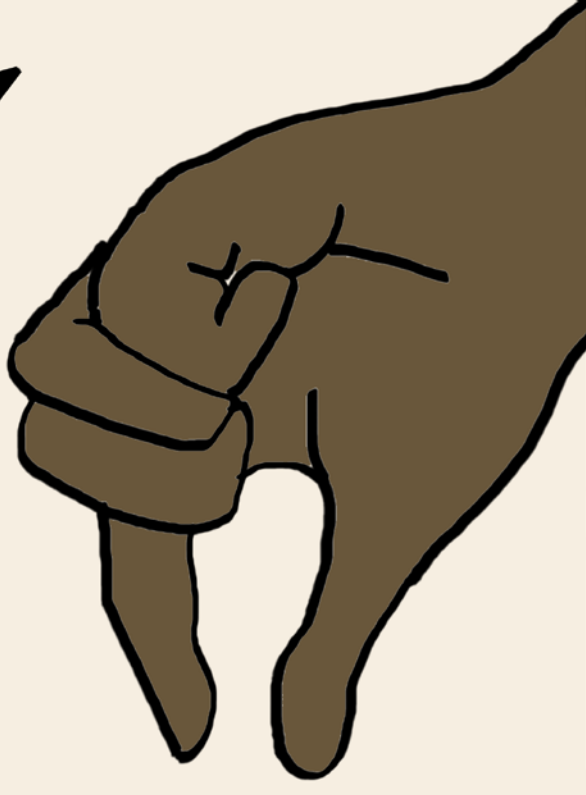
POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

1 DEMANDE DES QUANTITÉS

PLUS PETITES

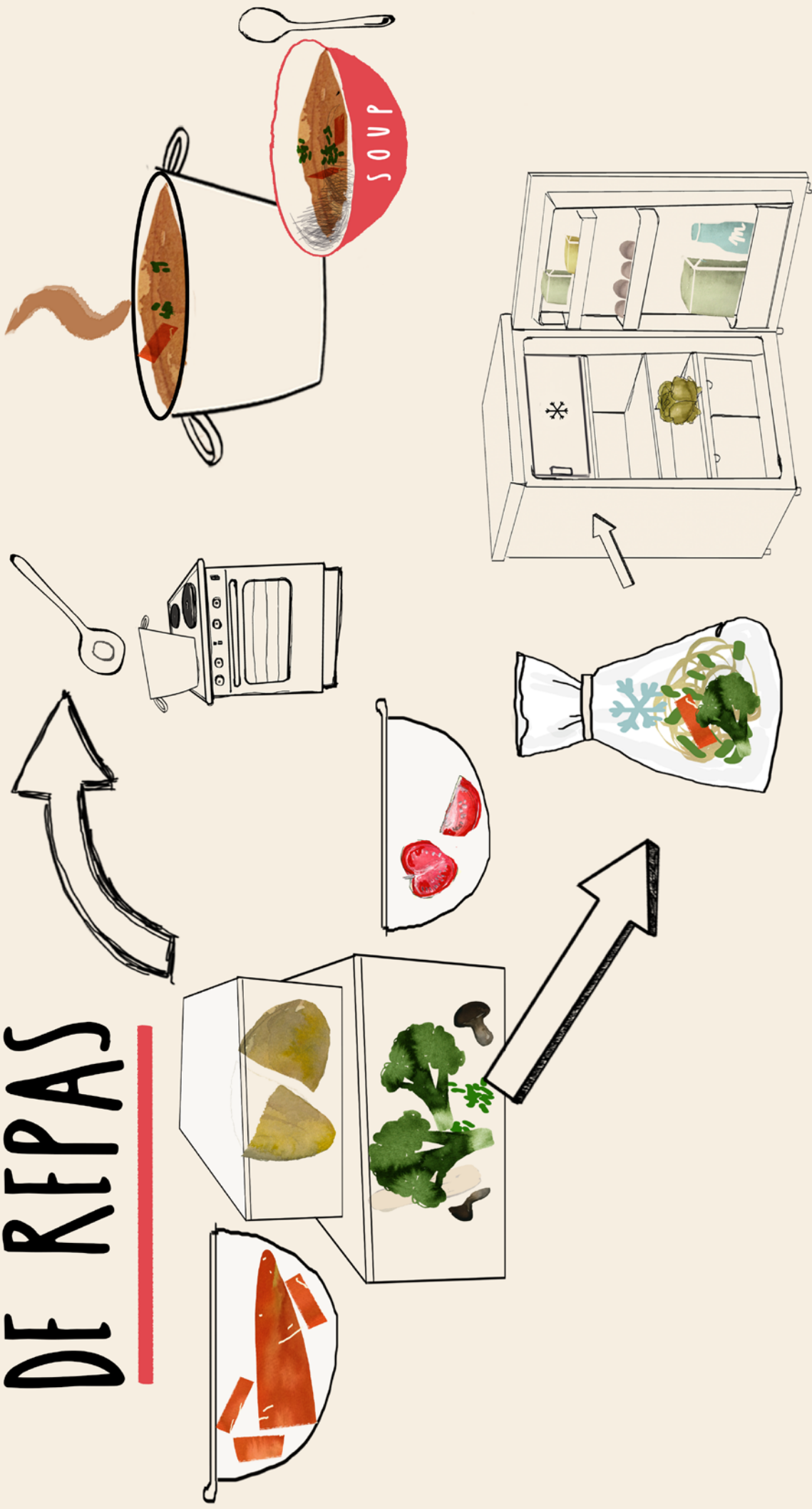


MOINS



2 GARDE PRÉCIEUSEMENT TES RESTES

DE REPAS



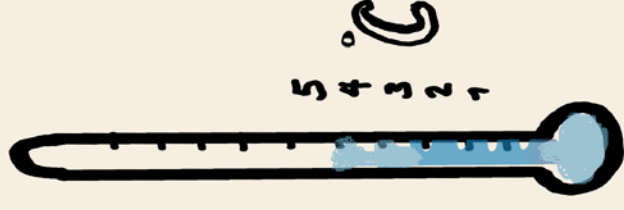
3 ACHÈTE MALIN



4 ACHÈTE LES FRUITS ET LÉGUMES "MOCHES"!

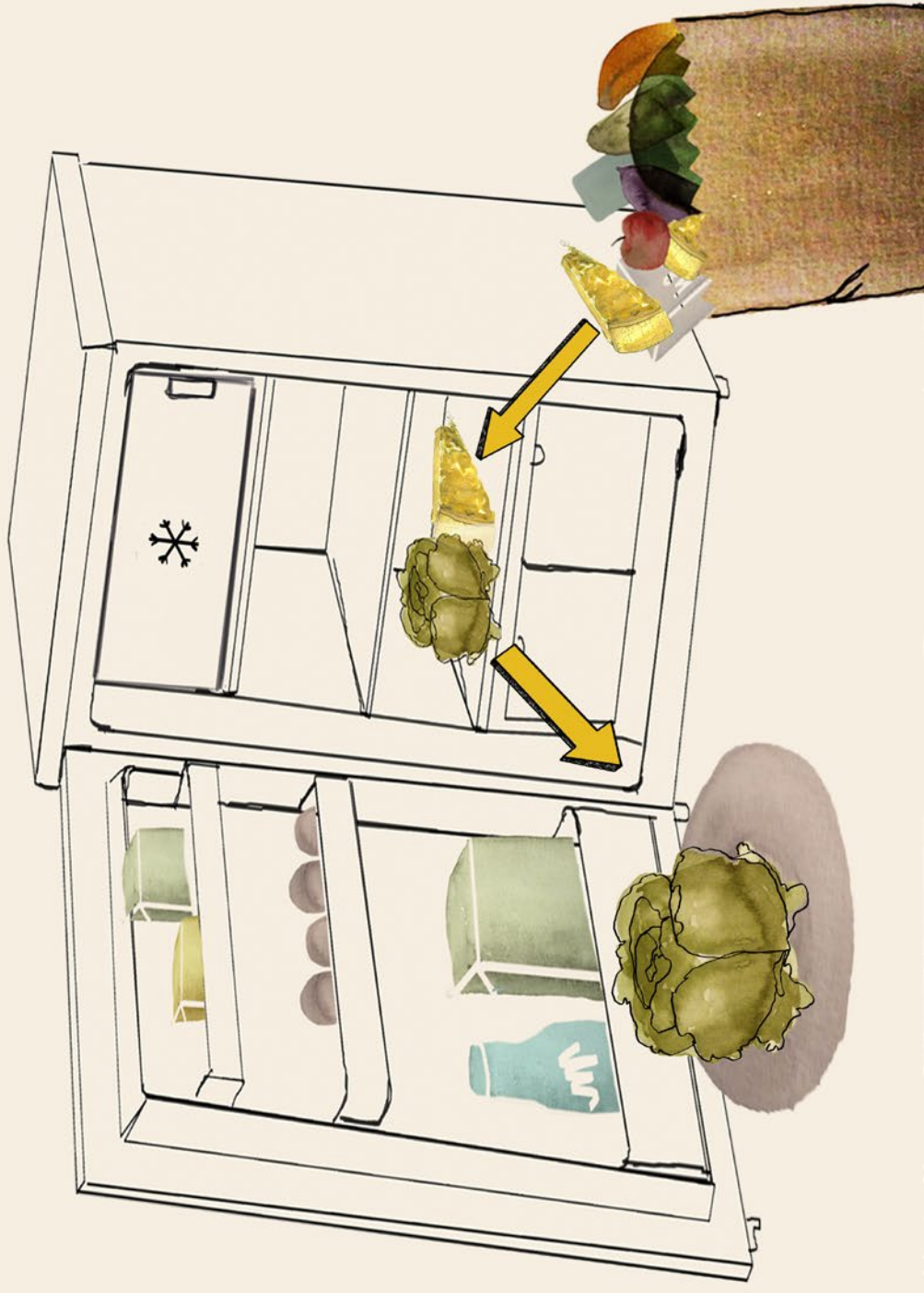


5 VÉRIFIE TON RÉFRIGÉRATEUR



6 PEPS : PREMIER ENTRÉ,

PREMIER SORTI !



7 APPRENDS À LIRE LES DATES

SUR LES ALIMENTS



8 NOURRIS TON JARDIN AVEC LES DÉCHETS ALIMENTAIRES.



9 PARTAGE POUR PRENDRE

SOIN DES AUTRES







9 ASTUCES FACILES

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

ISBN 978-92-5-131357-2



9 789251 313572

CA1170FR/1/04.19