

# BIEN MANGER, SANS GASPILLER

**Votre défi : Apprenez au sujet du g spillage alimentaire et posez des gestes pour le réduire.**

**MATÉRIEL :**

- Fiche éco-gestes
- Fiche « Bien manger, sans gaspiller » (une fiche par élève)



1. Discutez du gaspillage alimentaire, notamment la différence entre les déchets alimentaires **évitable**s et **inévitables**. (p. ex, les aliments qu'on aurait pu manger, mais qu'on jette ou qu'on laisse pourrir et les parties des aliments qu'on ne mange pas habituellement)
2. Ensuite, expliquez que vous allez relever le défi « Bien manger, sans gaspiller » pour contribuer à réduire le gaspillage alimentaire. En vous servant de la fiche **Éco-gestes « Bien manger, sans gaspiller »**, expliquez les six éco-gestes et répondez aux questions des élèves.
3. Distribuez la fiche **Bien manger, sans gaspiller** et expliquez aux membres du club que chaque jour pendant une semaine, ils vont mettre une coche à côté de chaque éco-geste qu'ils posent et qu'ils peuvent seulement cocher chaque éco-geste qu'une fois par jour. Expliquez que, ensuite, vous allez faire le bilan ensemble.
4. Après une semaine, calculez le nombre total d'éco-gestes posés par catégorie en mettant tous les résultats ensemble et discutez des résultats. Les questions suivantes peuvent guider la discussion :
  - *Quel était le geste le plus facile à poser? Pourquoi?*
  - *Y avait-il un geste plus difficile à poser? Pourquoi?*
  - *À votre avis, pourquoi, en général, les gens gaspillent-ils autant de nourriture? Comment pourrions-nous faire autrement?*
  - *Comment peut-on aider les gens à changer leurs habitudes?*
5. Demandez à chaque élève de choisir le message le plus important appris pendant le défi et qu'il aimerait partager. Mettez-leur au défi de partager avec 5 personnes (les camarades de classe non inclus) pendant la journée. Le lendemain, faites le bilan des réactions à leurs messages.

**Les conséquences du gaspillage alimentaire expliquées aux enfants :**

Lorsque nous jetons de la nourriture, nous gaspillons bien plus que la nourriture elle-même. Par exemple, les fraises ont besoin d'eau pour pousser, de carburant pour être acheminées jusqu'au magasin, d'électricité pour être conservées au frais, et de personnes pour les planter, les cueillir et les vendre. Si les fraises sont jetées, toutes ces ressources sont, elles aussi, gaspillées.

# BIEN MANGER SANS GASPILLER LES 6 ÉCO-GESTES

**Utilisez cette fiche pour expliquer les éco-gestes aux élèves!**

## **1. Devenir pro de l'anti-gaspi : Ne te sers que la quantité de nourriture que tu pourras manger.**

As-tu déjà pris une assiette plus grosse que ce que tu pouvais manger ? Mais quand tu n'as plus faim et qu'il reste de la nourriture dans ton assiette, où va-t-elle ? On pourrait penser que jeter un peu de nourriture n'est pas très grave, mais imagine la quantité d'aliments jetés si des millions d'autres personnes le font aussi. En fait, 60 % des aliments que les familles canadiennes jettent sont assez bons pour être servis à table. La prochaine fois, ne mets que la quantité que tu vas manger et garde le reste pour un prochain repas.



## **2. Stopper le moussu : Sers-toi du congélo pour conserver la nourriture plus longtemps.**

En congelant les aliments cuisinés, on a plus de temps pour les manger et on évite qu'ils deviennent « moussus ». La nourriture congelée peut être tout aussi bonne et nutritive que la nourriture fraîche. Demande à un adulte de t'aider à emballer les aliments dans des contenants adaptés à la congélation. Et au moment de passer à table, hop ! il n'y a plus qu'à les décongeler.



## **3. Faire de l'or noir des jardins : Transforme les déchets alimentaires en compost.**

En compostant, on évite que les déchets organiques – coquilles d'œufs, sachets de thé, trognons de fruits et pelures – se retrouvent dans les décharges et on leur donne une seconde vie. Le compost est si riche en nutriments qu'on l'appelle aussi « l'or noir des jardins ». Le compost ajouté à la terre du jardin peut aider les plantes à devenir fortes et en santé ! Environ 6 % seulement des déchets organiques sont compostés, et le reste finit à la poubelle.



#### 4. **Cuisiner les restes : Donne une seconde vie à tes restes en les transformant en un plat délicieux!**

Si tu n'as pas envie de manger des restes, transforme-les. Les restes ne sont pas forcément déprimants. Il suffit d'un peu de créativité pour les cuisiner. Tu peux mélanger les aliments de différents repas et en faire un plat au four ou un ragoût. Assure-toi simplement de ne pas les laisser au frigo trop longtemps. Jeter un aliment qui a moisi est tout aussi dommageable que de le jeter sans attendre. Conserve les restes à l'avant du frigo pour penser à les utiliser.



#### 5. **Avoir l'œil sur le frigo : Pour limiter le gaspillage alimentaire, il faut bien connaître les secrets du frigo.**

Pour que les restes d'aliments se conservent plus longtemps, place-les dans un contenant hermétique avant de les mettre au frigo. Penses-y à deux fois avant de mettre des aliments chauds dans le frigo : ça peut élever la température du frigo et faire vieillir les autres aliments plus vite. Essaie aussi de ranger les aliments les plus anciens à l'avant du frigo pour te faire penser à les manger en premier.



#### 6. **Réfléchir avant de jeter : Avant de composter des fruits et des légumes, essaie de les utiliser autrement.**

Avant de composter des fruits et des légumes trop mûrs, vois si tu peux les utiliser autrement, par exemple en smoothie. Et avec des épluchures de carottes, des pelures d'oignon et des branches de céleri, tu peux faire un délicieux bouillon de légumes. Comme cette activité peut être un peu compliquée, demande à un adulte de t'aider.



# BIEN MANGER SANS GASPILLER TES ÉCO-GESTES

Chaque jour, si tu poses l'un des éco-gestes suivants au moins une fois, coche la case correspondante. Tu peux seulement mettre une coche par jour pour chaque geste. À la fin de la semaine, calcule le nombre total de coches pour chaque catégorie

|                                                                                                                   | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche | TOTALE |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|--------|
| <b>Devenir pro de l'anti-gaspi</b><br>Ne te sers que la quantité de nourriture que tu pourras manger              |       |       |          |       |          |        |          |        |
| <b>Stopper le moussu</b><br>Sers-toi du congélo pour conserver la nourriture plus longtemps                       |       |       |          |       |          |        |          |        |
| <b>Faire de l'or noir des jardins</b><br>Transforme les déchets alimentaires en compost                           |       |       |          |       |          |        |          |        |
| <b>Cuisiner les restes</b><br>Donne une seconde vie à tes restes                                                  |       |       |          |       |          |        |          |        |
| <b>Avoir l'œil sur le frigo</b><br>Bien connaître les secrets du frigo                                            |       |       |          |       |          |        |          |        |
| <b>Réfléchir avant de jeter</b><br>Avant de composter des fruits et des légumes, essaie de les utiliser autrement |       |       |          |       |          |        |          |        |