



**MANGER
DEMAIN**

L'alimentation durable en Wallonie

Gaspillage Alimentaire
MENONS L'ENQUÊTE !

**STOP AU
GASPILLAGE
ALIMENTAIRE**

INTRODUCTION

À LA MALLETTE PÉDAGOGIQUE SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

La lutte contre le gaspillage alimentaire constitue un **enjeu essentiel de l'alimentation durable**, révélant les changements profonds de notre système alimentaire. Le déclin de la valeur des aliments, l'évolution des comportements de consommation et la déshumanisation de la chaîne alimentaire sont autant de causes majeures qui expliquent l'ampleur du phénomène actuel. Chaque année, les tonnes de nourriture jetées contribuent à l'épuisement des ressources naturelles et à l'augmentation des émissions de gaz à effet de serre. Économiquement, ce gaspillage représente une perte financière importante à l'échelle du pays mais également pour les ménages et les collectivités. Finalement, ce phénomène nous pousse à nous interroger sur le paradoxe entre, d'une part, les surplus et d'autre part, l'insécurité alimentaire qui touchait entre 702 et 828 millions de personnes dans le monde en 2021.

Le gaspillage nous questionne donc sur la cohérence de notre système alimentaire et sur la place que nous voulons accorder à ce qui est essentiel

à la vie. Dès lors, contribuer à la lutte contre le gaspillage, c'est également nous permettre d'ouvrir la réflexion sur nos modes de consommation, de revaloriser nos aliments, de les apprécier, de respecter le travail des producteur·rices et de s'émerveiller à nouveau face à nos assiettes !

Cette mallette pédagogique adopte cette **approche positive et critique** sur notre alimentation pour vous permettre d'engager votre classe dans la lutte antigaspi. Elle a été créée à partir des animations menées au sein de 36 écoles de la Région wallonne au cours du Challenge « Gaspillage alimentaire : menons l'enquête ». L'objectif de ce projet piloté par la Cellule Manger Demain dans le cadre du Plan de Relance de la Wallonie (projet n°171) était double : sensibiliser les enfants et les jeunes aux enjeux du gaspillage alimentaire et recueillir des retours d'expérience pour perfectionner les outils pédagogiques proposés. Ainsi, les activités ont été soigneusement consignées, analysées, et améliorées en fonction des observations et des feedbacks des classes participantes.



La richesse des échanges et l'engagement des écoles pilotes ont abouti à la création de trois mallettes pédagogiques distinctes, chacune spécifiquement conçue pour une tranche d'âge en particulier :

Les 3 à 6 ans - Niveau maternel

Les 7 à 12 ans - Niveau primaire

Les 13 à 17 ans - Niveau secondaire

Chaque mallette contient des activités, des outils et des ressources adaptés à l'âge et aux compétences de vos élèves, permettant une approche pédagogique progressive et cohérente de l'alimentation durable avec pour fil conducteur le thème du gaspillage alimentaire.

Nous espérons que cette mallette sera un atout précieux pour les enseignant·es afin de sensibiliser les élèves à l'importance de la réduction du gaspillage alimentaire et de les impliquer dans des actions concrètes pour un avenir plus durable.

Nous avons conçu les mallettes pédagogiques antigaspi dans un souci de sensibilisation et d'éducation aux pratiques écoresponsables dès le plus jeune âge. En les rendant disponibles en format numérique, notre objectif est de réduire le gaspillage lié à la production et à l'envoi de supports papier. Nous encourageons ainsi une démarche respectueuse de l'environnement, en vous offrant la possibilité de n'imprimer que les documents nécessaires pour réaliser les activités en classe.

Nous vous invitons donc à privilégier des impressions de qualité (qui permettront d'utiliser plusieurs fois le matériel) et durables, en utilisant du papier recyclé et en ajustant les paramètres d'impression pour économiser l'encre et le papier. En adoptant ces bonnes habitudes, nous pouvons ensemble transmettre aux enfants l'importance de préserver nos ressources, tout en leur permettant de s'amuser et d'apprendre.

PARTENAIRES

La réalisation de ce projet a été rendue possible grâce à la collaboration de trois partenaires, chacun responsable de la conduite des activités pour une tranche d'âge spécifique.

Grâce aux modules destinés aux 3 à 6 ans développés par **FoodWin**, vos élèves sont les héroïnes de l'antigaspi ! Pour ces enfants, la sensibilisation passe par le jeu et l'imagination.

Avec les modules élaborés par **Papaya SRL** pour les 7 à 12 ans, vos élèves sont guidé·es par le célèbre Radictive dans leur découverte de l'alimentation durable.

Les modules créés par **COREN ASBL** pour les 13 à 17 ans, permettront aux jeunes de se glisser dans la peau de journalistes afin d'enquêter sur le thème choc des déchets alimentaires.

Ce projet n'aurait pas vu le jour sans la participation active des 36 écoles réparties sur l'ensemble de la Wallonie. Leur engagement et leurs retours précieux ont été essentiels pour l'élaboration et l'amélioration des activités proposées.



Contenu de la mallette NIVEAU SECONDAIRE



LA MALLETTE CONTIENT :

- Deux à quatre fiches d'activités par module qui occupent une à deux périodes de cours (50 ou 100 minutes) : instructions et objectifs pour chaque activité.
- Des outils pédagogiques : matériels nécessaires pour la réalisation des activités (fiches, supports visuels, etc.).
- Des supports PowerPoint.
- Des guides pour les missions pratiques : instructions pour les pesées des déchets, les sondages des causes du gaspillage, etc.
- Deux activités d'éducation au goût avec la liste des ingrédients nécessaires.

MODE D'EMPLOI

La mallette pédagogique sur le gaspillage alimentaire (niveau secondaire) s'appuie sur la trame expérimentée lors du Challenge «Gaspillage alimentaire : menons l'enquête».

Ce projet aborde le thème du gaspillage alimentaire en l'insérant dans une approche globale de l'alimentation durable. L'objectif est de sensibiliser vos élèves à la réduction des déchets alimentaires à travers **une approche positive et non culpabilisante**. Cela passe par la (re)découverte du contenu de nos assiettes avec des réflexions sur la valeur des aliments, la saisonnalité, l'origine des produits, etc. et l'introduction de changements concrets au sein de votre cantine scolaire.

LE PROJET SE COMPOSE DE QUATRE MODULES :



Module 1

Acquérir des connaissances



Module 2

Enquêter à la cantine



Module 3

Éduquer au goût à l'aide d'ateliers culinaires



Module 4

Mener une sensibilisation au sein de l'école





**MANGER
DEMAIN**

TABLE DES MATIÈRES

Module 1 *Acquérir des connaissances*

Fiche pédagogique 1.1

Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?

Fiche pédagogique 1.2

Quelles sont les conséquences du gaspillage alimentaire ?

Fiche pédagogique 1.3

Quelles sont les causes du gaspillage alimentaire ?

Fiche pédagogique 1.4

Quelles sont les solutions contre le gaspillage alimentaire ?

PAGE

09

11

16

24

25

Module 2 *Enquêter à la cantine*

Fiche pédagogique 2.1

Visiter la cuisine de la cantine et interviewer le personnel

Fiche pédagogique 2.2

Mesurons le gaspillage à la cantine

Fiche pédagogique 2.3

Identifier les causes du gaspillage alimentaire à la cantine

Fiche pédagogique 2.4

Est-ce que la communauté scolaire applique les bonnes pratiques antigaspi ?

PAGE

31

33

35

38

40



4

Module 3

Eduquer au goût à l'aide d'ateliers culinaires

PAGE

43

Fiche pédagogique 3.1

Cuisiner les fruits et légumes moches

45

Fiche pédagogique 3.2

Jouer avec les saveurs

49



Module 4

Mener une sensibilisation au sein de l'école

PAGE

55

Fiche pédagogique 4.1

Créer des affiches de communication
sur le gaspillage alimentaire

57

Fiche pédagogique 4.2

Installer un stand de sensibilisation
au gaspillage alimentaire

58



MODE D'UTILISATION 1 :

FAIRE DE LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE UN PROJET D'ANNÉE

OBJECTIFS :

vous souhaitez travailler sur le thème du gaspillage alimentaire avec votre classe pendant au moins un semestre ? Vous êtes plusieurs enseignant-es à participer au projet ? Votre école dispose d'une cantine dans laquelle vous allez pouvoir mesurer l'ampleur du gaspillage alimentaire ? Vous souhaitez sensibiliser toute la communauté scolaire au gaspillage alimentaire ? Alors l'ensemble de la mallette est fait pour vous !

ÉTAPE 1 - INTRODUIRE LA THÉMATIQUE

Fiche 1.1 - Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?

Fiche 1.2 - Quelles sont les conséquences du gaspillage alimentaire ?

ÉTAPE 2 - MENER UNE ENQUÊTE SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE À LA CANTINE

Fiche 2.1 - Visitez la cuisine de la cantine

Fiche 2.2 - Mesurons le gaspillage alimentaire à la cantine

Fiche 2.3 - Identifions les causes du gaspillage à la cantine

ÉTAPE 3 - APPROFONDIR LES CONNAISSANCES SUR LA THÉMATIQUE

Fiche 1.3 - Quelles sont les causes du gaspillage alimentaire ?

Fiche 1.4 - Quelles sont les solutions contre le gaspillage alimentaire ?

ÉTAPE 4 - INITIER LES ÉLÈVES AU GOÛT ET LEUR FAIRE EXPLORER CERTAINES BONNES PRATIQUES ANTIGASPI À L'AIDE DES ATELIERS CULINAIRES

Fiche 3.1 - Cuisiner les fruits et légumes moches

Fiche 3.2 - Jouer avec les saveurs

ÉTAPE 5 - MENER UNE ENQUÊTE SUR LA CONNAISSANCE DES BONNES PRATIQUES ANTIGASPI AU SEIN DE L'ÉCOLE

Fiche 2.4 - Est-ce que la communauté scolaire applique les bonnes pratiques antigaspi ?

ÉTAPE 6 - RÉALISER UNE SENSIBILISATION VERS L'ENSEMBLE DES ÉLÈVES

Fiche 4.1 - Créer des affiches de communication sur le gaspillage alimentaire

Fiche 4.2 - Installer un stand de sensibilisation au gaspillage alimentaire



DURÉE : 15h à répartir sur plusieurs journées + quelques activités sur les temps de midi (pesées des déchets, sondage, etc.)

MODE D'UTILISATION 2 :

RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE DANS NOTRE CANTINE

OBJECTIFS :

vous école dispose d'une cantine et vous avez constaté du gaspillage alimentaire. Vous souhaitez diminuer le gaspillage et impliquer un groupe d'élèves (une classe ou une Ecoteam) dans cette démarche mais vous ne disposez pas de beaucoup d'heures de cours pour travailler la thématique avec les élèves. Dans ce cas, vous pouvez utiliser les fiches d'activités selon les étapes décrites ci-dessous :

ÉTAPE 1 - MENER UNE ENQUÊTE SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE À LA CANTINE

Fiche 2.2 - Mesurons le gaspillage alimentaire à la cantine

Fiche 2.3 - Identifions les causes du gaspillage à la cantine

ÉTAPE 2 - EXPLORER LES BONNES PRATIQUES ANTIGASPI

Fiche 1.4 - Quelles sont les solutions contre le gaspillage alimentaire ?

ÉTAPE 3 - RÉALISER UNE COMMUNICATION/SENSIBILISATION AUPRÈS DE L'ENSEMBLE DES ÉLÈVES

Fiche 4.1 - Créer des affiches de communication sur le gaspillage alimentaire

Fiche 4.2 - Installer un stand de sensibilisation au gaspillage alimentaire

Conseil d'utilisation : Il est conseillé d'impliquer les équipes de cuisine, de nettoyage et de service des repas pour maximiser l'impact et faciliter les pesées des déchets alimentaires.



6h (7 périodes de cours de 50 minutes) + quelques temps de midi (pour les pesées, le sondage des causes du gaspillage et la tenue du stand de sensibilisation).

MODE D'UTILISATION 3 :

METTRE LES ÉLÈVES EN ACTION SUR LE THÈME DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE À L'AIDE D'ACTIVITÉS PRATIQUES

OBJECTIFS :

vous souhaitez aborder la thématique du gaspillage alimentaire à travers des ateliers pratiques ? Vous pouvez alors vous concentrer sur les trois activités suivantes :

ÉTAPE 1 - INITIER LES ÉLÈVES AU GOÛT ET LEUR FAIRE EXPLORER CERTAINES BONNES PRATIQUES ANTIGASPI À L'AIDE DES ATELIERS CULINAIRES DÉCRITS

Fiche 3.1 - Cuisiner les fruits et légumes moches

Fiche 3.2 - Jouer avec les saveurs

ÉTAPE 2 - MESURER LE GASPILLAGE À LA CANTINE OU LORS DES COURS DE CUISINE

Fiche 2.2 - Mesurons le gaspillage alimentaire à la cantine



5h (6 périodes de cours de 50 minutes) + les temps de midi pour réaliser la pesée des déchets



Mallette pédagogique antigaspi Niveau secondaire Module 1

Fiche pédagogique 1.1 11

Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?

Fiche pédagogique 1.2 16

Quelles sont les conséquences du gaspillage alimentaire ?

Fiche pédagogique 1.3 24

Quelles sont les causes du gaspillage alimentaire ?

Fiche pédagogique 1.4 25

Quelles sont les solutions contre le gaspillage alimentaire ?





MODULE 1

ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES



MODULE 1

ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES

Fiche	Thématique	Durée	Page
1.1	Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?	2 X 50'	11
1.2	Quelles sont les conséquences du gaspillage alimentaire ?	50'	16
1.3	Quelles sont les causes du gaspillage alimentaire ?	50'	24
1.4	Quelles sont les solutions contre le gaspillage alimentaire ?	50'	25





FICHE PÉDAGOGIQUE N°1.1 : LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE C'EST QUOI ?

Objectifs	Définir le concept de gaspillage alimentaire.
	Se rendre compte de l'ampleur du gaspillage alimentaire dans le monde et dans nos régions.
	Comprendre que le gaspillage a lieu à toutes les étapes du cycle de vie de l'aliment et que gaspiller un aliment revient à gaspiller toutes les ressources qui ont été nécessaires aux différentes étapes de son cycle de vie.
	Introduire des notions d'alimentation durable en comparant les cycles de vie de différents types d'aliments et différents modes de production.
	Découvrir le cycle de vie de l'aliment depuis sa production jusqu'à sa consommation.
Durée	2 X 50'
Matériel	Le tableau de la classe ou une grande feuille de flipchart et un marqueur.
	L'outil pédagogique « Du champ à l'assiette » à imprimer et à découper (Annexe 1.1). L'outil inclut : <ul style="list-style-type: none">• Des cartes de chaque étape du Cycle de vie de quatre aliments distincts : la baguette, le steak, la carotte industrielle et la carotte bio locale.• Des photos correspondant aux différentes étapes du cycle de vie des quatre aliments.• Des flèches de transition entre les étapes.• Des jetons Ressources (eau / électricité / pétrole / surface agricole / engrais chimique / pesticides / antibiotiques).• Des jetons Gaspillage (petit gaspi / grand gaspi).• Quatre affiches avec les cycles complets des aliments (une affiche par aliment).
	En option : le support de cours version Powerpoint (Support 1.1)



 **1. INTRODUCTION (~10 MIN)**

Introduisez la thématique grâce au quiz suivant (les questions du quiz sont reprises dans le support Powerpoint) :

<p>Quelle proportion de nourriture produite mondialement est jetée ?</p> <p>A. 1/10 B. 1/5 C. 1/3 D. 1/2</p>	<p>Réponse C</p> <p>1/3 de la nourriture produite mondialement est gaspillée, ce qui revient à 1,3 milliard de tonnes par an (à mettre en perspective avec le fait qu'une personne sur 10 dans le monde souffre de la faim).</p>
<p>Quels sont les aliments les plus gaspillés dans le monde ?</p> <p>A. Viandes/poissons B. Féculents C. Fruits/légumes</p>	<p>Réponse C</p> <p>Les fruits et les légumes représentent 42% du gaspillage global (644 millions de tonnes).</p>
<p>En Belgique, combien de kilos de nourriture sont jetés par personne sur une année ?</p> <p>A. 5-15 kg B. 15-30 kg C. 30-60 kg</p>	<p>Réponse B</p> <p>En moyenne, chaque citoyen-ne jette 15-30 kg de nourriture par an. Notons que ces chiffres ne tiennent pas compte du gaspillage qui a lieu à toutes les étapes de production en amont de la consommation (le chiffre serait alors beaucoup plus élevé).</p>
<p>En Belgique, combien d'argent les citoyen-nnes perdent-ils/elles en moyenne par an à cause de la nourriture jetée ?</p> <p>A. 100€ B. 170€ C. 320€</p>	<p>Réponse B</p> <p>Proposez aux élèves de calculer la perte pour leur famille.</p>

Si vous prévoyez de mener avec vos élèves une enquête sur l'ampleur du gaspillage alimentaire à la cantine de l'école (**voir Fiche 2.2 - Mesurons le gaspillage alimentaire à la cantine**), demandez-leur également s'ils et elles ont une idée du nombre de kilos de nourriture jetés sur une année à la cantine. Cela permettra d'introduire votre enquête.

Discutez ensuite avec les élèves de leur expérience par rapport au gaspillage alimentaire :

- Est-ce qu'ils et elles observent souvent du gaspillage de nourriture ?
- Où et dans quelles circonstances observent-ils et elles du gaspillage de nourriture ?
- Est-ce que le gaspillage de nourriture est quelque chose qui les interpelle ?
- Pour quelles raisons jetons-nous de la nourriture ?
- Quelles sont les conséquences du gaspillage alimentaire ?

Pour explorer plus en détail les raisons et les conséquences du gaspillage alimentaire avec les élèves, vous pouvez utiliser la [Fiche 1.2 - Quelles sont les conséquences du gaspillage alimentaire ?](#) et la [Fiche 1.3 - Quelles sont les causes du gaspillage alimentaire ?](#)



✓ 2. DU CHAMP À L'ASSIETTE (~65 MIN)

Lors de cette activité, les élèves ont pour mission de reconstruire le cycle de vie (c'est-à-dire, les différentes étapes depuis la production jusqu'à la fin de vie de l'aliment) de quatre aliments : la baguette, le steak, la carotte industrielle et la carotte bio locale.

Les élèves doivent identifier les différentes étapes du cycle de vie, les mettre dans le bon ordre et ensuite évaluer les ressources nécessaires pour chacune d'entre elles parmi les ressources suivantes : eau, électricité, pétrole, surface agricole, engrais chimique, pesticides, antibiotiques.

Le dernier exercice consiste à identifier les étapes pour lesquelles il peut y avoir des pertes de nourriture.



Préparation (5 min) :

Répartissez les élèves en quatre groupes et attribuez à chaque groupe un des quatre aliments. Distribuez à chaque groupe les cartes Cycle de Vie, les Flèches et les Photos pour leur aliment. Sur une table au centre de la classe, placez tous les jetons Ressources et les jetons Gaspillage.



Déroulement (20 min) :

Expliquez aux élèves que leur mission est de construire le cycle de vie de leur aliment en réalisant les étapes suivantes :

1. Placer les cartes Cycle de Vie et les Flèches dans le bon ordre (vérifiez que la notion de « cycle » est bien comprise par les élèves ; si nécessaire, effectuez une correction en commun) ;
2. Associer la bonne Photo à chaque étape du cycle de vie ;
3. Identifier les ressources nécessaires à chacune des étapes et placer les jetons Ressources sur les cartes correspondantes (informez les élèves qu'une même ressource peut être utilisée à plusieurs étapes du cycle et qu'il est donc possible d'utiliser plusieurs jetons identiques) ;
4. Pour chaque étape, les élèves estiment l'ampleur du gaspillage (pas / un peu / beaucoup) et l'indiquent sur le cycle à l'aide des jetons Gaspillage (s'il n'y a pas de gaspillage, il ne faut pas mettre de jeton).

Pendant que les élèves travaillent, passez dans les groupes pour les aider, répondre à leurs éventuelles questions et porter leur attention sur les éléments suivants :

- Les étapes du cycle de vie des aliments proposés dans cet outil sont des exemples-typés. En réalité, il existe de nombreuses variantes. **Exemples :**

La baguette : dans cet outil, elle est préparée et vendue en boulangerie, mais elle pourrait aussi être confectionnée dans un atelier puis vendue dans un supermarché. Dans ce cas, il y a des étapes de transformation et de transport supplémentaires, avec des ressources et du gaspillage associés.

La carotte bio locale : l'exemple présenté ici est celui d'un circuit très court avec un minimum d'impact sur l'environnement. En pratique, les carottes bio locales peuvent être transportées en camion, emballées dans des sacs en plastique et vendues en supermarché (comme pour les carottes industrielles).

Le steak : sa production n'implique pas systématiquement un transport vers l'engraissement, cela peut se faire directement chez l'éleveur. Si le steak est vendu au supermarché plutôt qu'en boucherie, il peut y avoir des étapes supplémentaires de transformation et de transport entre l'abattage et la distribution.

Etc.

- Les ressources nécessaires aux différentes étapes impliquent parfois elles-mêmes des ressources. Par exemple pour l'engraissement des bœufs : le fourrage utilisé pour nourrir les animaux nécessite de grandes surfaces de terre, cultivées en utilisant de l'eau, du pétrole et des pesticides. Ces ressources s'additionnent donc à l'eau utilisée pour abreuver les bœufs et aux antibiotiques pour les soigner.
- L'ampleur du gaspillage à chaque étape est une estimation très approximative car il dépend de plusieurs paramètres tels que le type d'aliment, le pays, les distances parcourues, le matériel utilisé, le climat, etc. Les élèves sont libres de choisir d'autres solutions que celles proposées dans l'outil si le choix est bien justifié. Insistez cependant sur le fait qu'il y a généralement beaucoup de gaspillage à l'étape de consommation (pour tous les aliments) et aux étapes de production et distribution (pour les fruits et les légumes).



- Les élèves seront probablement tenté-es de mettre un jeton Gaspillage sur la poubelle qui illustre l'étape « fin de vie ». Dans cas, expliquez-leur que la poubelle est plutôt le résultat du gaspillage. On ne parle plus de gaspillage de nourriture sensu stricto aux étapes de fin de vie et de valorisation. On parle plutôt de gaspillage des ressources lorsque des aliments sont incinérés plutôt que valorisés à travers du compostage ou de la biométhanisation.



Mise en commun (30 min) :

Lorsque tous les cycles sont terminés, demandez à chaque groupe d'expliquer aux autres le cycle de vie de leur aliment. Le plus facile est de commencer par le groupe qui a travaillé sur la baguette, en leur demandant de bien détailler toutes les étapes. Les autres groupes expliquent leur cycle plus brièvement, en pointant les grandes différences par rapport à la baguette (nombre d'étapes, nombre de ressources nécessaires, ampleur du gaspillage).

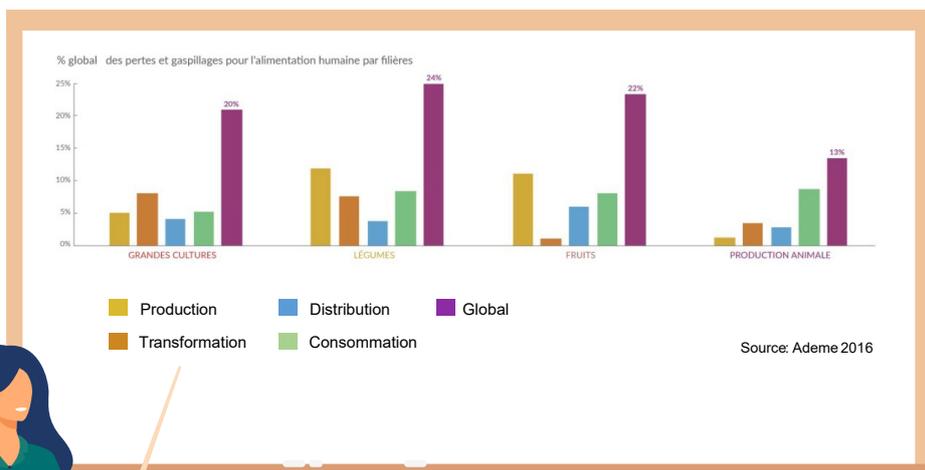
Si vous avez moins de huit élèves dans votre classe/groupe, faites-les travailler avec seulement un ou deux aliments et montrez les cycles des autres aliments pour comparer.



Conclusions (10 min) :

- Chaque aliment nécessite plusieurs étapes avant de pouvoir être consommé.
- Les différentes étapes nécessitent des ressources : de l'énergie (électricité, pétrole, gaz), de l'eau, des engrais/pesticides/antibiotiques (qui eux-mêmes nécessitent de l'énergie et de l'eau pour être produits...), de la surface agricole.
- Si on additionne toutes les ressources utilisées à toutes les étapes, cela fait beaucoup de ressources pour chaque aliment !
- On observe que certains aliments nécessitent plus de ressources que d'autres.
- Plus il y a d'étapes dans le cycle de vie d'un aliment, plus il y a des risques de gaspillage (d'où l'intérêt de favoriser les circuits courts et les aliments peu transformés).

- Gaspiller de la nourriture au moment de l'étape de consommation, c'est gaspiller toutes les ressources qui ont été nécessaires en amont ! Exemple : si on jette une baguette à la maison, on gaspille l'équivalent d'une baignoire remplie d'eau, 4m² de terrain agricole (= une table de ping-pong), l'électricité d'une ampoule restée allumée pendant 27 heures et beaucoup d'essence¹.
- Il y a du gaspillage à toutes les étapes et son ampleur dépend, entre autres, du type d'aliment. Pour illustrer cela, montrez le graphique des pertes à toutes les étapes (pour la France) et mettez en évidence :
 - Le gaspillage élevé des fruits et des légumes à l'étape de production. Demandez aux élèves d'expliquer pourquoi : conditions météo, ravageurs, tri des denrées en fonction de leur aspect, etc.
 - Le très faible gaspillage de la viande lors de l'étape de production mais plus élevé lors de la consommation.
 - Consommation = nous. C'est du gaspillage facilement évitable sur lequel on peut agir nous-mêmes.



3. NOTRE DÉFINITION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE (~15 MIN)

Sur base de ce qui a été vu précédemment, demandez aux élèves d'écrire individuellement, avec leurs mots, la définition du gaspillage alimentaire. Proposez ensuite à un-e ou deux élèves de lire leur définition et demandez aux autres d'éventuellement compléter. Notez la définition finale de la classe au tableau ou sur une grande feuille. Il est important que la définition fasse apparaître que le gaspillage alimentaire se produit à toutes les étapes du cycle de l'aliment et pas seulement au stade de la consommation.

Définition du gaspillage alimentaire selon le Ministère Français de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire :
« Le gaspillage alimentaire est défini comme toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée ou dégradée ».

Annexe 1.1.

¹Source : les données sont issues de la vidéo éducative « Mon école Anti Gaspi » disponible [sur ce lien](#). La vidéo peut également être montrée en classe pour illustrer le propos et déjà introduire les conséquences du gaspillage alimentaire.

 **FICHE PÉDAGOGIQUE N°1.2 : QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?**

Objectifs	Comprendre que le gaspillage alimentaire entraîne des conséquences environnementales, sociales et économiques.
	Faire prendre conscience aux élèves que les conséquences peuvent être directes, mais aussi indirectes.
Durée	50'
Matériel	Matériel de projection et baffles
	Vidéo « L'empreinte écologique du gaspillage alimentaire » disponible sur ce lien .
	<u>En option</u> : le support de cours en version Powerpoint (Support 1.2)



✓ 1. INTRODUCTION (~10 MIN)

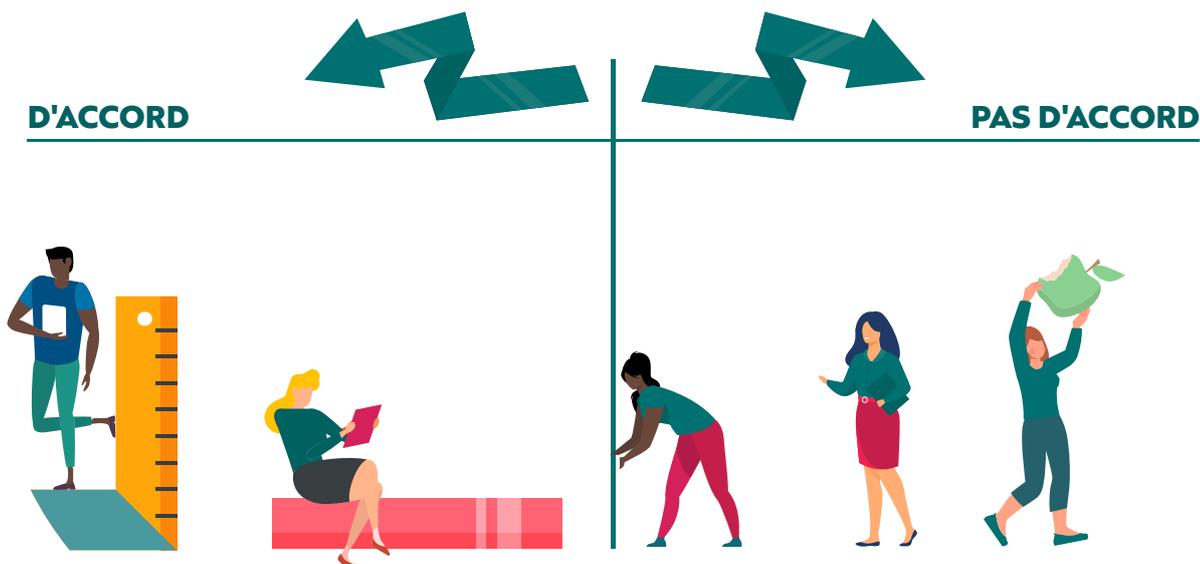
Demandez aux élèves d'expliquer avec leurs mots ce qu'est le gaspillage alimentaire. Si vous avez déjà réalisé avec vos élèves les activités de la [Fiche 1.1 - Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?](#), il s'agit d'un rappel de l'activité précédente. Il est intéressant que les notions suivantes apparaissent dans la discussion :

- Du gaspillage a lieu à toutes les étapes du cycle de vie d'un aliment : production - transformation - transport - distribution - consommation.
- Plus il y a d'étapes dans le cycle de vie d'un aliment, plus il y a de risques de gaspillage (d'où l'intérêt de favoriser les circuits courts et les aliments peu transformés).
- Gaspiller un aliment à l'étape de la consommation revient à gaspiller toutes les ressources en eau, en énergie, en surface agricole, etc. qui ont été nécessaires aux étapes précédentes. Cela implique aussi d'utiliser des ressources en énergie pour l'élimination des déchets.
- Actuellement, 1/3 de la nourriture produite mondialement est gaspillée.
- Ce sont les fruits et les légumes qui sont les plus gaspillés.

✓ 2. DÉBAT MOUVANT AUTOUR DES CONSÉQUENCES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE (~ 30 MIN)

Le débat mouvant permet aux élèves de s'exprimer sur certains concepts de manière plus dynamique qu'un débat classique. Principe : vous lisez aux élèves des affirmations sur le thème du gaspillage alimentaire et ils et elles se placent dans la classe en fonction de leur avis sur ces affirmations. N'oubliez pas d'accrocher un repère dans la classe.

- À gauche de la classe : « Je suis **d'accord** avec l'affirmation »
- À droite de la classe : « Je ne suis **pas d'accord** avec l'affirmation »
- Entre les deux : toutes les nuances entre « d'accord » et « pas d'accord » (**plutôt d'accord, sans avis, plutôt pas d'accord**).



Une fois que les élèves se sont positionné-es, demandez-leur d'expliquer leur position. Voici quelques propositions d'affirmations permettant de discuter des conséquences du gaspillage alimentaire.

Affirmation 1

"Il n'y a aucun lien entre le gaspillage alimentaire et les changements climatiques."

FAUX !

Explications

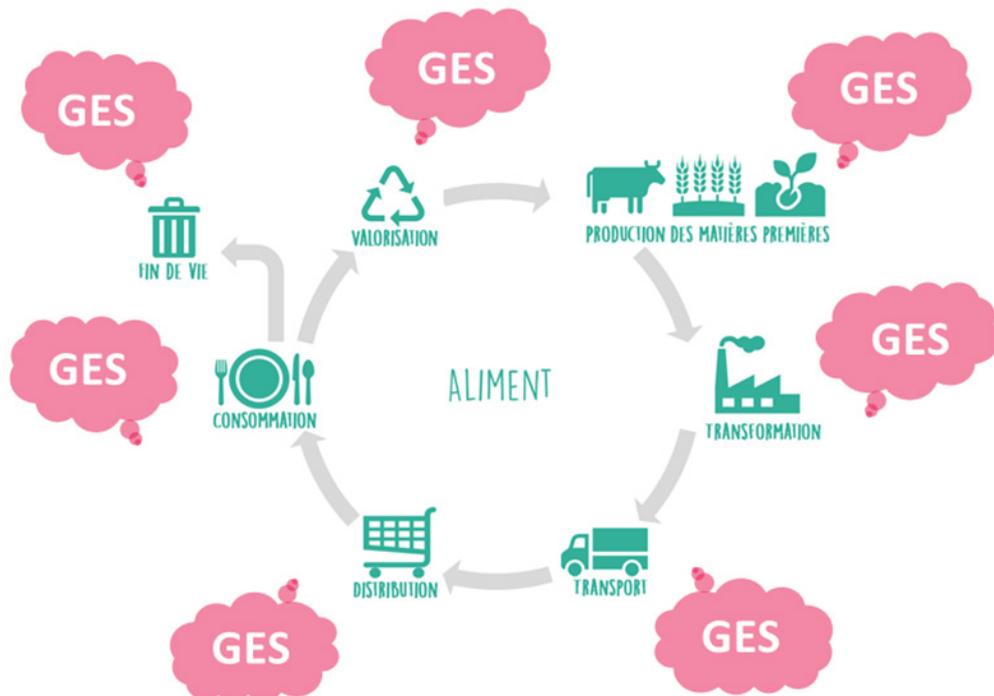
À chaque étape du cycle de production d'un aliment, il y a des émissions de gaz à effet de serre.

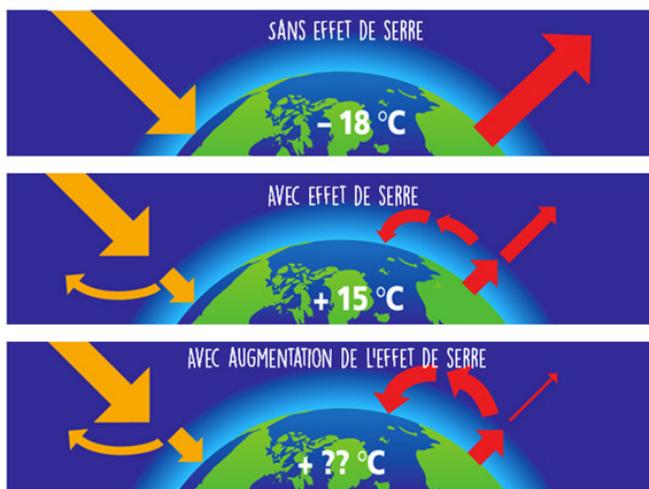
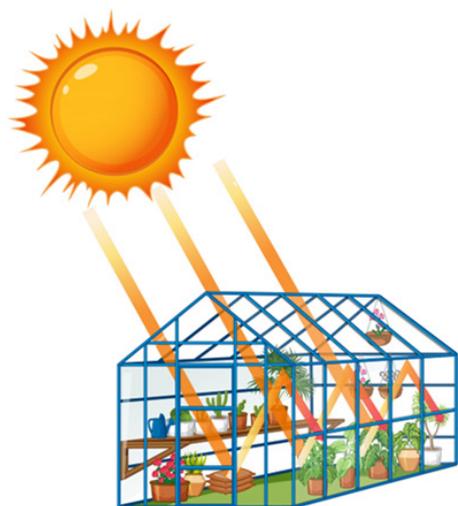
Les gaz à effet de serre (GES), c'est quoi ? Les GES sont plusieurs gaz dont le dioxyde de carbone (CO₂), le méthane (CH₄), la vapeur d'eau (H₂O), du protoxyde d'azote (N₂O), etc. Ils sont présents naturellement dans notre atmosphère mais on en produit aussi beaucoup à travers nos activités. Pour notre alimentation, beaucoup de GES sont émis. Exemples :

- La combustion du pétrole par les engins agricoles, les camions de transport, le chauffage des bâtiments produit du CO₂.
- L'élevage de bovins produit du méthane.
- La plupart des étapes du cycle des aliments nécessitent de l'électricité (elle-même souvent produite par combustion de gaz, ce qui émet du CO₂).

On estime que 10% des émissions de gaz à effet de serre proviennent de la nourriture gaspillée. En d'autres termes, si on ne gaspillait pas, on diminuerait de 10% les émissions des GES.

Et quel est le lien entre les GES et le réchauffement climatique ? Pour répondre à cela, il faut d'abord comprendre ce qu'est « l'effet de serre ». Demandez à un élève d'expliquer puis expliquez vous-même ([voir Support 1.2](#)).



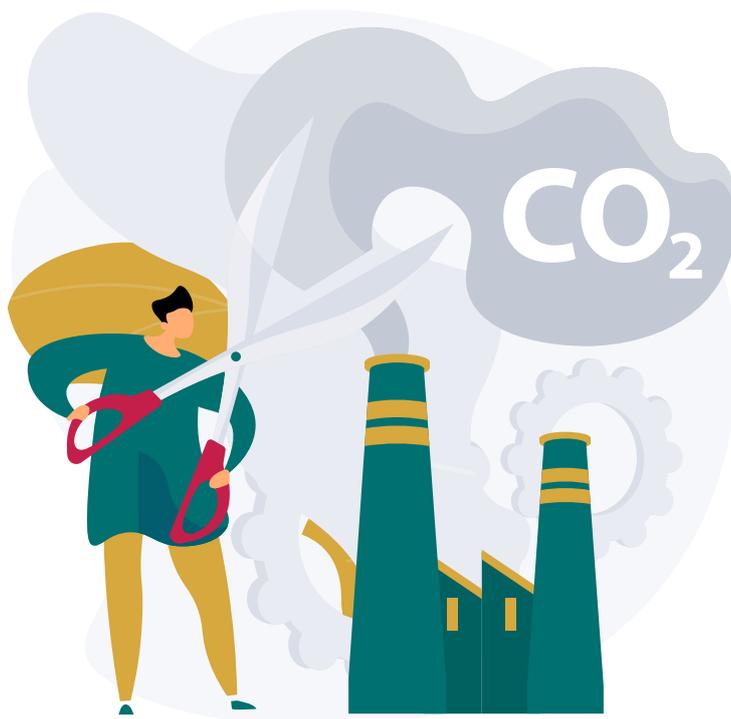


Source: Ademe

Les GES, qui sont présents de manière naturelle dans l'atmosphère, fonctionnent plus ou moins comme les vitres d'une serre : ils laissent passer le rayonnement solaire venu de l'extérieur, tout en conservant une bonne partie de la chaleur à l'intérieur. L'atmosphère fonctionne donc un peu comme une couverture ; c'est ce qu'on appelle l'effet de serre. S'il n'y avait pas de gaz à effet de serre, on estime qu'il ferait -18°C en moyenne sur Terre, ce qui ne permettrait pas la vie terrestre (eau gelée). Grâce aux GES qui sont naturellement présents dans l'atmosphère, la température moyenne est de 15°C (vie terrestre possible). Par contre, si la quantité de GES augmente trop, le phénomène est amplifié et cela conduit à un dérèglement du climat. C'est ce qu'on observe actuellement.

Conclusion

"Si diminuer le gaspillage alimentaire permet de diminuer les émissions de gaz à effet de serre, c'est tout bénéfique pour le climat."



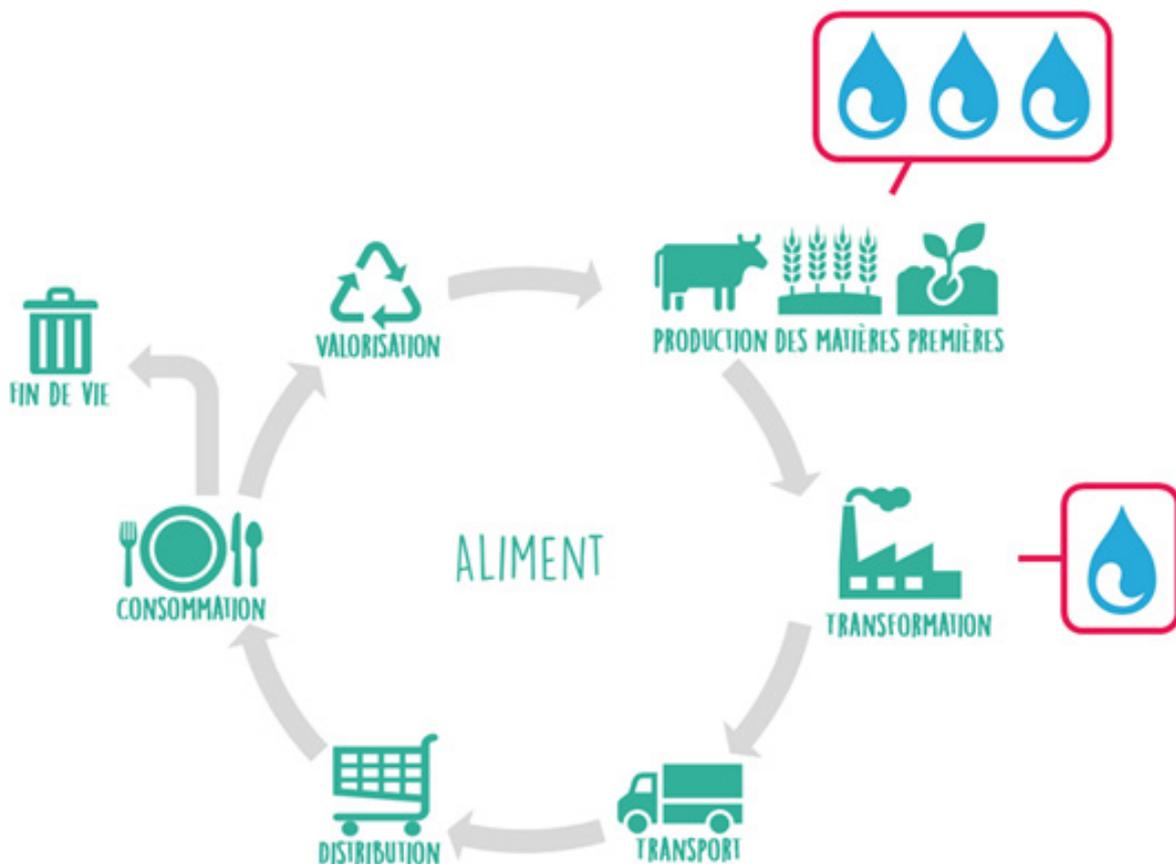
Affirmation 2

"Le gaspillage alimentaire participe à la pénurie d'eau."

VRAI !

Explications

C'est le même principe pour l'affirmation précédente. Certaines étapes de production des aliments nécessitent de l'eau, voire beaucoup d'eau. Ce sont généralement aux étapes de production des matières premières et de transformation que la consommation en eau est la plus grande. On estime que chaque année, 250 km³ d'eau sont utilisés dans le monde pour de la nourriture que est finalement jetée.



Conclusion

En évitant le gaspillage alimentaire, on diminue le risque de pénurie d'eau (qui est une menace réelle en raison de l'augmentation de la population et du réchauffement climatique).

Affirmation 3

"Réduire le gaspillage peut sauver le jaguar d'Amazonie. "

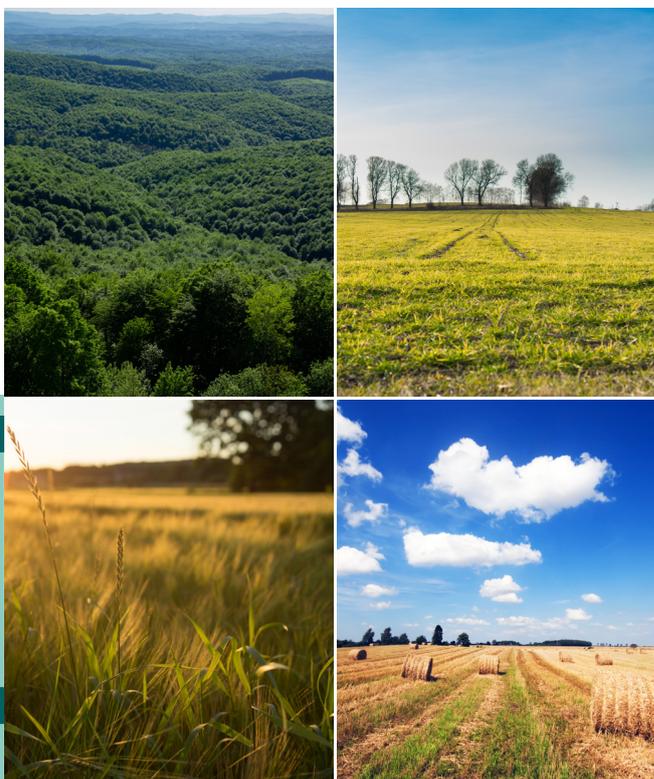
PLUTÔT VRAI

Explications

Il n'y a pas de lien direct avec le jaguar d'Amazonie, mais il y a un lien entre le gaspillage alimentaire et la perte de biodiversité. 40% de la surface de la terre est utilisée pour produire de la nourriture. Pour avoir une si grande surface, beaucoup de forêts ont été détruites pour être remplacées par des terres agricoles. Depuis les années 70, 20% de la forêt amazonienne ont été détruits (et c'est le cas d'autres forêts ailleurs dans le monde). Quand la forêt est détruite ou réduite, cela représente une menace pour toute la faune et la flore qui y vivent (notamment le jaguar en Amazonie). Quand on sait que 28% des terres agricoles dans le monde sont utilisées pour produire de la nourriture qui sera gaspillée en fin de compte, on comprend le lien.

Conclusion

"Diminuer le gaspillage alimentaire diminue le besoin en terres agricoles, et donc la déforestation."



Affirmation 4

"Il faut manger toute son assiette parce que des gens meurent de faim."

VRAI ET FAUX**Explications**

Le fait de manger son assiette ne résoudra pas le problème de faim dans le monde. Inutile de se rendre malade, l'important est de se servir des quantités adaptées à sa faim. Il s'agit ici plutôt d'une question d'éthique, de respect pour autrui. On estime qu'actuellement, 1 personne sur 10 dans le monde souffre de la faim. Quand on sait que 1,3 milliard de tonnes de nourriture sont gaspillées chaque année, on constate qu'on produit largement assez de nourriture pour que personne n'ait faim ! On peut même faire face à une augmentation de population car on produit environ 1000x plus que les besoins de la population mondiale.

Plus concrètement, il y a tout de même des initiatives en place qui permettent de distribuer la nourriture qui risquerait d'être gaspillée à d'autres personnes (en particulier aux personnes qui ont moins facilement accès à la nourriture). Ex : frigos solidaires, restos solidaires, etc.

Conclusion

"Manger toute son assiette (ou trouver une alternative à ce qui n'est pas mangé pour éviter de jeter) permet de contribuer à l'effort de réduction du gaspillage alimentaire et de lutte de la faim dans le monde."



Affirmation 5

"Gaspiller de la nourriture, c'est jeter de l'argent par la fenêtre."

VRAI !

Explications

Gaspiller de la nourriture engendre des pertes financières à plein de niveaux :

- Une perte d'argent pour les consommateur-rices qui ont acheté la nourriture (on estime qu'en Wallonie, chaque citoyen·ne perd en moyenne 170€ par an en nourriture jetée) ;
- Une perte de revenus pour les producteur-rices, transporteur-rices, distributeur-rices ;
- Des coûts liés à la gestion des déchets ;
- Des coûts liés aux dégâts environnementaux ;
- Des coûts en subventions données aux producteur-rices ;
- Etc.

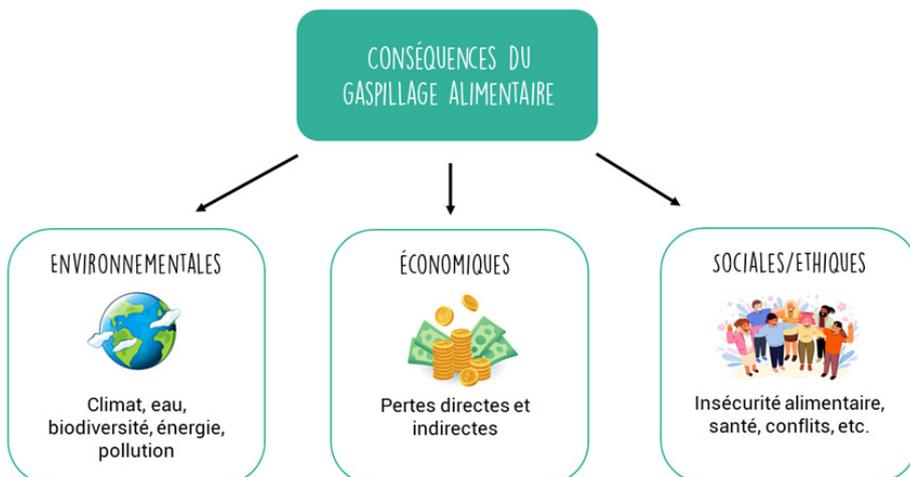
Conclusion

"On estime que le gaspillage alimentaire engendre chaque année une perte de 750 milliards de dollars au niveau mondial!"

3. ACTIVITÉ DE CONCLUSION (~10 MIN)

Montrez le début de la vidéo (**stoppez le visionnage à 1:25 min**) réalisée par la FAO sur l'empreinte écologique du gaspillage alimentaire (disponible sur YouTube [au lien suivant](#)).

Cette vidéo résume les points abordés dans le cadre du débat mouvant. Demandez ensuite aux élèves s'ils et elles peuvent répartir les différentes conséquences du gaspillage alimentaire en 3 catégories. Ecrivez leurs réponses au tableau pour former le schéma suivant :



À partir de 1:25 minutes, la vidéo aborde des solutions pour réduire le gaspillage alimentaire. Si vous souhaitez discuter les solutions plus en profondeur avec les élèves, vous pouvez vous référer à la [Fiche 1.4 - Quelles sont les solutions contre le gaspillage alimentaire](#).

☑ FICHE PÉDAGOGIQUE N°1.3 : QUELLES SONT LES CAUSES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

Objectifs	Identifier les causes principales du gaspillage alimentaire.
	Comprendre que les causes sont multiples et peuvent être différentes d'une étape du cycle de vie à l'autre.
	Comprendre que les choix et les habitudes des consommateur-rices ont un impact sur l'ampleur du gaspillage au niveau de la consommation mais également au niveau des étapes de production et de distribution.
Durée	50'
Matériel	Le tableau de la classe ou une grande feuille de flipchart, un marqueur et des baffles
	Vidéo « Gaspillage alimentaire : où en est la France? » de Documentaire Société au lien suivant .
	Le cycle de vie théorique d'un aliment imprimé sur A2 ou A3 (Annexe 1.2)
	En option : le support de cours en version Powerpoint (Support 1.3)

☑ 1. INTRODUCTION (~5MIN)

Si vous avez déjà réalisé avec vos élèves les activités des [Fiche 1.1 - Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?](#) et [Fiche 1.2 - quelles sont les conséquences du gaspillage alimentaire ?](#), faites un rappel des notions apprises.

- Définition du gaspillage alimentaire : toute nourriture destinée à la consommation humaine qui est perdue, dégradée ou jetée.
- Du gaspillage alimentaire a lieu à toutes les étapes du cycle de vie de l'aliment : production – transformation – transport – distribution – consommation.
- Le gaspillage alimentaire est un enjeu important :
 - 1/3 de la nourriture produite mondialement est gaspillée ;
 - Il y a des impacts environnementaux (climat, eau, biodiversité, pollution, etc.), économiques et sociaux/éthiques.

☑ 2. DOCUMENTAIRE « GASPILLAGE ALIMENTAIRE : OÙ EN EST LA FRANCE ?

Expliquez aux élèves que le documentaire va parler du gaspillage alimentaire et demandez-leur de prendre note des différentes causes qu'ils et elles identifient et à quelles étapes de la chaîne alimentaire elles se situent ([Annexe 1.2](#)).

Prévoyez différentes pauses dans le reportage pour discuter avec les élèves des causes citées. Notez les ensemble sur le schéma de la chaîne alimentaire. Une fois le documentaire terminé, demandez aux élèves quelles sont les causes sur lesquelles nous pouvons agir assez facilement en tant que citoyens consommateurs. **Pour aller plus loin dans les solutions que peuvent mettre en oeuvre les consommateurs, vous pouvez vous référer à la [Fiche 1.4 - quelles sont les solutions contre le gaspillage alimentaire ?](#)**

FICHE PÉDAGOGIQUE 1.4 : QUELLES SONT LES SOLUTIONS CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

Objectif	Identifier collectivement les bonnes pratiques que les consommateur-rices peuvent adopter pour limiter le gaspillage alimentaire.
Durée	50'
Matériel	Le tableau de la classe ou une grande feuille de flipchart et un marqueur.
	Photolangage « bonnes pratiques antigaspi » (Annexe 1.3).
	Minimum 3 feuilles blanches A3.
	Marqueurs de différentes couleurs.
	En option : le support de cours en version Powerpoint (Support 1.4).

✓ 1. INTRODUCTION (~10 MIN)

Si vous avez déjà réalisé avec vos élèves les activités des [Fiches 1.1, 1.2 et 1.3](#), faites un rappel des notions apprises.

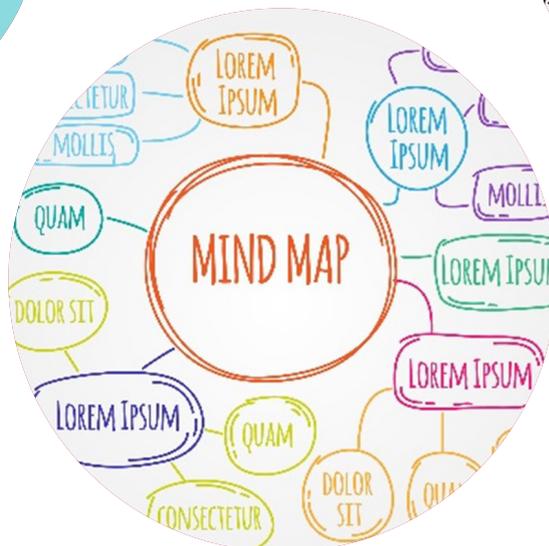
- Définition du gaspillage alimentaire : toute nourriture destinée à la consommation humaine qui est perdue, dégradée ou jetée.
- Du gaspillage alimentaire a lieu à toutes les étapes du cycle de vie de l'aliment : production – transformation – transport – distribution – consommation.
- Le gaspillage alimentaire est un enjeu important :
 - 1/3 de la nourriture produite mondialement est gaspillée ;
 - Il y a des impacts environnementaux (climat, eau, biodiversité, pollution, etc.), économiques et sociaux.
- Les causes du gaspillage sont différentes selon l'étape du cycle de vie où l'on se situe.
- Une grande partie du gaspillage est liée aux habitudes et choix des consommateur-rices (ils ont un impact sur le gaspillage aux étapes de production et de distribution).
- L'étape de consommation est l'étape sur laquelle tout le monde peut agir au quotidien en adaptant ses pratiques et ses habitudes de consommation !



✓ 2. MIND-MAPPING DES BONNES PRATIQUES ANTIGASPI (~35 MIN)

Expliquez aux élèves qu'ils et elles vont réaliser une mind-map (ou carte mentale) des bonnes pratiques. Une mind-map est une technique d'organisation et de visualisation des idées ou informations sous forme d'un schéma.

Expliquez qu'on note généralement le sujet central au milieu, bien en évidence, et puis qu'on note autour des idées associées. On utilise des flèches (ou des lignes) pour relier les idées soit au sujet central soit entre elles. D'une idée peut ensuite partir d'autres nouvelles idées. On peut utiliser des couleurs ou des formes pour bien distinguer les concepts. Montrez aussi qu'on peut faire des dessins ou des schémas pour mieux visualiser les concepts.

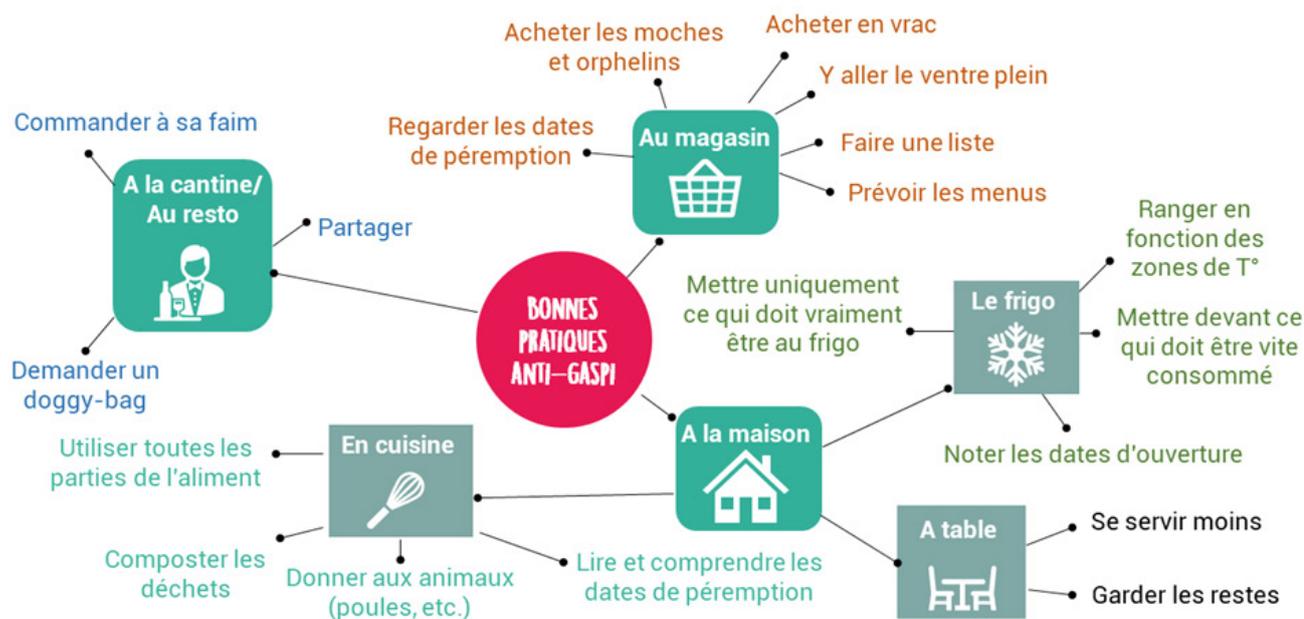


Répartissez les élèves en trois groupes. Chaque groupe va réfléchir aux bonnes pratiques que les consommateur-rices peuvent appliquer dans l'un des trois lieux suivants : à la maison, au magasin, au restaurant (ou à la cantine de l'école).

Demandez à chaque groupe de noter sous forme de mind-map toutes les bonnes pratiques antigaspi qu'un-e consommateur-riche peut appliquer dans ce lieu.

Après 10 min, si les élèves sont en manque d'idées, distribuez-leur les images du photolangage pour les inspirer (Annexe 1.3). Après 5 min, demandez à chaque groupe de présenter sa mind-map. Complétez avec les idées des autres si nécessaire.

Assemblez ensuite les trois mind-map réalisées (au tableau ou sur une grande feuille de flipchart) pour en faire une grande mind-map collective des bonnes pratiques antigaspi.



Pour évaluer si la communauté scolaire (élèves et personnel de l'école) applique les bonnes pratiques antigaspi, n'hésitez pas à faire un sondage au sein de l'école en utilisant la **Fiche 2.4 - Est-ce que la communauté scolaire applique les bonnes pratiques antigaspi ?** Ce type de sondage peut avoir comme effet de sensibiliser la communauté scolaire par la même occasion.

3. LE POINT SUR LES DATES DE PÉREMPTION (~5 MIN)

Comme une grande partie des pertes alimentaires au niveau domestique sont liées à une mauvaise compréhension des dates de péremption, faites le point avec les élèves. Il est important de pouvoir comprendre les dates de péremption afin de ne pas jeter un aliment qui pourrait encore être parfaitement consommé ou acheter un aliment qu'on n'aura pas l'occasion de manger avant qu'il ne soit périmé.

Expliquez aux élèves qu'il existe trois types de date de péremption sur les aliments : DLC, DDM et DCR. Demandez-leur s'ils et elles connaissent la différence entre ces dates (apportez éventuellement quelques emballages à faire passer parmi les élèves pour qu'ils et elles puissent les observer).



DLC : Date limite de consommation (à consommer avant...)

Date à ne pas dépasser pour éviter tout danger pour la santé

- Viande fraîche (charcuterie, steak, etc.)
- Poissons, fruits de mer
- Plats cuisinés non stérilisés
- Produits laitiers (yaourt, fromage blanc, mozzarella, etc.)



DDM : Date de durabilité minimale (à consommer de préférence avant...)

Date de consommation conseillée pour ne pas perdre la qualité du produit (saveur, texture)

- Produits secs (pâtes, riz, semoule, biscuits, café, thé, chocolat, etc.)
- Produits déshydratés (lait en poudre, purée, etc.)
- Produits stérilisés (lait UHT, beurre, etc.), soupe, jus de fruits, etc.
- Produits en boîte de conserve (petits pois, maïs, etc.)
- Produits congelés



DCR : Date de consommation recommandée (pour les œufs uniquement)

Cela correspond à 28 jours après la ponte des œufs. Au-delà de cette date, l'œuf est encore consommable s'il n'est pas altéré. Demandez aux élèves s'ils et elles savent comment reconnaître un œuf périmé (plonger l'œuf dans un verre d'eau ; s'il remonte, il est périmé ; s'il est au milieu, il faut le cuire ; s'il reste au fond, il est frais).



✓ 4. LE POINT SUR LA CONSERVATION DES ALIMENTS DANS LE FRIGO (~5 MIN)

Une deuxième grande cause des pertes alimentaires au niveau domestique est liée à une mauvaise utilisation du frigo. Vérifiez donc avec les élèves s'ils et elles connaissent les grands principes pour une bonne utilisation du frigo.

- Bien régler la température du frigo (à adapter selon les saisons pour certains modèles de frigo) ;
- Placer les aliments au bon endroit en fonction de la température à l'intérieur du frigo. Les zones de température dépendent des frigos (à vérifier dans le mode d'emploi ou avec un thermomètre placé dans un verre d'eau)². En théorie, la chaleur monte donc la zone la plus froide est généralement en-dessous mais, selon le modèle de frigo, la zone la plus froide peut se trouver en haut (notamment quand le congélateur est en haut) ;
- Éviter la rupture de la chaîne de froid (mettre les aliments le plus vite possible au frigo et éviter de laisser la porte ouverte trop longtemps) ;
- Mettre les produits qui doivent être consommés plus vite devant ;
- Emballer les aliments pour éviter les odeurs et les contaminations ;
- Éviter de surcharger le frigo ;
- Nettoyer régulièrement son frigo (pour éviter les contaminations).

Vous pouvez suggérer aux élèves d'ensuite tester les connaissances de leur entourage à ce sujet.



²<https://favv-afsca.be/fr/conserver-les-aliments-au-frigo>

Mallette pédagogique antigaspi Niveau secondaire Module 2

Fiche pédagogique 2.1 33

Visiter la cuisine de la cantine et interviewer le personnel

Fiche pédagogique 2.2 35

Mesurons le gaspillage à la cantine

Fiche pédagogique 2.3 38

Identifier les causes du gaspillage alimentaire à la cantine

Fiche pédagogique 2.4 40

Est-ce que la communauté scolaire applique les bonnes pratiques antigaspi ?





MODULE 2

ENQUÊTER À LA CANTINE



**MANGER
DEMAIN**

L'alimentation durable en Wallonie





MODULE 2

ENQUÊTER À LA CANTINE

Fiche	Thématique	Durée	Page
2.1	Visiter la cuisine de la cantine et interviewer le personnel	2 X 50'	33
2.2	Mesurons le gaspillage à la cantine	2 X 50' + 8 temps de midi pour les pesées	35
2.3	Identifier les causes du gaspillage alimentaire à la cantine	50' + 2 à 3 temps de midi	38
2.4	Est-ce que la communauté scolaire applique les bonnes pratiques antigaspi ?	50' + 2 à 3 temps de midi	40



✓ FICHE PÉDAGOGIQUE 2.1 : VISITER LA CUISINE DE LA CANTINE ET INTERVIEWER LE PERSONNEL

Objectifs	Visiter la cuisine, rencontrer le personnel, découvrir et mettre en valeur leur travail.
	Si vous prévoyez de réaliser une mesure du gaspillage alimentaire à la cantine (voir Fiche 2.2 - Mesurons le gaspillage alimentaire à la cantine), cette activité permet de découvrir les lieux et de préparer le matériel pour les pesées.
Durée	2 X 50'
Matériel	De quoi enregistrer, filmer ou photographier.

1. PRÉPARATION

Avant l'activité, informez le personnel de cuisine de votre travail sur le gaspillage alimentaire avec vos élèves et de votre souhait de venir les rencontrer avec les élèves. Précisez bien quels sont les objectifs généraux de votre démarche et de cette rencontre en particulier. Demandez-leur s'ils et elles sont d'accord de faire une interview avec les élèves, d'expliquer leur travail et l'organisation de la cuisine et de faire une visite des lieux.

Convenez ensemble d'un moment pour la visite et des mesures d'hygiène à mettre en place (ex : port d'un masque par les élèves, ne rien toucher, se tenir à une certaine distance des aliments en préparation, etc.).



✓ 2. CRÉATION D'UNE INTERVIEW (20 MIN)

Demandez aux élèves de préparer cinq questions à poser au personnel de cuisine sur leur travail en général et plus spécifiquement par rapport au gaspillage alimentaire.

Exemples :

- Comment se passe une journée-type en tant que cuisinier-ère à l'école ?
- Comment choisissez-vous les menus ?
- Quel est le plus grand défi dans votre travail ?
- Est-ce que vous trouvez qu'il y a beaucoup de gaspillage alimentaire à la cantine ?
- Est-ce que vous savez quels sont les aliments les plus gaspillés ?
- Que faites-vous avec les aliments en trop ?
- Quelles seraient, selon vous, les mesures à mettre en place pour diminuer le gaspillage ?

Décidez ensemble si vous allez filmer l'interview ou enregistrer et prendre des photos. Répartissez-vous également les rôles au préalable (qui pose les questions, qui filme, qui prend les photos ? (etc.).



✓ 3. VISITE DE LA CUISINE (30 MIN)

Informez les élèves des mesures d'hygiène à respecter lors de la visite. Réalisez ensuite l'interview et la visite des lieux avec un·e ou plusieurs membres du personnel.

Dans le cas où vous prévoyez de faire des mesures quantitatives du gaspillage, préparez et installez votre matériel (seaux, balance) à l'endroit qui vous sera suggéré par le personnel de cuisine.



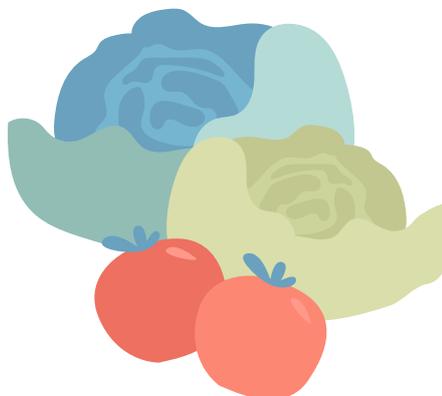
✓ 4. TRAITEMENT DE L'INTERVIEW (50 MIN)

Avec les élèves, retranscrivez l'interview en vue d'en faire, par exemple, un article pour le journal de l'école (cela peut entrer dans le cadre du cours de français). L'article peut également inclure les résultats des enquêtes des **Fiches 2.2, 2.3 et 2.4**. Si vous souhaitez aller plus loin et créer des affiches de communication autour du gaspillage alimentaire ou mener des actions de sensibilisation au sein de toute l'école, vous pouvez vous référer aux fiches **4.1 - Créer des affiches de communication sur le gaspillage alimentaire** et **4.2 - Installer un stand de sensibilisation au gaspillage alimentaire**.



✓ **FICHE PÉDAGOGIQUE 2.2 : MESURONS LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE À LA CANTINE**

Objectifs	Quantifier le gaspillage alimentaire à la cantine de l'école. Mesurer le gaspillage pendant deux semaines et, à partir de là, estimer la masse et le volume d'aliments gaspillés sur une année scolaire, ainsi que le nombre de repas perdus.
	Impliquer les élèves dans les pesées, leur faire prendre conscience de toute la nourriture jetée à la cantine
Durée	2 X 50' + les temps de midi pendant deux semaines (8 temps de midi)
Matériel	2 seaux
	1 balance
	Gants
	Tableau de mesures (Annexe 2.1)
	Une calculatrice
	Un stylo



✓ DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Les élèves ont pour mission de collecter pendant deux semaines les restes alimentaires de la cantine. Par restes alimentaires, on considère : les **restes des assiettes** et les **restes de service** (aliments préparés mais non donnés aux consommateur·rices). Pour ces deux types de restes, les élèves effectueront quotidiennement une pesée (en kg) et une estimation du volume (en litre).

Avant de commencer l'enquête, parlez-en au personnel de cuisine afin de vous assurer que les élèves puissent venir mesurer les restes alimentaires pendant deux semaines. Mettez-vous d'accord sur la période de mesure et sur l'endroit optimal où effectuer les mesures sans déranger le travail en cuisine.

✓ 1. PRÉPARATION (~30 MIN)

Expliquez aux élèves les objectifs et le déroulement de la mission. Présentez-leur le matériel et le déroulement. Un seau sera consacré aux restes des assiettes, l'autre aux restes de service. Pesez les deux seaux vides et notez dessus leur poids au marqueur ; il s'agit de la tare à soustraire pour obtenir le poids net des aliments gaspillés.

Enfin, organisez une tournante dans le groupe de manière à assurer que chaque élève participe à la mission et qu'il y ait tous les jours minimum 2 ou 3 élèves pour effectuer les mesures. Idéalement, prévoyez d'accompagner les élèves pour les aider dans leurs mesures (ou avec l'aide d'un·e autre adulte).

Avant de réaliser la mission, il peut être intéressant d'effectuer une visite de la cuisine de la cantine et de rencontrer le personnel. Vous pouvez vous référer à la **Fiche 2.1 – Visiter les cuisines de la cantine pour cette activité**.

✓ 2. MESURE DES RESTES ALIMENTAIRES LORS DES REPAS DE MIDI

CHAQUE JOUR, IL FAUT :

- Noter le menu dans le tableau de mesures.
- Comptabiliser le nombre de repas servis (en comptant les assiettes revenues en cuisine ou en demandant le nombre au personnel de cuisine dans le cas où eux-mêmes effectuent un comptage).
- Récolter les restes de toutes les assiettes dans l'un des seaux.
- Récolter les restes de service dans l'autre seau.
- Peser chacun des seaux, soustraire le poids du seau vide (= la tare) et noter le poids net d'aliments gaspillés dans le tableau de mesures (en kg).
- Estimer le volume d'aliments (en litres) dans chacun des seaux et noter le résultat dans le tableau de mesures. S'il y a une graduation dans le seau, c'est assez facile. Sinon, vous pouvez faire une estimation sur base du volume total du seau (par exemple, un seau de 5 litres qui est rempli à 1/3 contient environ 1,7 litre d'aliments gaspillés).

Remarque : si la cantine ne sert aucun repas le mercredi, barrez les colonnes correspondantes dans le tableau de mesures. Vous aurez alors les données pour 8 jours.



✓ 3. TRAITEMENT DES DONNÉES ET ESTIMATION DU GASPILLAGE SUR UNE ANNÉE SCOLAIRE (~50 MIN)

Les données collectées peuvent être utilisées pour faire un certain nombre d'analyses et graphiques avec les élèves. Cela peut être une bonne opportunité pour les initier à Excel ou autre tableur de calcul.

Sur base du tableau de mesures complété, demandez aux élèves de remplir le texte à trous ci-dessous (**voir version imprimable pour les élèves en Annexe 2.2**).

Calcul du gaspillage alimentaire sur 10 jours :

Enjours,kilos de nourriture ont été laissés dans toutes les assiettes etkilos de nourriture ont été préparés en trop. Au total,kilos de nourriture ont donc été gaspillés. En moyenne, le gaspillage journalier par personne est degrammes/personne/jour.

La comparaison entre les restes des assiettes et les restes de service montre que c'est au niveau du/desqu'il y a le plus de gaspillage (.....kilos pour les restes d'assiettes contrekilos pour les restes de service). Parmi l'ensemble de la nourriture gaspillée,% provient des restes des assiettes et% des restes de service.

Estimation du gaspillage alimentaire sur une année scolaire :

Le gaspillage total sur l'année scolaire est estimé à un poids dekilos et un volume de.....litres.

Sachant que le volume d'une baignoire standard est d'environ 200 litres, nos aliments gaspillés entreraient dansbaignoires.

Dans notre école, sur une année scolaire, il y ajours de cantine (= nombre de semaines scolaires x 4 ou 5 selon le nombre de jours de cantine sur 1 semaine). Sachant qu'un adulte mange environ 500g par repas, cela correspond à repas perdus sur l'année.

Un plat du jour à la cantine coûte en moyenne.....€, le nombre de repas perdus représente donc une somme de€ sur l'année.

Pour conclure l'activité, demandez aux élèves ce qu'ils et elles pensent des résultats et de leur expérience en cuisine :

- Est-ce qu'ils et elles trouvent que c'est beaucoup ?
- Est-ce que ça les interpelle ?
- Est-ce qu'ils et elles pensent que tous-tes les élèves de l'école devraient être au courant de l'ampleur du gaspillage à la cantine ?
- Est-ce qu'ils et elles ont observé des aliments plus fréquemment jetés que d'autres ?
- Est-ce qu'ils et elles ont des idées de solutions qui permettraient de réduire le gaspillage alimentaire ?

Pour explorer les causes du gaspillage alimentaire à la cantine, vous pouvez vous référer à la **Fiche 2.3 - Identifions les causes du gaspillage alimentaire à la cantine**. Pour mener une communication des résultats et une sensibilisation vers le reste de l'école, vous pouvez utiliser les **fiche 4.1 - Créer des affiches de communication sur le gaspillage alimentaire** et **4.2 - Installer un stand de sensibilisation au gaspillage alimentaire**.

✓ FICHE PÉDAGOGIQUE 2.3 : IDENTIFIONS LES CAUSES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE À LA CANTINE

Objectif	Identifier les causes du gaspillage alimentaire à la cantine
Durée	50' + 2 à 3 temps de midi
Matériel	Formulaire de sondage (Annexe 2.3)
	Crayons

✓ DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ



Les élèves ont pour mission d'enquêter auprès des élèves qui mangent à la cantine pour tenter d'identifier les causes du gaspillage alimentaire.

✓ 1. PRÉPARATION

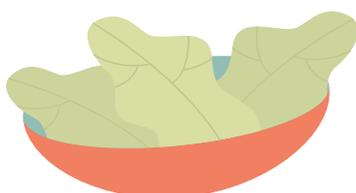
Parcourez le formulaire de sondage (**Annexe 2.3**) avec vos élèves et demandez-leur s'ils et elles souhaitent ajouter ou modifier certaines questions et/ou réponses. Une fois que le formulaire est validé, préparez autant d'exemplaires que d'élèves qui fréquentent habituellement la cantine (si vous avez déjà réalisé l'activité de la **Fiche 2.2 - Mesurons le gaspillage alimentaire à la cantine**), vous avez déjà une idée du nombre d'élèves qui mangent à la cantine ; si pas, vous pouvez demander au personnel de cuisine une estimation du nombre de repas servis quotidiennement). Prévoyez également un petit stock de crayons.

Décidez ensemble de l'organisation :

- Combien de jours devons-nous être présent-es à la cantine pour s'assurer qu'un maximum d'élèves répondent au sondage ? Comment nous répartissons-nous les jours au sein du groupe ?
- Comment organise-t-on le sondage (distribution des formulaires à l'entrée de la cantine ou distribution aux tables) ?
- Qui centralise les sondages complétés ?

✓ 2. SONDAGE

Lors des sondages, les élèves expliquent l'objectif et rassurent sur le fait que c'est un sondage anonyme qui ne prend pas plus de 5 min à remplir.



✓ 3. TRAITEMENT DES DONNÉES ET ANALYSE DES RÉSULTATS

Comptabilisez les résultats des sondages. Si vous avez collecté beaucoup de résultats, vous pouvez répartir les sondages parmi les élèves de la classe pour que le comptage soit plus rapide et mettre ensuite les résultats en commun.

Calculez ensuite le pourcentage de réponses de chacune des questions et demandez aux élèves de mettre les résultats en graphique. Discutez ensuite des résultats :

- Est-ce que les élèves sont globalement satisfait-es de la qualité des repas ?
- Est-ce que les élèves sont globalement satisfait-es de la taille des portions ?
- Est-ce qu'il semble y avoir un consensus sur les solutions qui permettraient de diminuer le gaspillage ?
- Est-ce que les solutions proposées sont réalistes et pourraient être mises en pratique ?
- Etc.



✓ FICHE PÉDAGOGIQUE 2.4 : EST-CE QUE LA COMMUNAUTÉ SCOLAIRE APPLIQUE LES BONNES PRATIQUES ANTIGASPI ?

Objectifs	Évaluer si les élèves et le personnel appliquent les bonnes pratiques antigaspi dans leur quotidien.
	Faire connaître les bonnes pratiques antigaspi à la communauté scolaire à travers un sondage.
Durée	2 à 3 X 50'
Matériel	Formulaire de sondage pour les élèves (Annexe 2.4)
	Formulaire de sondage pour le personnel (Annexe 2.5)
	Synthèse du sondage pour les élèves (Annexe 2.6)
	Synthèse du sondage pour le personnel (Annexe 2.7)

✓ DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Les élèves ont pour mission d'enquêter auprès des élèves de toute l'école et du personnel. Il peut être intéressant de combiner cette activité avec la [Fiche 1.4 - Quelles sont les solutions contre le gaspillage alimentaire ?](#)

✓ 1. PRÉPARATION (20 MIN)

Parcourez les formulaires de sondage ([Annexes 2.4 et 2.5](#)) avec vos élèves et demandez-leur s'ils et elles souhaitent ajouter ou modifier certaines questions. Une fois que le formulaire est validé, préparez autant d'exemplaires que d'élèves et de membres du personnel que vous souhaitez interroger.

Décidez ensemble de l'organisation :

- Combien de classes va-t-on interroger ? Lesquelles ? L'idéal est de passer dans toutes les classes de l'école mais si ce n'est pas faisable, sélectionnez les classes de manière à avoir un échantillon représentatif de l'école (ex : 1 classe par niveau et minimum 50% des élèves). Quand va-t-on le faire (pensez à prévenir de votre passage les enseignant·es en charge de ces classes) ?
- Qui passe dans quelle classe ?
- Qui va interroger le personnel de l'école (à la salle des profs, secrétariat, bureau des éducateur·rices, cuisine, etc.) ?
- Qui centralise les sondages complétés ?

✓ 2. SONDAGE (UNE OU DEUX PÉRIODES DE COURS)

Prévoyez un moment pour que les élèves passent dans les classes et auprès des membres du personnel pour faire passer le sondage (pendant une ou deux périodes de cours, selon le nombre de classes à visiter). Dans chaque classe, les élèves expliquent l'objectif et rassurent sur le fait que c'est un sondage anonyme qui ne prend pas plus de 5 min à remplir.

✓ 3. TRAITEMENT DES DONNÉES ET ANALYSE DES RÉSULTATS (50 MINUTES)

Pour chacune des classes visitées, demandez à vos élèves de comptabiliser le nombre de réponses à chacune des questions et de noter le résultat dans le formulaire « **Synthèse sondage classe** ». ([Annexe 2.6](#))

Faites la même chose avec les sondages remplis par les membres du personnel et remplissez le formulaire « **Synthèse sondage membres du personnel** ». ([Annexe 2.7](#))

Calculez ensuite avec les élèves le pourcentage de réponse de chacune des questions et demandez-leur de mettre les résultats en graphique. Discutez ensuite des résultats :

- Globalement, est-ce que les élèves et le personnel appliquent les bonnes pratiques ?
- Quelles sont les bonnes pratiques les plus/les moins appliquées ?
- Est-ce que vous êtes surpris-es par certains résultats ?
- Etc.

Pour mener une communication des résultats et une sensibilisation vers le reste de l'école, vous pouvez utiliser les [fiches 4.1 - Créer des affiches de communication sur le gaspillage alimentaire](#) et [4.2 - Installer un stand de sensibilisation au gaspillage alimentaire](#).



Mallette pédagogique antigaspi Niveau secondaire Module 3

Fiche pédagogique 3.1 45

Cuisiner les fruits et légumes moches

Fiche pédagogique 3.2 49

Jouer avec les saveurs





MODULE 3

ÉDUCER AU GOÛT À L'AIDE D'ATELIERS CULINAIRES





MODULE 3

ÉDUIQUER AU GOÛT À L'AIDE D'ATELIERS CULINAIRES

Fiche	Thématique	Durée	Page
3.1	Cuisiner les fruits et légumes moches	2 X 50'	45
3.2	Jouer avec les saveurs	2 X 50'	49





FICHE PÉDAGOGIQUE 3.1 : CUISINER LES FRUITS ET LÉGUMES MOCHES

Objectifs	Faire comprendre que l'aspect des fruits et légumes (forme, taille, couleur) n'affecte pas forcément leur goût et leurs qualités nutritionnelles.
	Introduire des notions de conservation des aliments afin de préserver les saveurs et les qualités nutritionnelles.
Durée	2 X 50'
Matériel	Tableau ou grandes feuilles de type flipchart et un marqueur
	<ul style="list-style-type: none"> • Petites assiettes (1 par élève) • Fourchettes (1 par élève) • 6 planches à découper • 4 saladiers en inox • 8 couteaux à légume • 8 économes • Quelques emporte-pièces ronds • Une rappe • Une balance • Essuies de cuisine • Lavettes • Gaufrier • Foulards pour bander les yeux • Sel • Poivre • Vinaigre de cidre • Vinaigre balsamique • Huile d'olive • 4 pommes (2 moches et 2 belles) • 4 poires (2 moches et 2 belles) • 4 carottes (2 moches et 2 belles) • 2 choux-fleurs (1 moche et 1 beau) • 4 tomates (2 moches et 2 belles) • 2 concombres (1 moche et 1 beau) • 250 g de farine • Levure sèche • 3 œufs • 200 ml de lait • Paprika • 50g d'emmental • Une dizaine de spéculoos • Une vingtaine de noix • Sucre • 1 citron • 1 oignon rouge • Quelques branches de basilic
Conseils d'utilisation	Sur base des fruits et légumes utilisés ici, il est préférable d'organiser l'atelier vers les mois de septembre et octobre de manière à respecter la saison de récolte de ces denrées dans nos régions. Si vous souhaitez organiser l'atelier à un autre moment de l'année, pensez à adapter les recettes en utilisant d'autres fruits et légumes de saison (en hiver, le chou-fleur peut, par exemple, être remplacé par la patate douce, les tomates par du butternut et les concombres par du chou blanc).

✓ DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

1. Préparation

Déposez à l'avance sur trois tables séparées :

- **Table 1** : quatre pommes, quatre poires, les spéculoos, les noix, le sucre, le citron, deux planches à découper, des couteaux, un saladier.
- **Table 2** : quatre tomates, deux concombres, l'oignon rouge, le basilic, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel, le poivre, deux planches à découper, des couteaux, un saladier.
- **Table 3** : quatre carottes, deux choux-fleurs, l'emmental, la farine, trois œufs, la levure, le lait, le paprika, l'huile d'olive (à partager avec la table 2), deux planches à découper, des couteaux, deux saladiers, une râpe, une balance.

Répartir les élèves en trois groupes.

2. Quels fruits/légumes choisir pour un Top Chef ? (10 min)

Demandez à chaque groupe de choisir sur leur table, parmi les fruits et légumes beaux et moches, lesquels ils et elles choisiraient pour apporter à un Top Chef. Demandez-leur ensuite d'expliquer leur choix à l'ensemble de la classe. Au cours de la discussion, écrivez au tableau (ou sur une grande feuille) les mots qui ressortent (ex : beau, moche, couleur, taches, trop mûrs, forme, etc.). Vous pourrez en conclure qu'on laisse souvent de côté les aliments qui ont un aspect qui sort de la « norme » (moins belle couleur, taches, peau fripée, drôle de forme, trop mûr, etc.). On privilégie généralement les aliments qui sont calibrés (ceux qu'on trouve le plus souvent dans les supermarchés). Pourtant, le goût et la qualité des aliments non calibrés et considérés comme moches sont les mêmes que ceux des aliments calibrés !

3. Test à l'aveugle (15 min)

Au sein de chaque groupe, les élèves séparent les aliments « beaux » et « moches » présents sur leur table et les découpent en petits morceaux en gardant bien la séparation entre les beaux et les moches.

- **Table 1** : Les élèves coupent les pommes et les poires en **cubes**.
- **Table 2** : Les élèves coupent les tomates et les concombres **en cubes**.
- **Table 3** : Les élèves coupent **quelques fleurons** des choux-fleurs et **quelques rondelles** de carottes.



Au sein de chaque groupe, un-e élève se bande les yeux. Le reste du groupe lui fait goûter des morceaux « beaux » et « moches » et l'élève « aveugle » a pour défi de deviner lequel est quoi. Les élèves changent ensuite de rôle pour que tous-tes puissent faire le test du goût. Pendant l'activité, passez dans les tables pour discuter avec les élèves des différences qu'ils et elles observent. En conclusion, il peut y avoir des différences de goût mais pas liées à l'aspect extérieur (sauf éventuellement pour le degré de maturité car les fruits sont généralement plus sucrés quand ils sont plus mûrs).

4. Cuisiner avec les fruits et légumes moches (50 min)

Chaque groupe a pour mission de réaliser une recette avec ses fruits/légumes.

Table 1 : salade de fruits



- Mélanger les morceaux de pommes et de poires.
- Ajouter du jus de citron et du sucre selon son goût.
- Emitter quelques spéculoos et les ajouter à la préparation.
- Emitter des morceaux de noix et les ajouter à la préparation.
- Dresser une belle assiette (en utilisant par exemple un emporte-pièce).

- Mélanger les morceaux de tomates et de concombres.
- Emincer l'oignon rouge et l'ajouter à la préparation.
- Nettoyer et ciseler le basilic et l'ajouter à la préparation.
- Réaliser une vinaigrette à l'aide de l'huile d'olive, du vinaigre de cidre, du sel et du poivre.
- Dresser une belle assiette.

Table 2 : salade de crudités tomates et concombres



Table 3 : gaufres à la carotte et au chou-fleur (pour 12 gaufres)



- Râper 125g de carottes, 125g de chou-fleur, 50g de fromage et mélanger le tout dans un saladier.
- Ajouter 250g de farine et 2 cuillères à café de levure sèche.
- Ajouter 3 œufs et mélanger.
- Ajouter 200 ml de lait et mélanger.
- Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de sel et 1 cuillère à café de paprika.
- Faire cuire 2 gaufres à la fois dans le gaufrier (3 min de cuisson -> 6 x 3 minutes).



Pendant que le groupe de la Table 3 continue la cuisson des gaufres, les autres rangent tout le matériel et lavent la vaisselle. Quand les gaufres sont prêtes et que tout est rangé, mettez les élèves en cercle autour des trois assiettes de présentation pour admirer les réalisations et commencer la dégustation.

Conclusion : après transformation, les aliments jugés « moches » peuvent conduire à de jolies assiettes très appétissantes et dont les qualités nutritives et gustatives sont identiques aux aliments jugés « beaux ».

5. Bien conserver les aliments (20 minutes)

Demandez aux élèves comment et où conserver leur préparation jusqu'au lendemain pour qu'elles restent appétissantes, pleines de goût et avec un maximum de vitamines ?

- Salades de fruits et de crudités : au frigo dans une boîte hermétique
- Gaufres : à température ambiante dans une boîte hermétique

Dessinez au tableau un frigo, un congélateur, une étagère (ouverte) et une armoire fermée (ou imprimez les illustrations en **Annexe 3.1**) et demandez aux élèves de placer différents aliments à l'endroit où il faut les ranger pour bien les conserver. Vous pouvez écrire les aliments sur des post-it à placer aux bons endroits (ou imprimer et découper les illustrations en Annexe 3.1) et les coller sur le tableau ou les feuilles imprimées.

Liste d'aliments à placer

Lait en bouteille (fermée)	Température ambiante
Œufs	Température ambiante ou frigo (Si on met les œufs au frigo, on les laisse au frigo -> les grands écarts de température produisent de la condensation sur la coquille, où des germes peuvent se développer et entrer dans l'œuf).
Tomates	Température ambiante
Tomates en conserve	Température ambiante
Oignons	Température ambiante à l'obscurité
Pommes de terre	Température ambiante à l'obscurité
Farine	Température ambiante dans une boîte hermétique
Pommes	Température ambiante
Huile d'olive	Température ambiante à l'abri de la lumière
Spaghettis	Température ambiante
Biscuits	Température ambiante
Glace	Congélateur
Viande	Zone froide du frigo ou congélateur
Beurre	Zone froide du frigo
Lait (bouteille ouverte)	Frigo (dans la porte)
Mayonnaise	Frigo (dans la porte)
Chou-fleur	Frigo (bac légumes)
Carottes	Frigo (bac légumes)

Pour aller plus loin dans la thématique de la conservation des aliments, vous pouvez trouver de nombreux outils et jeux sur Internet, notamment le jeu Conserv'ation de [l'association Bellebouffe](#) (même principe que l'activité ci-dessus mais en plus détaillé).



FICHE PÉDAGOGIQUE 3.2 : JOUER AVEC LES SAVEURS

Objectifs	Faire découvrir les différences de goût d'un même aliment en fonction de sa cuisson et de son assaisonnement (on peut ne pas apprécier un fruit/légume sous une certaine forme mais bien l'apprécier avec une autre cuisson et un autre assaisonnement).
	Mettre en valeur le travail des producteur·rices.
Durée	2 X 50'
Matériel	Le tableau de la classe ou une grande feuille de flipchart et un marqueur.
	<ul style="list-style-type: none">• Bols (1 par élève)• Cuillères à café (1 par élève)• Fourchettes (1 par élève)• 6 planches à découper• 8 saladiers en inox• 8 couteaux à légume• 8 économes• Râpe• Quelques emporte-pièces ronds• Essuies de cuisine• Lavettes• Sel• Poivre• Vinaigre de cidre• Vinaigre balsamique• Huile d'olive• Moutarde à l'ancienne• Citron• Butternut entier• Butternut³ râpé (cru)• Butternut³ en dés cuit au four• Chou blanc⁴ entier• Chou blanc⁴ émincé très fin (cru)• Chou blanc⁴ émincé cuit au four• Raisins secs• Parmesan• Quelques pommes• Quelques oignons rouges• Quelques noix• 1 grenade• Quelques graines de chou blanc• Quelques graines de butternut

³ Utilisez le butternut pour un atelier mené en automne/hiver. En été, remplacez le butternut par de la courgette.

⁴ Utilisez le chou blanc pour un atelier mené en automne/hiver. En été, remplacez le chou blanc par des tomates par exemple.



 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ**1. Préparation (la veille)**

- Préparez du butternut rôti (au four ou à la poêle) et du butternut cru et râpé.
- Préparez du chou blanc rôti (au four ou à la poêle) ainsi que du chou blanc cru et émincé finement.

Optionnel : préparez un moelleux au chocolat avec du butternut (voir recette ci-dessous) et apportez-le le jour de l'atelier.

Recette du moelleux au chocolat-butternut**Ingrédients**

- 50g d'amandes en poudre
- 400g de butternut cuit et en purée
- 150g de chocolat noir fondu
- 50g de farine
- 1 cc de bicarbonate de soude alimentaire
- 100g de sucre
- 1 œuf
- 2 pincées de sel
- 1 c.à.s de vinaigre de cidre

Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le chocolat et mélangez avec le sucre. Ajoutez l'œuf et mélangez. Ajoutez la farine, la poudre d'amandes, le bicarbonate de soude, le sel et mélangez. Incorporez la purée de butternut et ajoutez le vinaigre de cidre. Laissez cuire pendant 20 minutes au four.

2. Introduction – L'ingrédient mystère (10 min)

Faites goûter le moelleux au chocolat aux élèves et demandez-leur de deviner l'ingrédient mystère. Vous pouvez les mettre sur la piste du légume.

Montrez un butternut et un chou blanc en expliquant que ce sont les aliments sur lesquels on va travailler.

Demandez-leur :

**Qu'est-ce
que c'est ?**

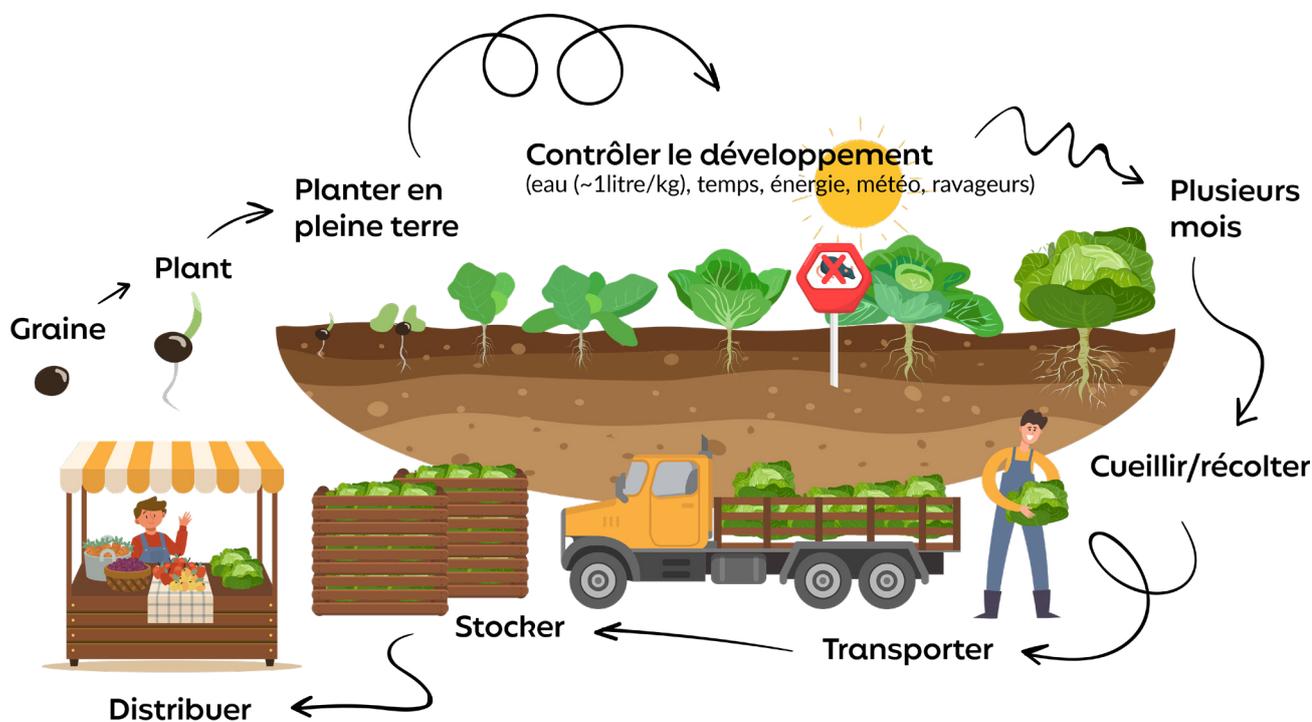
**Qui en a
déjà mangé ?**

**Qui n'aime
pas ?**

3. Chemin de l'aliment de la graine à l'assiette (15 min)

Montrez aux élèves des graines de chou et de butternut et demandez-leur laquelle correspond à quel légume. Faites passer les graines dans les mains des élèves pour qu'ils et elles puissent les toucher et les observer.

Demandez aux élèves leur idée sur les différentes étapes entre la graine et le légume dans l'assiette. Notez les étapes au fur et à mesure sur le tableau ou une grande feuille.



Chou (6 à 7 mois) : semis dès janvier, repiqué 3 à 6 semaines après, planté 10 à 15 semaines plus tard et récolté 10 semaines plus tard. La graine semée début janvier sera un chou en mai après avoir été manipulée 3 fois.

Butternut (~5 mois) : semis en avril, plantation 1 mois plus tard, récolte entre août et octobre.

La production des légumes demande donc un travail considérable des agriculteur-rices et les conditions de travail sont difficiles : travail physique, qui dépend de facteurs externes et imprévisibles tels que la météo et les ravageurs.

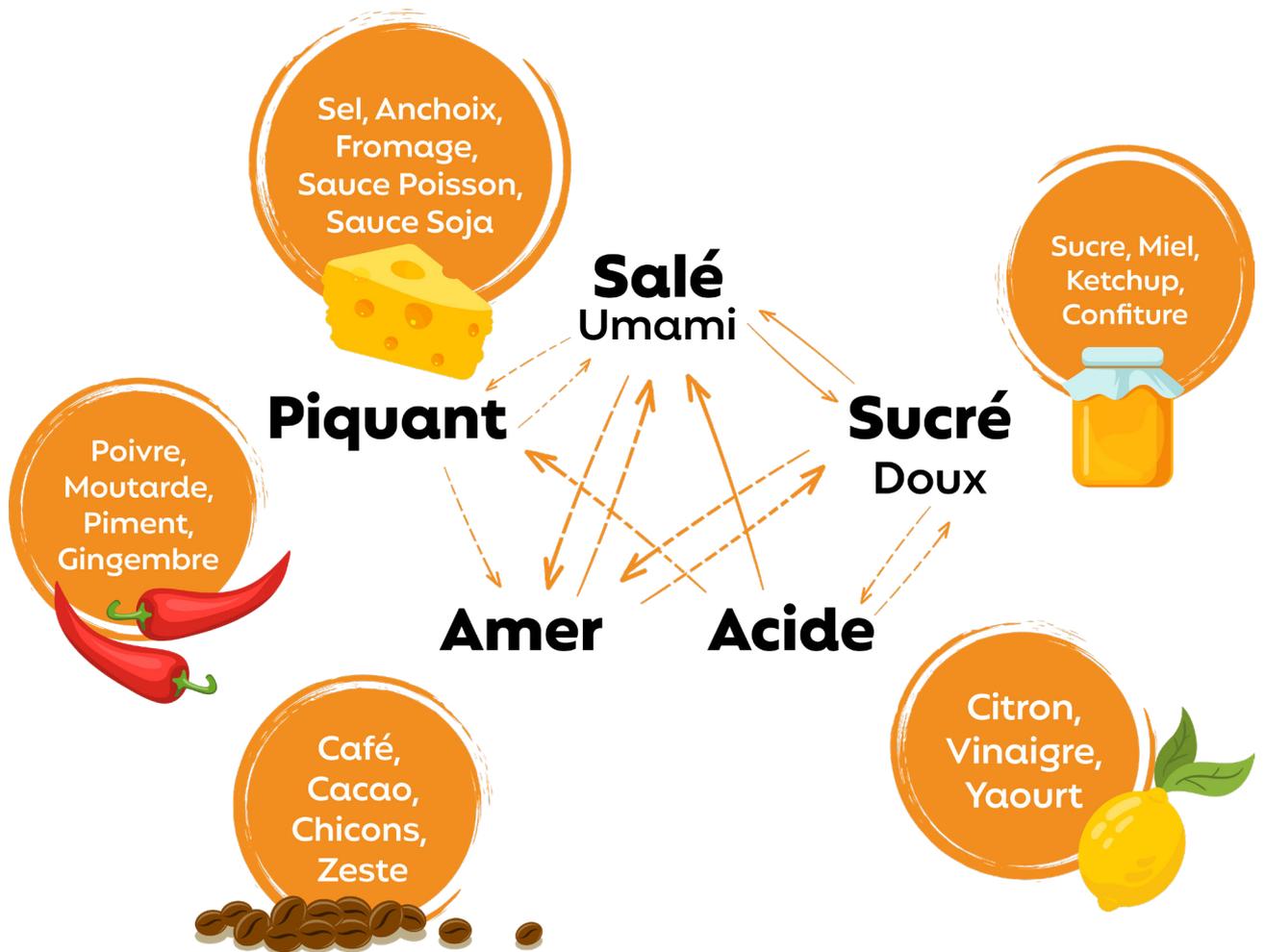
Si vous souhaitez aller plus loin dans l'analyse des cycles de vie des aliments et du gaspillage alimentaire, vous pouvez vous référer à la [Fiche 1.1 - Le gaspillage alimentaire, c'est quoi ?](#)

4. Assaisonner des aliments mal aimés (60 min)

Présentez les différentes cuissons (cru, cuit vapeur, à l'eau, rôti au four) et les cinq saveurs :

- Salé
- Acide
- Amer
- Sucré
- Umami : terme japonais qui se traduit littéralement par « savoureux » ou « délicieux », l'umami est la cinquième saveur que le palais humain est capable de détecter. Elle est associée à la présence de glutamate dans les aliments et apporte un caractère de « rondeur / profondeur » aux plats.

En plus de ces cinq saveurs de base, nous sommes capables de détecter d'autres variations du goût telles que le piquant, l'astringence, la fraîcheur, etc.



Légende

→ **Exhausteur**
(renforce)

- - - → **Équilibre**

Exemple :**Vinaigrette :**

- Sel
- Miel
- Moutarde
- Zeste
- Jus de citron



Pour chacune des saveurs, demandez aux élèves de donner des exemples d'aliments qui peuvent être ajoutés à une préparation pour apporter, renforcer ou équilibrer la saveur.

Divisez la classe en groupes d'environ 4 élèves. Disposez l'ensemble des ingrédients sur une table en libre-service. Chaque groupe prend du matériel de cuisine (planche à découper, couteau, saladier) sur sa table.

Les groupes auront pour mission de préparer une salade mélangée de chou et de butternut, de l'assaisonner et d'en faire une assiette de présentation. Ils et elles peuvent choisir parmi les différentes cuissons des légumes (crus ou cuits) et les différents ingrédients pour leur assaisonnement.

Quand tous les groupes ont terminé, faites une dégustation collective des différentes salades et discutez les différences de saveurs d'une préparation à l'autre (laquelle est la plus sucrée, la plus salée, la plus acide, etc. ?) et les différences de textures (en fonction des cuissons et ingrédients ajoutés). Avec les mêmes ingrédients, les élèves auront préparé des salades complètement différentes. Si certain-es élèves avaient déclaré en début d'activité ne pas aimer l'un des deux légumes, demandez-leur s'il y a une forme de cuisson et d'assaisonnement qui leur permet de mieux l'apprécier.

En conclusion, expliquez qu'un aliment doit parfois être goûté de nombreuses fois avant d'être apprécié et qu'il ne faut pas hésiter à le goûter sous différentes formes et dans différentes préparations afin d'explorer toutes les saveurs qu'il peut prendre. Apprendre à apprécier une grande diversité d'aliments, c'est une des clés pour limiter le gaspillage alimentaire.

Prévoyez ensuite du temps pour la vaisselle et le rangement du matériel.



Mallette pédagogique antigaspi Niveau secondaire Module 4

Fiche pédagogique 4.1 57

Créer des affiches de communication sur le gaspillage alimentaire

Fiche pédagogique 4.2 58

Installer un stand de sensibilisation au gaspillage alimentaire





MODULE 4

MENER UNE SENSIBILISATION AU SEIN DE L'ÉCOLE



**MANGER
DEMAIN**

L'alimentation durable en Wallonie



MODULE 4

MENER UNE SENSIBILISATION AU SEIN DE L'ÉCOLE

Fiche	Thématique	Durée	Page
4.1	Créer des affiches de communication sur le gaspillage alimentaire.	2 X 50'	57
4.2	Installer un stand de sensibilisation au gaspillage alimentaire.	2 X 50'	58



FICHE PÉDAGOGIQUE 4.1 : CRÉER DES AFFICHES DE COMMUNICATION SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

<p>Objectif</p>	<p>Après avoir exploré la thématique du gaspillage alimentaire avec vos élèves à travers les différentes fiches de la mallette pédagogique, faites-leur créer une campagne d'affichage pour transmettre ce qu'ils et elles ont appris aux autres élèves de l'école. Cette activité est d'autant plus pertinente si vous avez fait l'enquête sur le gaspillage à la cantine (Fiche 2.2 - Mesurons le gaspillage alimentaire à la cantine et Fiche 2.3 - Identifions les causes du gaspillage alimentaire à la cantine) et le sondage au sein de l'école sur l'usage des bonnes pratiques antigaspi (Fiche 2.4 - Est-ce que la communauté scolaire applique les bonnes pratiques antigaspi ?) afin de communiquer les résultats à l'ensemble de l'école.</p>
<p>Durée</p>	<p>2 X 50'</p>
<p>Matériel</p>	<p>Les 5 modèles d'affiches (Annexe 4.1).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grandes feuilles (type poster) blanches ou de couleur • Images/photos en lien avec l'alimentation et le gaspillage alimentaire (à collecter sur Internet ou dans des magazines) • Feuilles de brouillon • Ciseaux • Colles • Marqueurs de différentes couleurs (3 sets de 4 ou 5 marqueurs) • Papier collant

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

1. Préparation

Rassemblez les informations importantes à faire passer à travers les affiches : les résultats de vos enquêtes et sondages ainsi que les grands constats par rapport au gaspillage alimentaire en général (les chiffres au niveau mondial, en Belgique, etc.). Discutez avec vos collègues des interactions possibles avec les différents cours (français, art, informatique, etc.) afin de voir s'il peut être pertinent de réaliser ces affiches à travers plusieurs cours.

2. Création des affiches

Avant de commencer les affiches avec les élèves, discutez ensemble des aspects suivants : quelles sont les informations qu'ils et elles aimeraient transmettre, où placer les affiches, combien d'affiches, comment les réaliser (manuellement ou avec ordinateur), etc. ? *Insistez sur le fait que des affiches efficaces sont des affiches attractives (ex : colorées, originales) et lisibles (écriture soignée et assez grande, ne pas trop charger les affiches avec du texte, etc.).*

Quand les grandes lignes de la campagne de communication sont définies, répartissez les élèves en plusieurs groupes pour partager le travail de réalisation des affiches. Si vous utilisez les modèles fournis en annexe (Annexe 4.1), vous pouvez par exemple diviser les élèves en cinq groupes et demander à chacun des groupes de créer une des cinq affiches informatives et une affiche de sensibilisation pour motiver les élèves à éviter le gaspillage (vous aurez donc un total de dix affiches).

3. Installation des affiches

Lorsque les affiches sont prêtes, placez-les avec vos élèves aux endroits choisis. N'hésitez pas à prendre des photos du résultat afin d'en faire une communication vers l'ensemble de l'école et vers les parents via les canaux utilisés généralement par l'école (site web, journal de l'école, plateforme web, etc.). Si vous souhaitez compléter les affiches avec un stand de sensibilisation, vous pouvez vous référer à la **Fiche 4.2 - Installer un stand de sensibilisation au gaspillage alimentaire**.

✓ FICHE PÉDAGOGIQUE 4.2 : INSTALLER UN STAND DE SENSIBILISATION AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Objectifs	Sensibiliser les autres élèves et le personnel de l'école au gaspillage alimentaire.
	Transmettre aux autres élèves les connaissances acquises au cours des différentes activités.
Durée	50' + le temps à tenir le stand.
Matériel	La grille de préparation (Annexe 4.2).

1. Conception du stand

Demandez aux élèves de réfléchir à toutes les questions pratiques liées à la tenue d'un stand de sensibilisation : Où le place-t-on ? Quand ? Combien de temps ? Qu'est-ce qu'on y met ? Qui le tient ? Etc.

Pour les aider à se structurer, vous pouvez leur donner la grille ci-dessous à compléter ([Annexe 4.2](#)).

- Où placer le stand ?
- Quand ? Combien de temps ?
- Qu'est-ce qu'on souhaite présenter ?
- Quelle(s) activité(s) proposer pour le rendre interactif ?
- Comment le rendre attractif ?
- Quel matériel prévoir ?
- Qui fait quoi ?
- Qui contacter pour avoir de l'aide, l'autorisation, etc. ?

Si vous avez fait les ateliers d'éducation au goût proposés dans la [Fiche 3.1 – Cuisiner les fruits et légumes moches](#) et la [Fiche 3.2 – Jouer avec les saveurs](#), n'hésitez pas à vous en inspirer pour des idées d'activités interactives à proposer au stand.



En guise d'inspiration, voici trois exemples d'activités issus des ateliers d'éducation au goût.



A. Atelier de dégustation à l'aveugle de fruits et légumes moches

Objectifs

- Sensibiliser au fait que les fruits et légumes « moches » sont aussi bons que les fruits et légumes calibrés.
- Expliquer que nos choix de consommateur-rices lors de l'achat de nos aliments influencent le gaspillage alimentaire en amont de la chaîne (les aliments qui n'ont pas le bon calibre ne sont pas proposés dans les magasins).

Matériel

- Une planche à découper.
- Un couteau, un économe.
- De quoi bander les yeux.
- Des fruits et légumes (« de saison » de préférence) en ayant pour chaque sorte, des spécimens « beaux » (c'est-à-dire avec une belle forme, une belle couleur, sans taches, de bon calibre et pas trop mûrs) et des spécimens « moches ».

Lors du stand

- Demandez aux autres élèves quels fruits ou légumes leur donnent envie et ceux qu'ils ne voudraient pas manger. Demandez d'expliquer pourquoi (discussion sur l'aspect des fruits/légumes).
- Proposez une dégustation à l'aveugle et demandez-leur s'ils et elles goûtent une différence entre le fruit/légume « beau » et « moche ».
- Expliquez que le goût et les qualités nutritionnelles des fruits/légumes moches sont les mêmes que les « beaux » et que ce sont nos choix, en tant que consommateur-rices, qui peuvent influencer le gaspillage à la maison, mais aussi au magasin ou au niveau des producteur-rices.

B. Jeu « Bien stocker pour ne pas gaspiller »

Objectif

- Sensibiliser au fait qu'une bonne conservation des aliments peut fortement aider à limiter le gaspillage alimentaire en testant les connaissances des élèves.

Matériel

- Affiches représentant un réfrigérateur, un congélateur, une armoire à provision fermée et une étagère ouverte ([voir Annexe 3.1](#)).
- Préparez des post-it avec, sur chaque post-it, le nom d'un aliment. Vous pouvez aussi utiliser les illustrations de l'[Annexe 3.1](#). Veillez bien à avoir des exemples pour chaque endroit de rangement.

Lors du stand

- Proposez aux autres élèves de ranger les différents aliments aux endroits qu'ils et elles pensent être appropriés.

C. Jeu « Savez-vous lire les dates de péremption des aliments » ?

Objectif

- Apprendre aux élèves à comprendre les dates de péremption afin d'éviter le gaspillage lié à une méconnaissance des différents types de dates (DLC - A consommer jusqu'au ; DDM - A consommer de préférence avant).

Matériel

- Préparez des emballages alimentaires de différentes sortes (produits frais, produits secs, conserves, etc.).

Lors du stand

- Demandez aux autres élèves de trouver la date de péremption sur les différents emballages et demandez-leur s'ils et elles mangeraient l'aliment une fois la date dépassée.
- Demandez-leur s'ils et elles connaissent les différences entre :

Date Limite de Consommation (DLC)

=

« A consommer jusqu'au ... »

Date de Durabilité Minimale (DDM)

=

« A consommer de préférence avant ... »

- La DLC indique le jour et le mois, tandis que la DDM peut n'indiquer que le mois et l'année (ou simplement l'année).
- Lorsque la DLC est dépassée, l'aliment est périmé et non consommable ; tandis que lorsque la DDM est dépassée, le produit aura peut-être perdu de ses qualités gustatives et nutritionnelles mais restera toutefois consommable (à condition qu'il soit conservé correctement).
- La loi exige qu'une date limite de consommation soit indiquée sur tous les produits, néanmoins certains aliments peuvent se conserver bien plus longtemps, voire à vie (donnez des exemples).

2. Tenue du stand

Lors du stand, aidez les élèves pour l'installation et le démarrage ensuite, laissez-les prendre les choses en main et sensibiliser eux-mêmes les visiteur-euses. Prenez des photos afin d'en faire une communication vers l'ensemble de l'école et vers les parents via les canaux généralement utilisés par l'école (site web, journal de l'école, plateforme web, etc.). N'hésitez pas à reproduire le stand à plusieurs moments de l'année, en variant les activités proposées.





MOT DE CLOTURE DE COREN ASBL

Nous remercions chaleureusement l'Imp René Thône de la Louvière, l'IPES de Ghlin, l'IPES de Hesbaye, l'Institut Saint-Charles de Dottignies et l'Institut Saint-Roch de Marche-en-Famenne d'avoir participé avec nous à la campagne « Gaspillage alimentaire, menons l'enquête » entre septembre et décembre 2023. Grâce à l'implication des enseignant-es et des élèves, nous avons pu tester les outils et les activités pour ensuite développer cette mallette pédagogique.

Nous remercions également Muriel Cruysmans pour son aide précieuse dans la conception et la réalisation des ateliers d'éducation au goût dans l'ensemble des écoles citées ci-dessus !





**MANGER
DEMAIN**

L'alimentation durable en **Wallonie**

ANNEXES

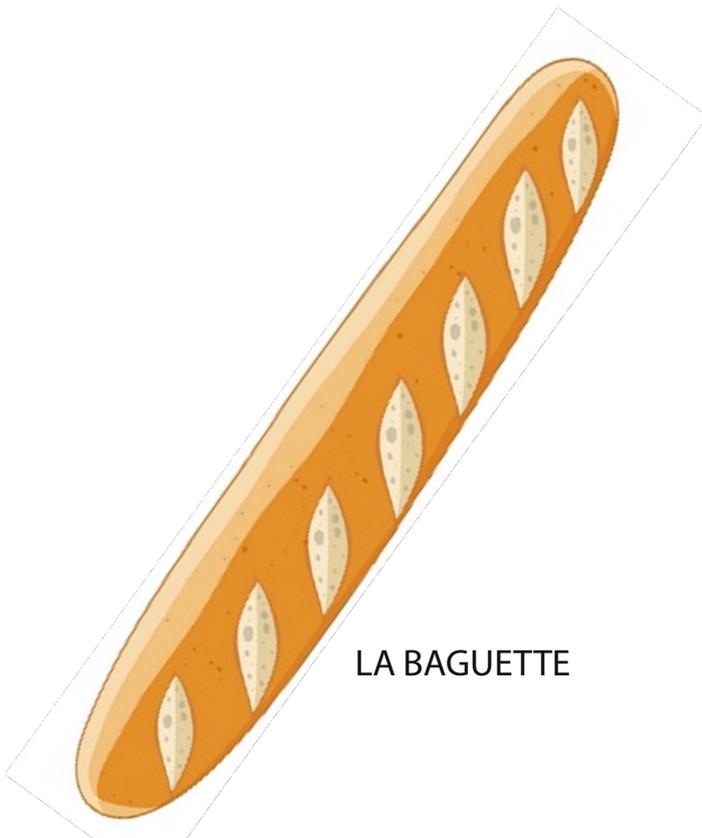


ANNEXE 1.1 : MATÉRIEL DE L'OUTIL « DU CHAMP A L'ASSIETTE »

Vous trouverez dans les pages 64 à 124 les différents éléments de l'outil pédagogique « Du champ à l'assiette ». Vous pouvez imprimer toutes les pages et découper les pièces. Attention, lorsque vous découpez les cartes « Cycle de vie », les flèches et les photos, ne mélangez pas les éléments des quatre aliments ; placez-les dans quatre enveloppes différentes. Placez tous les jetons « Ressources » dans une cinquième enveloppe et les jetons « Gaspillage » dans une sixième.

Aux pages 109 à 113, vous trouverez les cycles de vie des quatre aliments, avec les indications des ressources nécessaires à chacune des étapes et l'estimation du gaspillage alimentaire qui s'y produit.

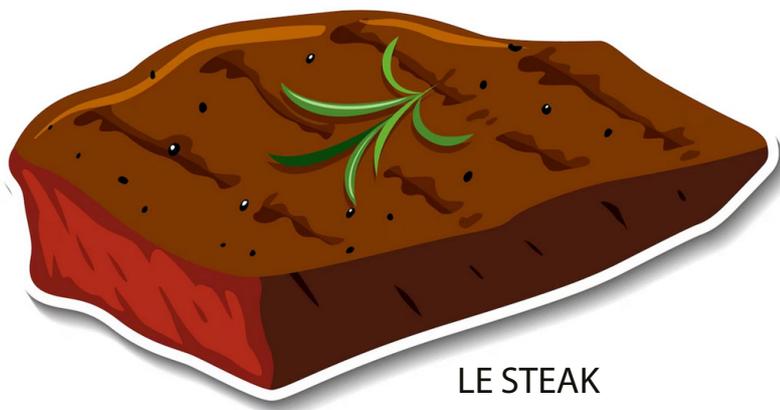
Pensez à plutôt imprimer les images sur des feuilles plus robustes et d'éviter ainsi de devoir les plastifier.



LA BAGUETTE



LA CAROTTE
BIO LOCALE



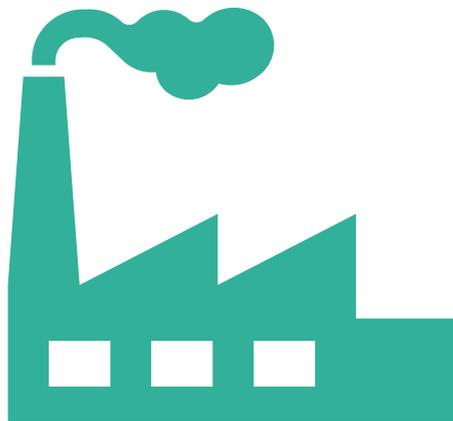
LE STEAK

LA CAROTTE
INDUSTRIELLE





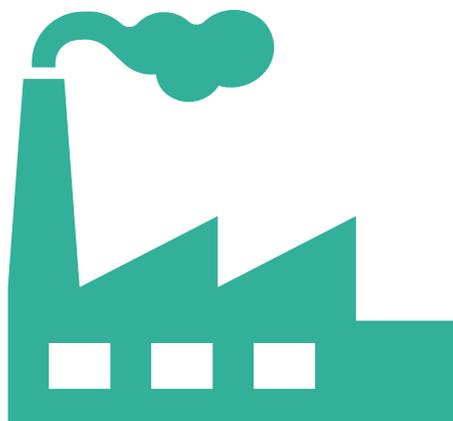
PRODUCTION DES MATIÈRES PREMIÈRES
(CULTURE ET RÉCOLTE)



TRANSFORMATION
(STOCKAGE)



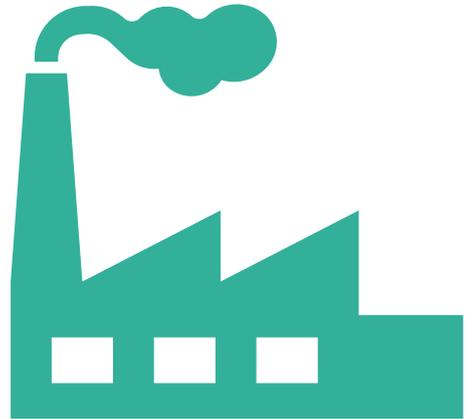
TRANSPORT



TRANSFORMATION
EN FARINE



TRANSPORT



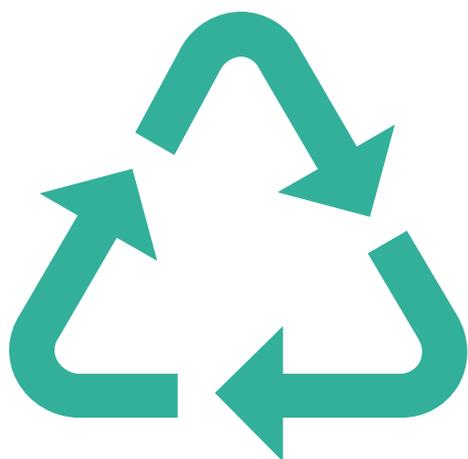
TRANSFORMATION
(FABRICATION ET CUISSON DU PAIN)



DISTRIBUTION



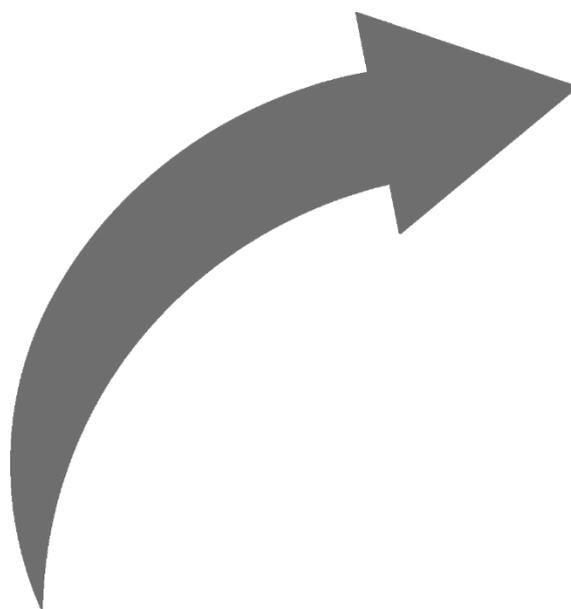
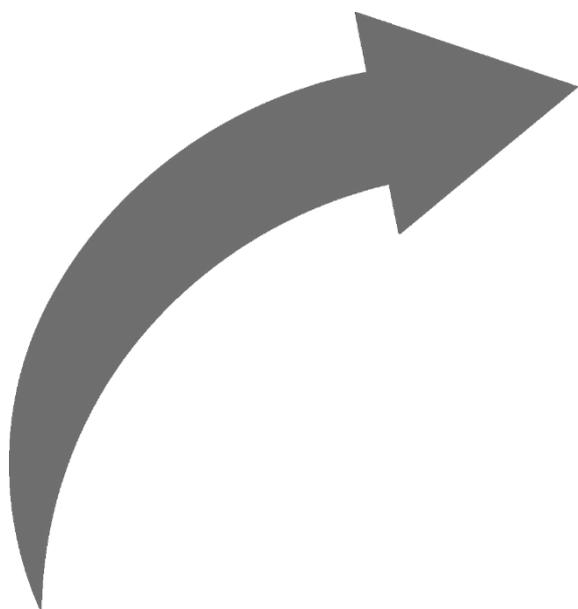
CONSOMMATION

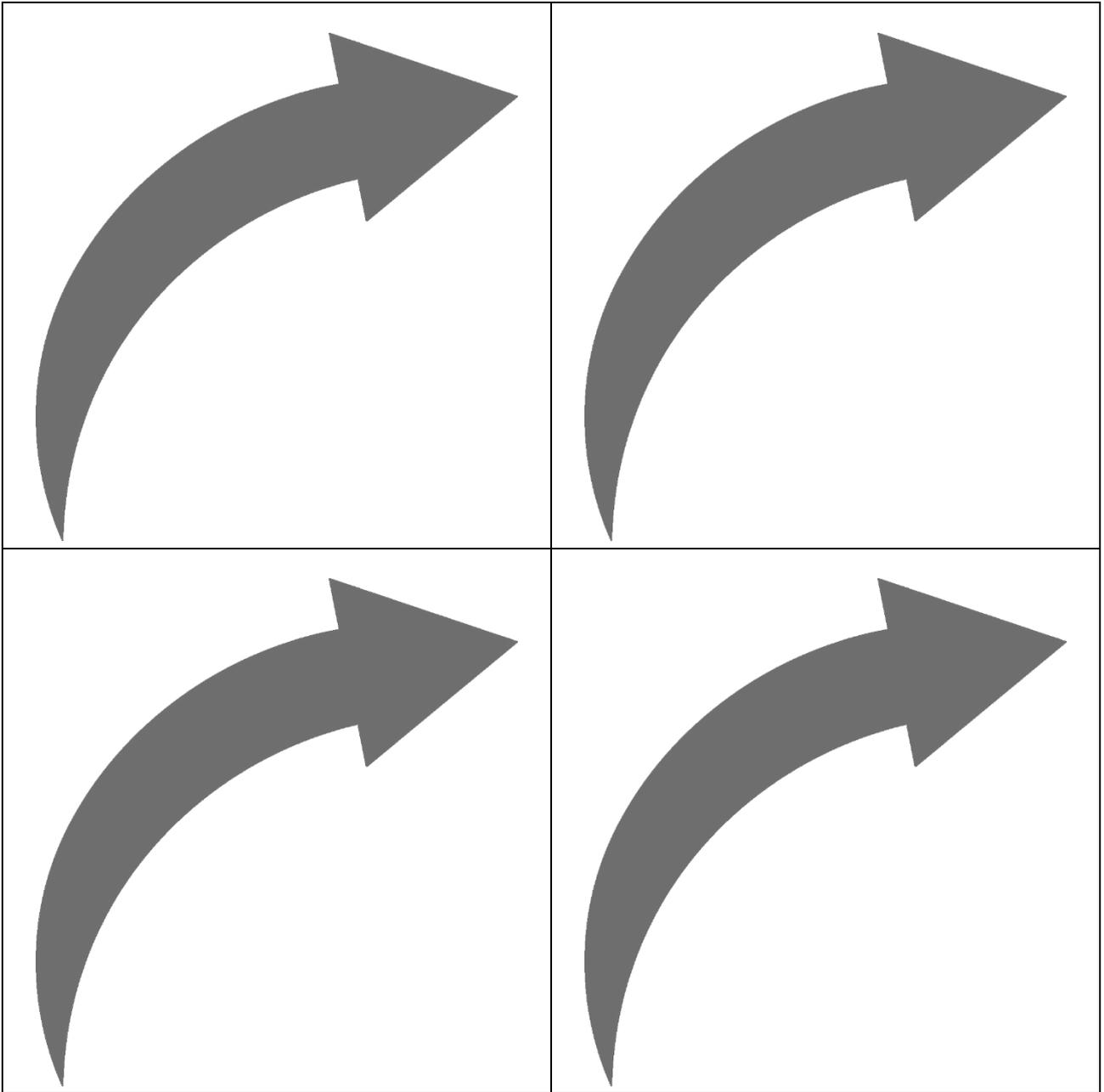


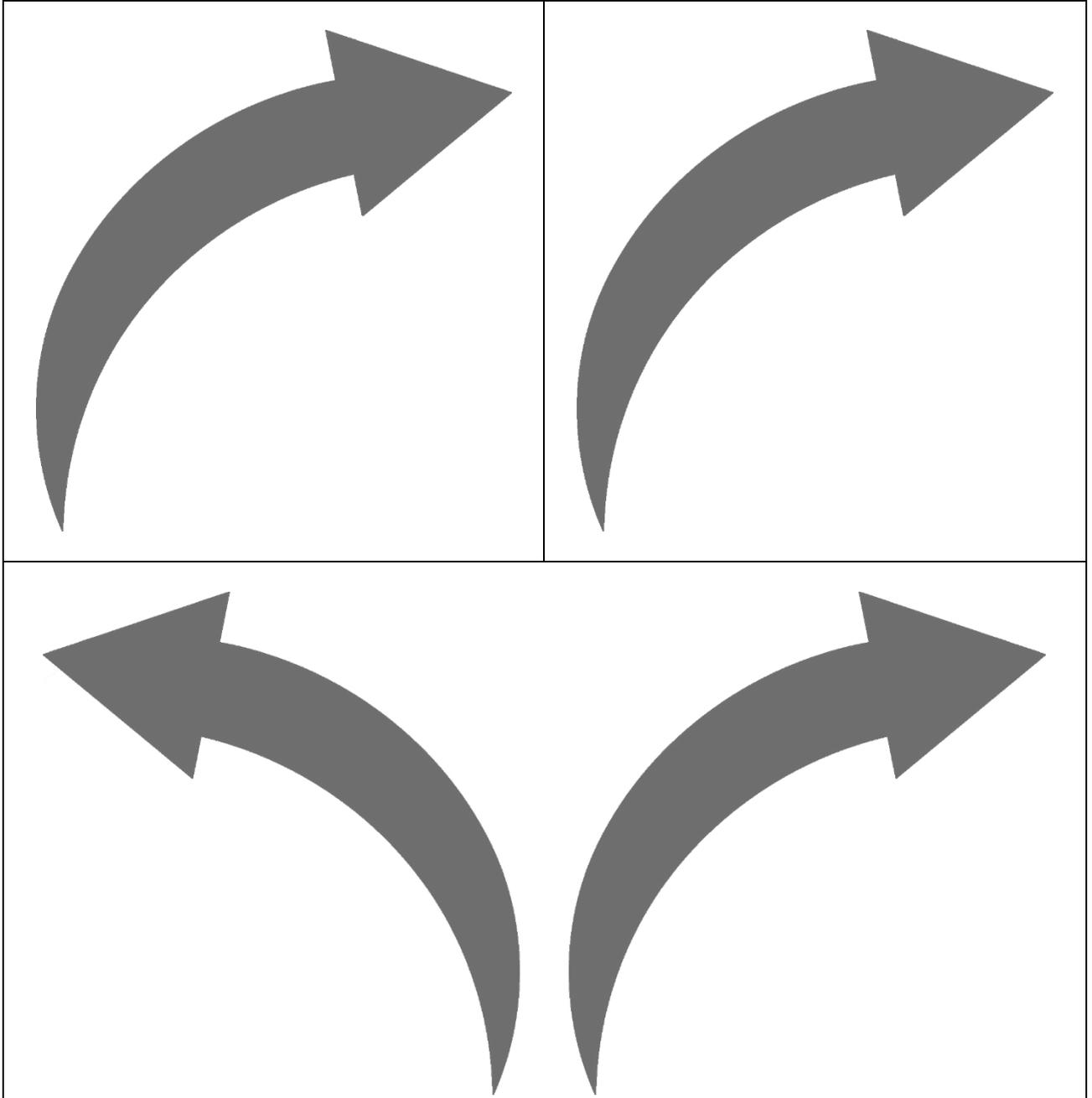
VALORISATION
(BIOMÉTHANISATION)

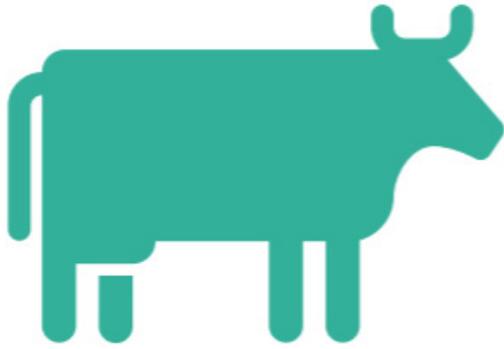


FIN DE VIE





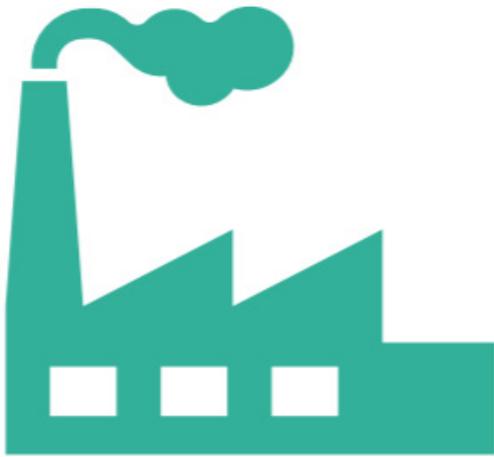




PRODUCTION DES MATIÈRES PREMIÈRES
(ÉLEVAGE)



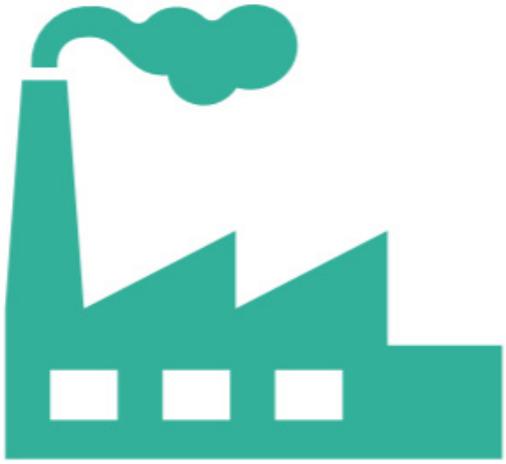
TRANSPORT



TRANSFORMATION
(ENGRAISSAGE)



TRANSPORT



TRANSFORMATION
(ABATTAGE)



TRANSPORT



DISTRIBUTION



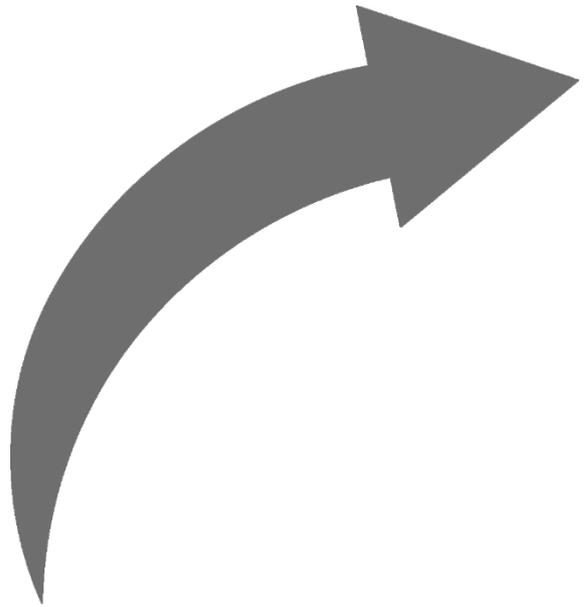
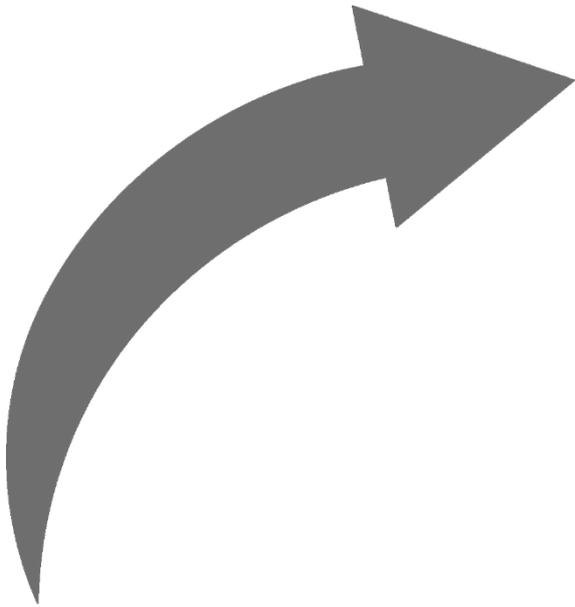
CONSOMMATION

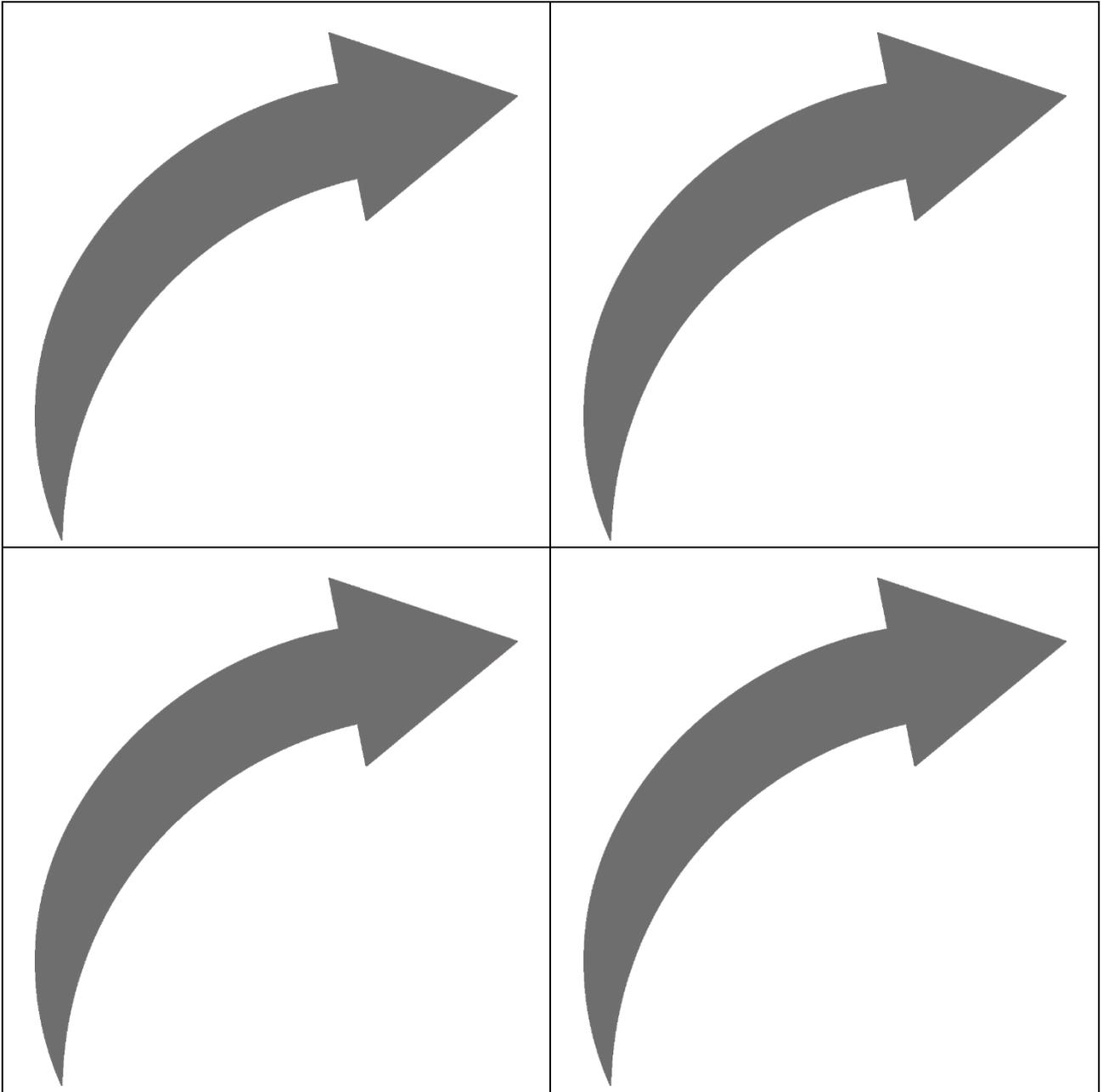


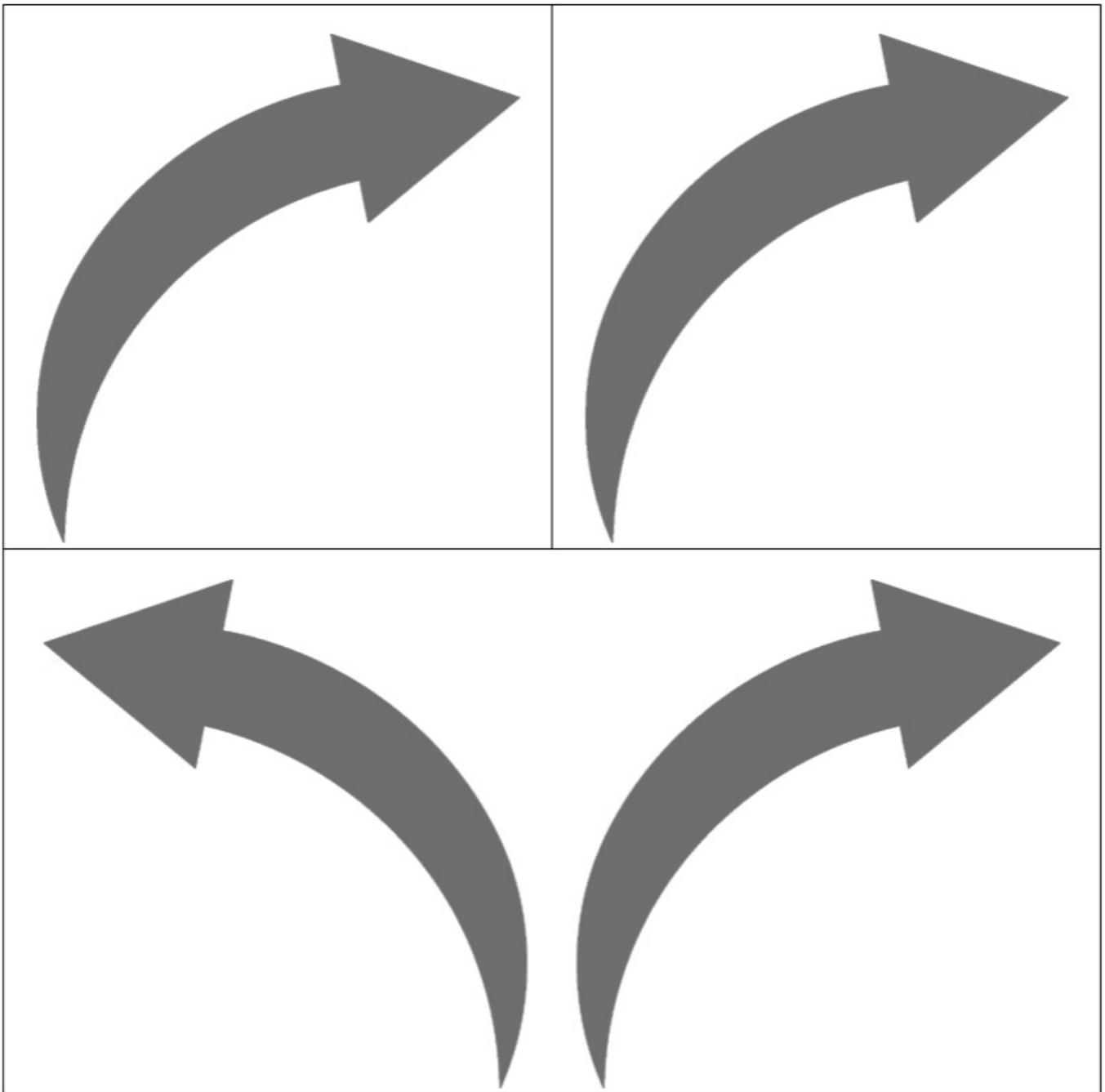
VALORISATION
(BIOMÉTHANISATION)



FIN DE VIE







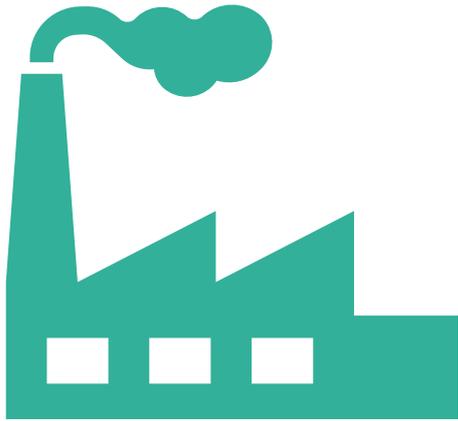
CARTES CYCLE DE VIE : LA CAROTTE INDUSTRIELLE



PRODUCTION DES MATIÈRES PREMIÈRES
(CULTURE ET RÉCOLTE)



TRANSPORT



TRANSFORMATION



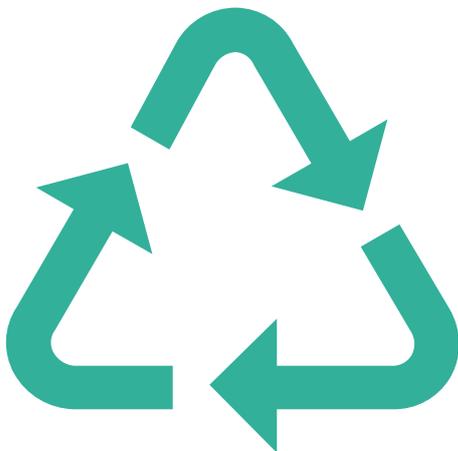
TRANSPORT



DISTRIBUTION



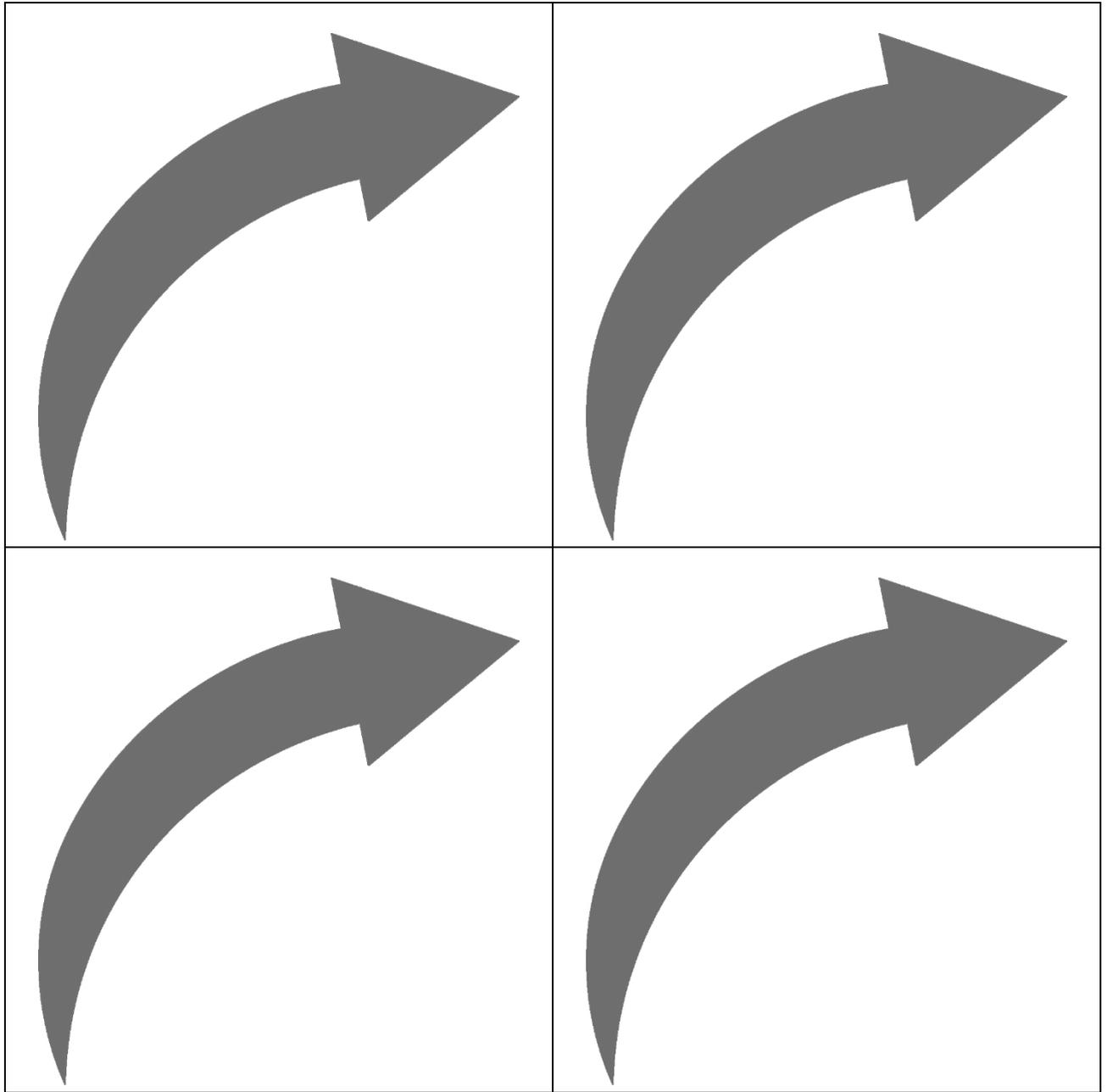
CONSOMMATION

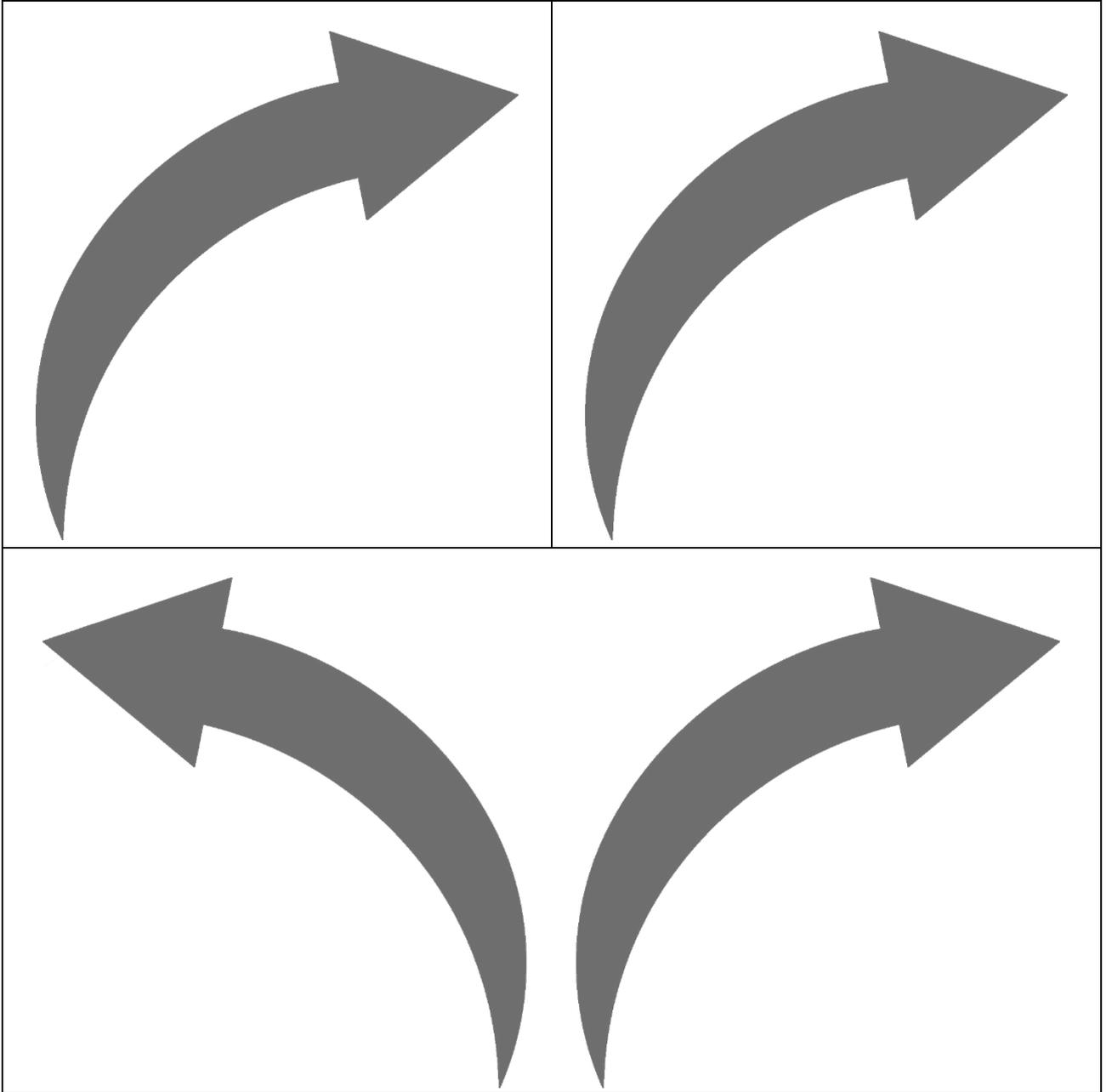


VALORISATION
(BIOMÉTHANISATION)



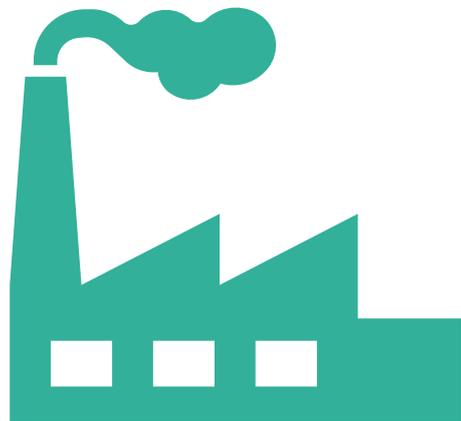
FIN DE VIE







PRODUCTION DES MATIÈRES PREMIÈRES
(CULTURE ET RÉCOLTE À LA MAIN)



CONFECTION D'UN PANIER



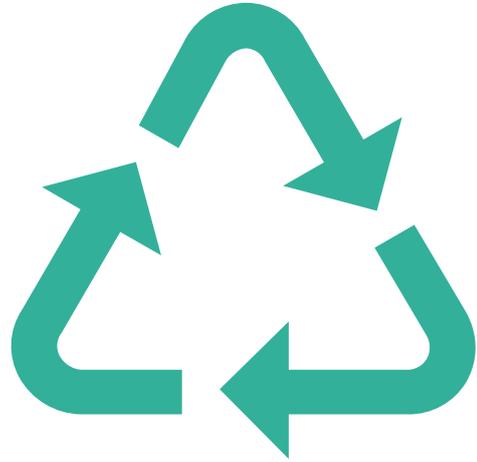
TRANSPORT À VÉLO



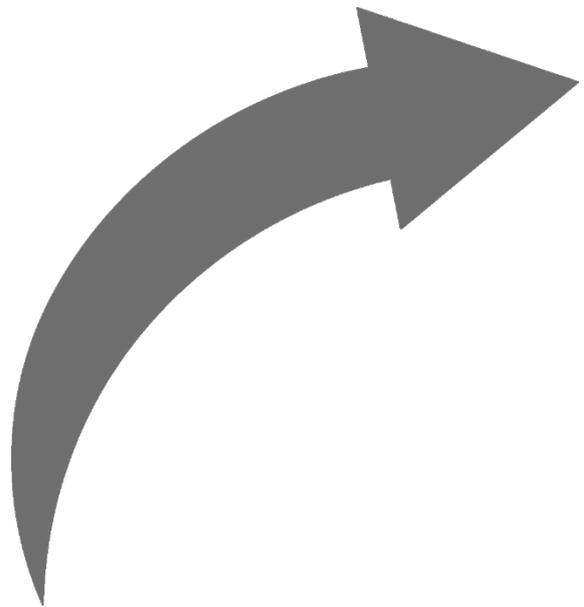
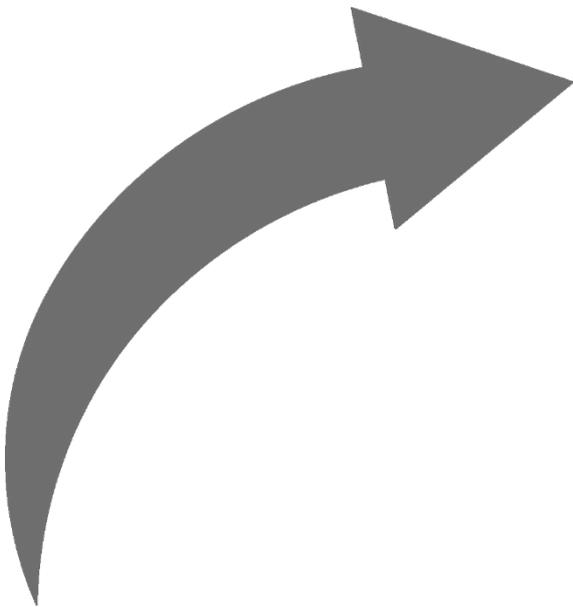
VENTE SUR UN MARCHÉ LOCAL

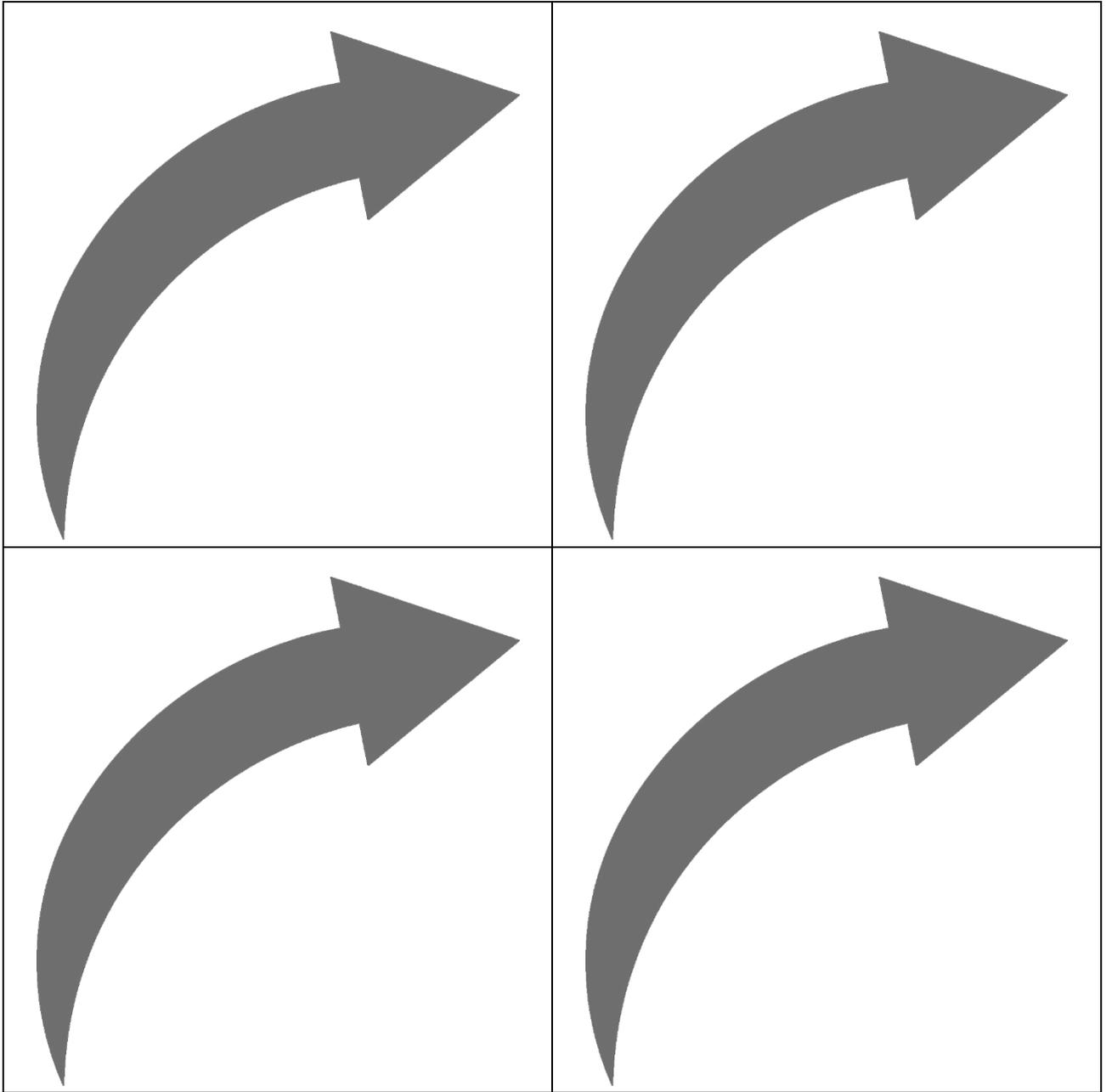


CONSOMMATION



VALORISATION
(COMPOSTAGE)





















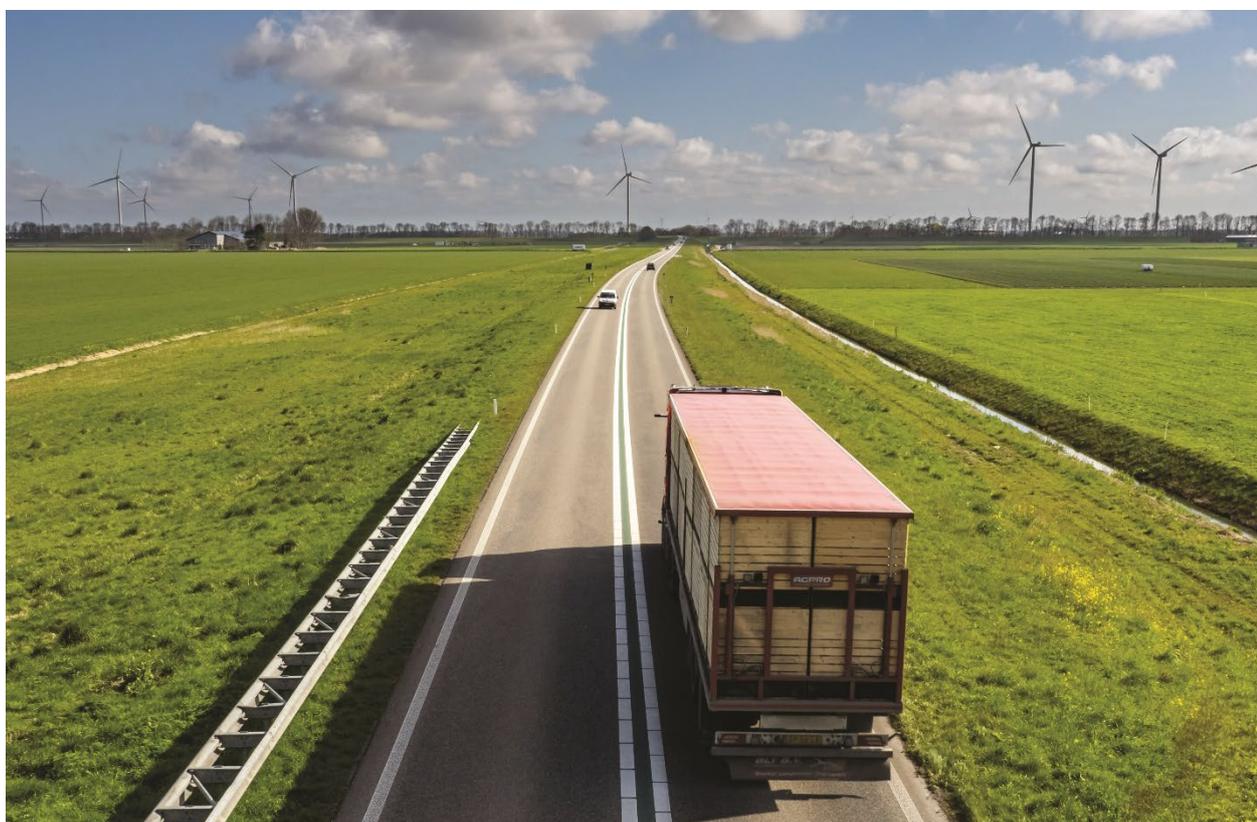




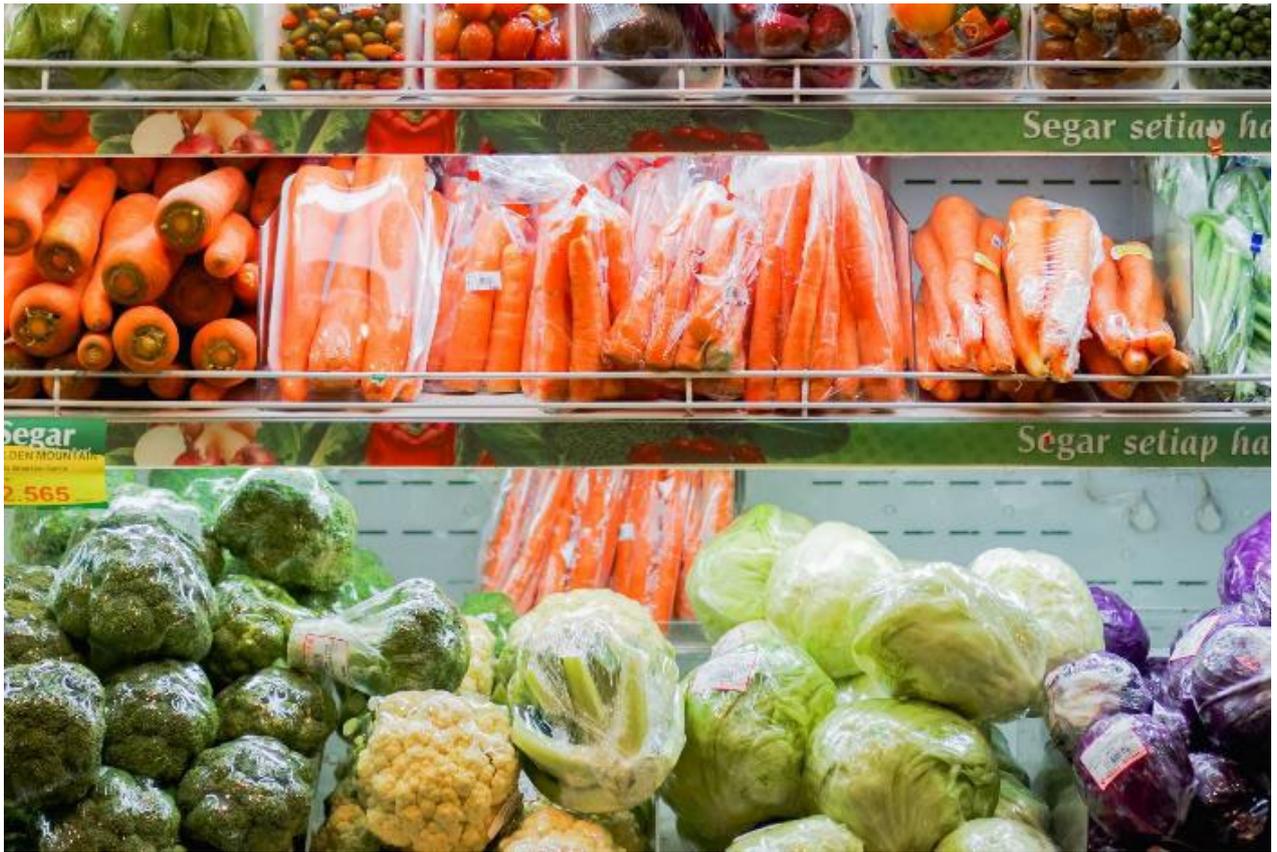




CARTES CYCLE DE VIE : LA CAROTTE INDUSTRIELLE







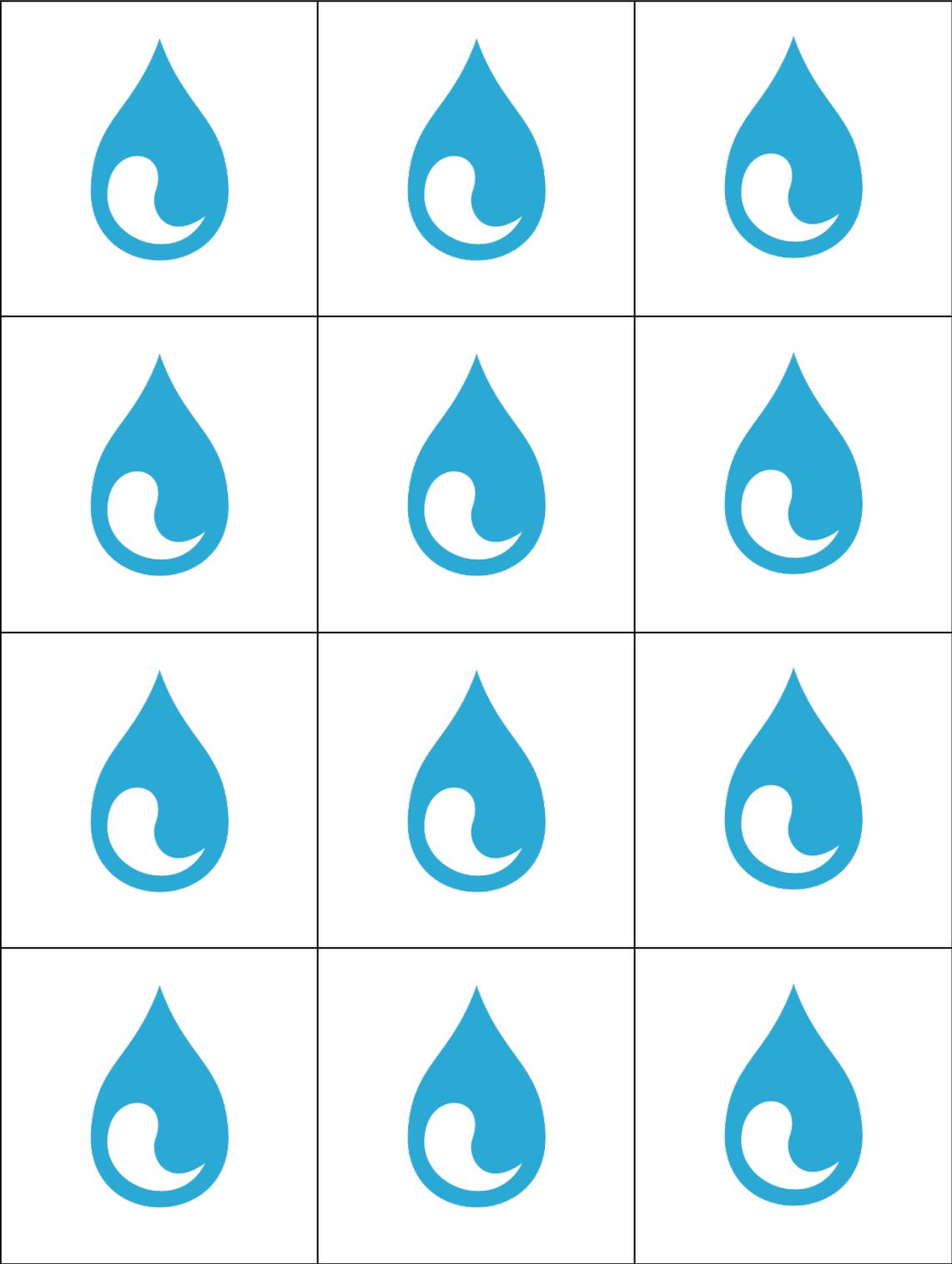




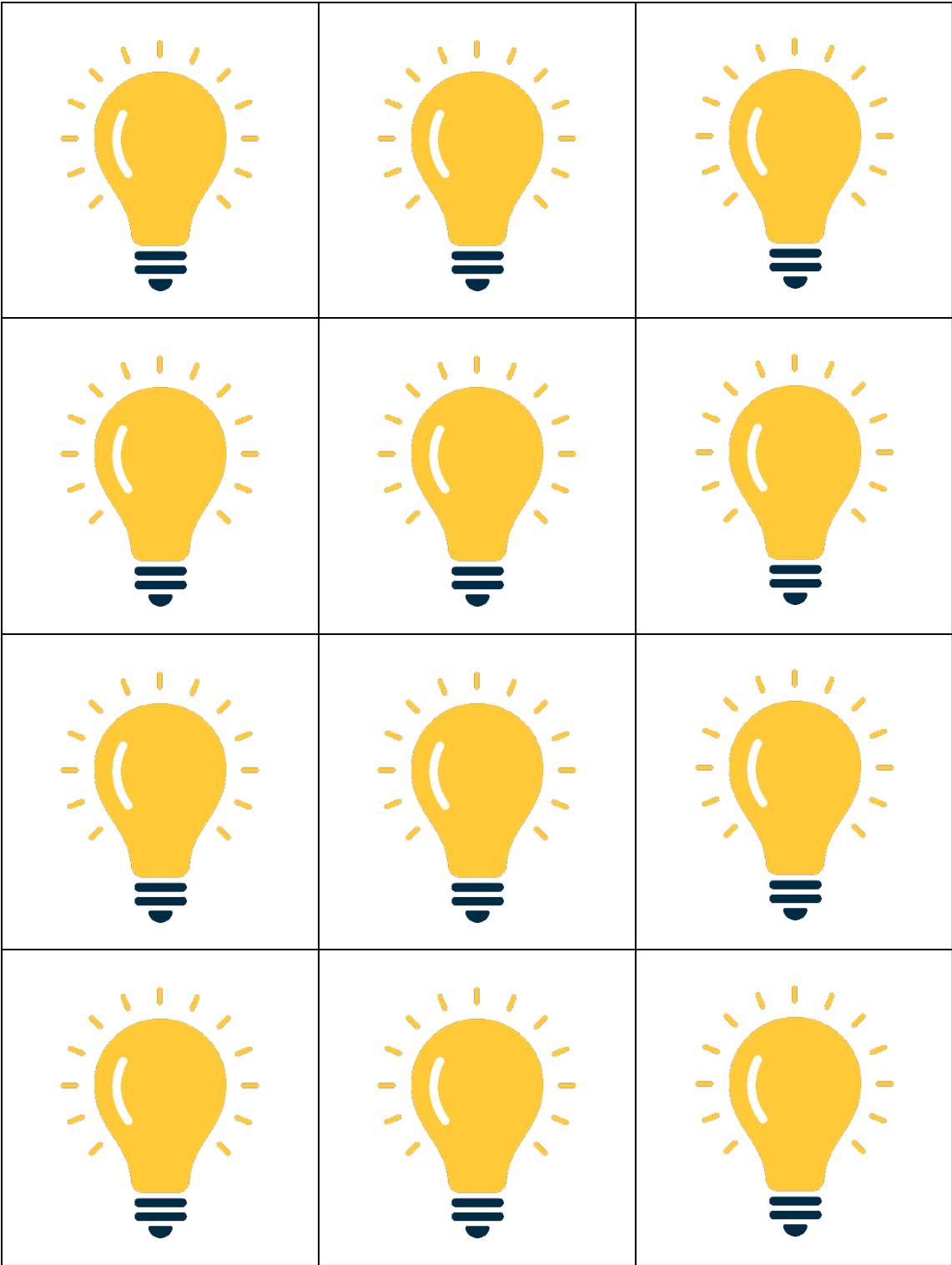


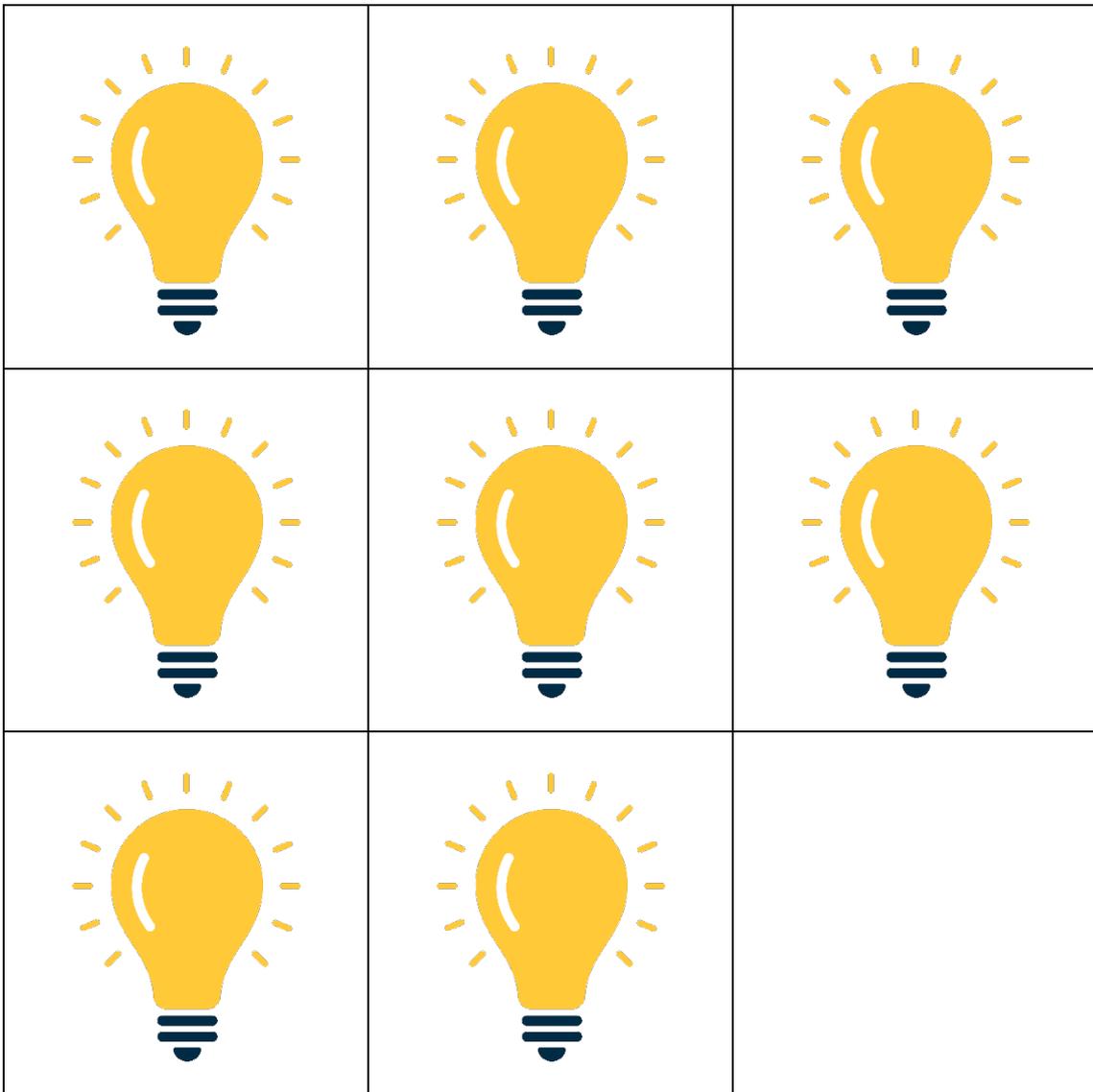


JETONS RESSOURCES - Eau



JETONS RESSOURCES - Electricité





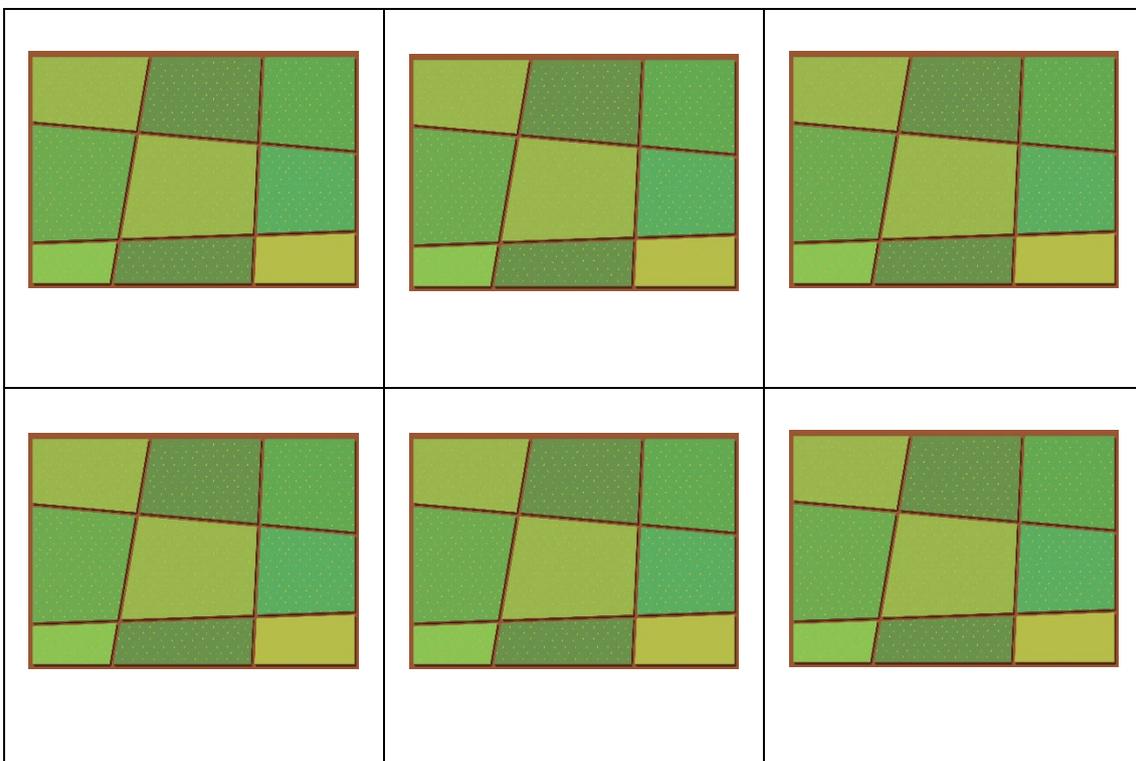
JETONS RESSOURCES – Pétrole

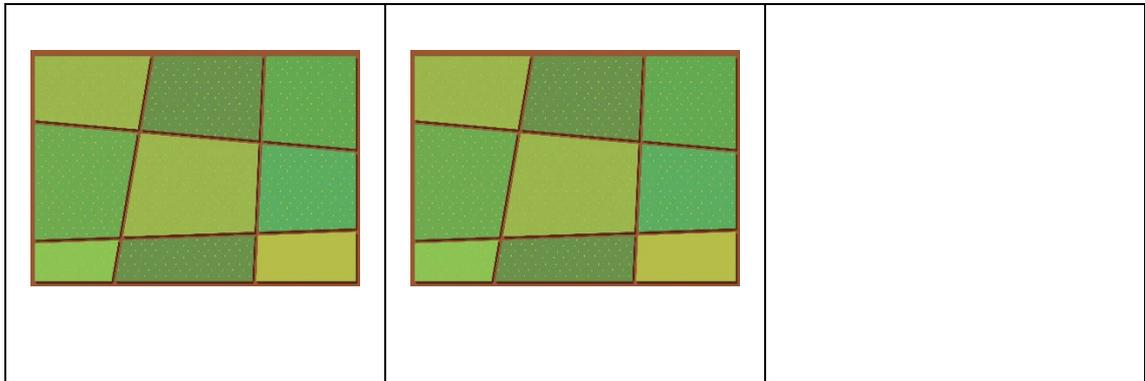






JETONS RESSOURCES – Surface agricole

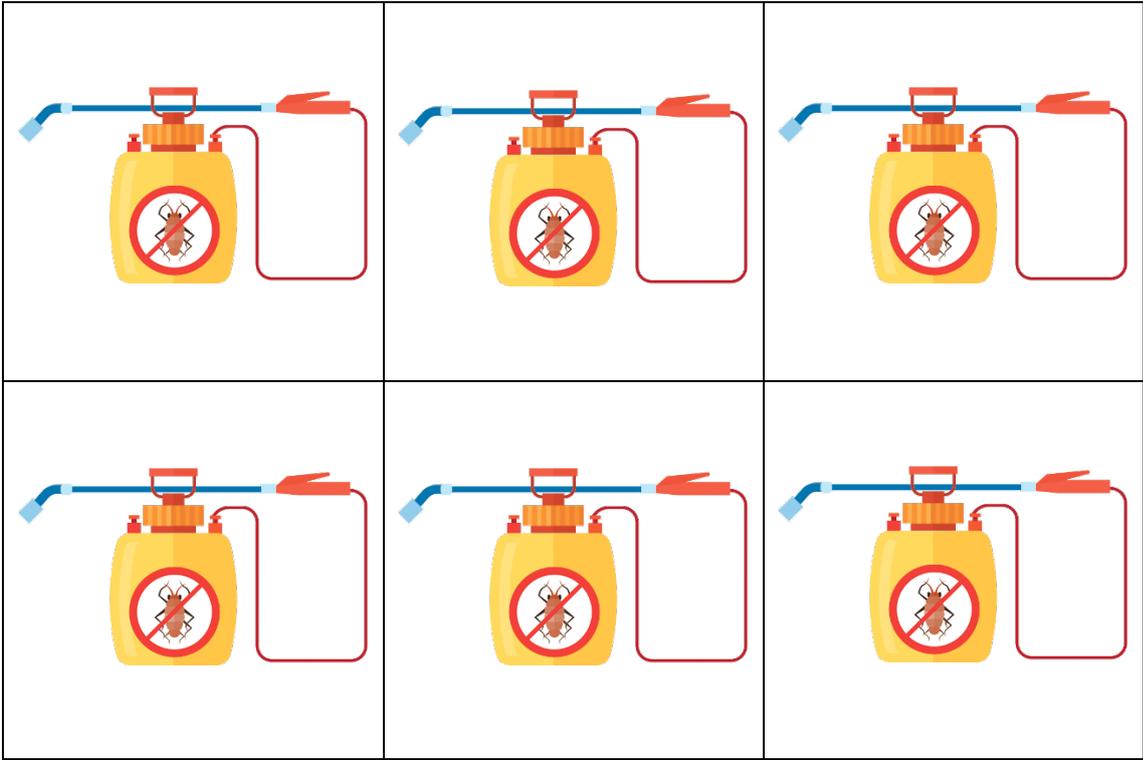




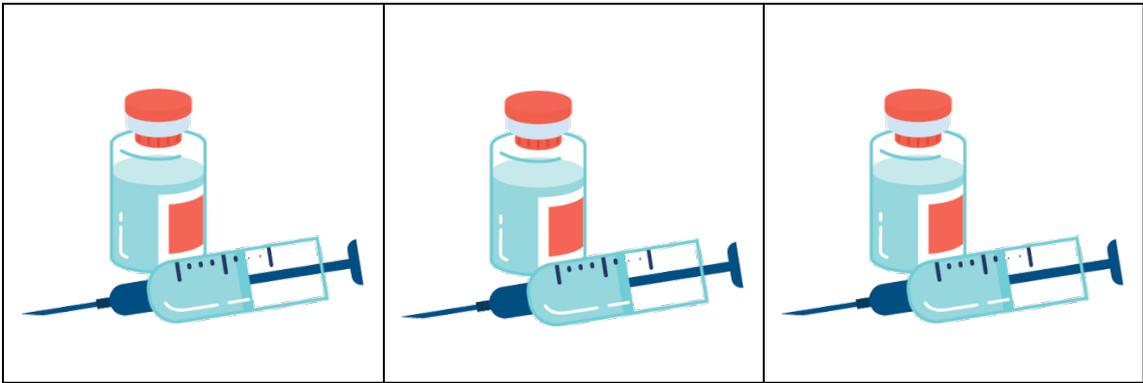
JETONS RESSOURCES – Engrais chimiques



JETONS RESSOURCES – Pesticides

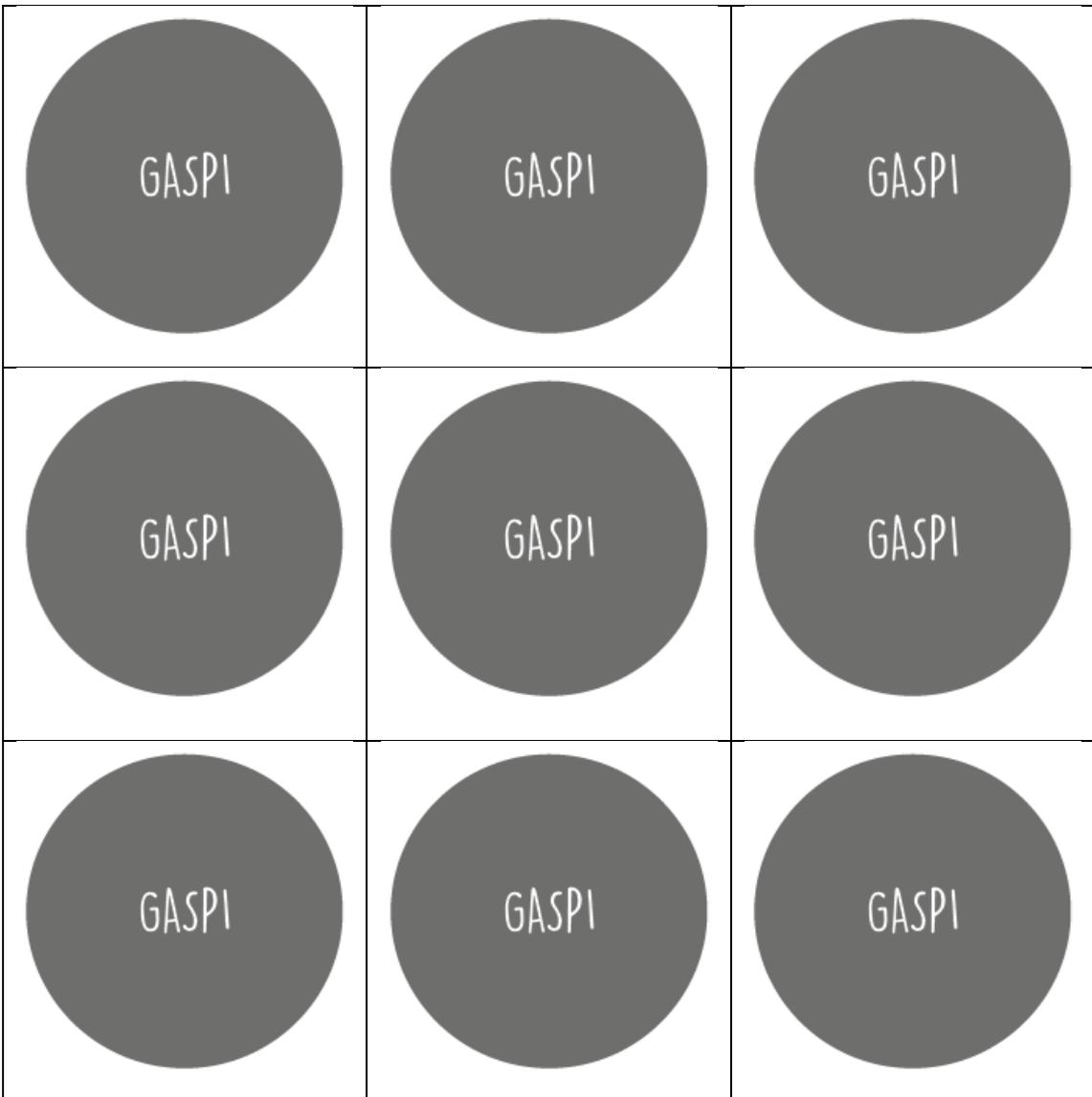


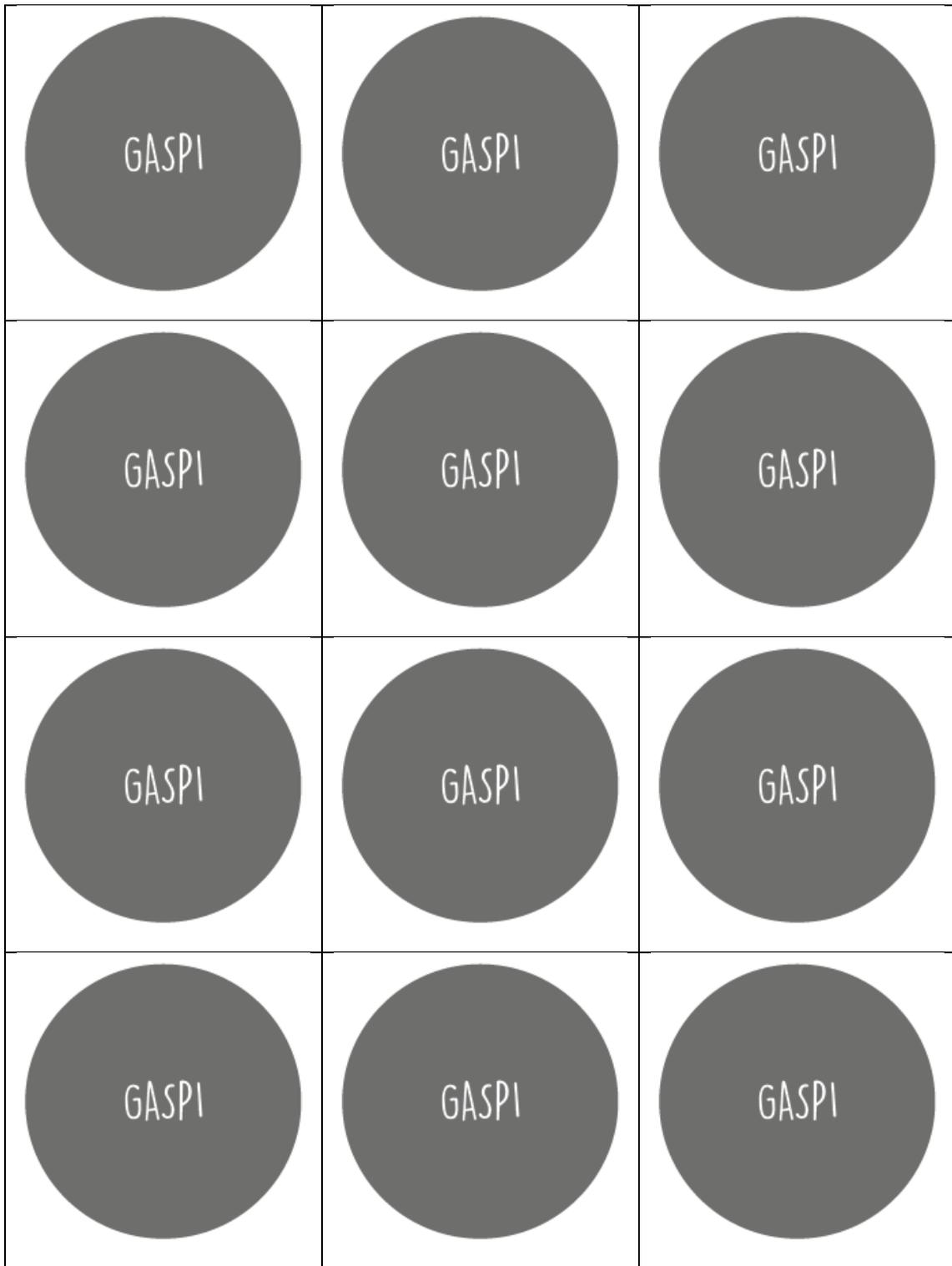
JETONS RESSOURCES – Antibiotiques

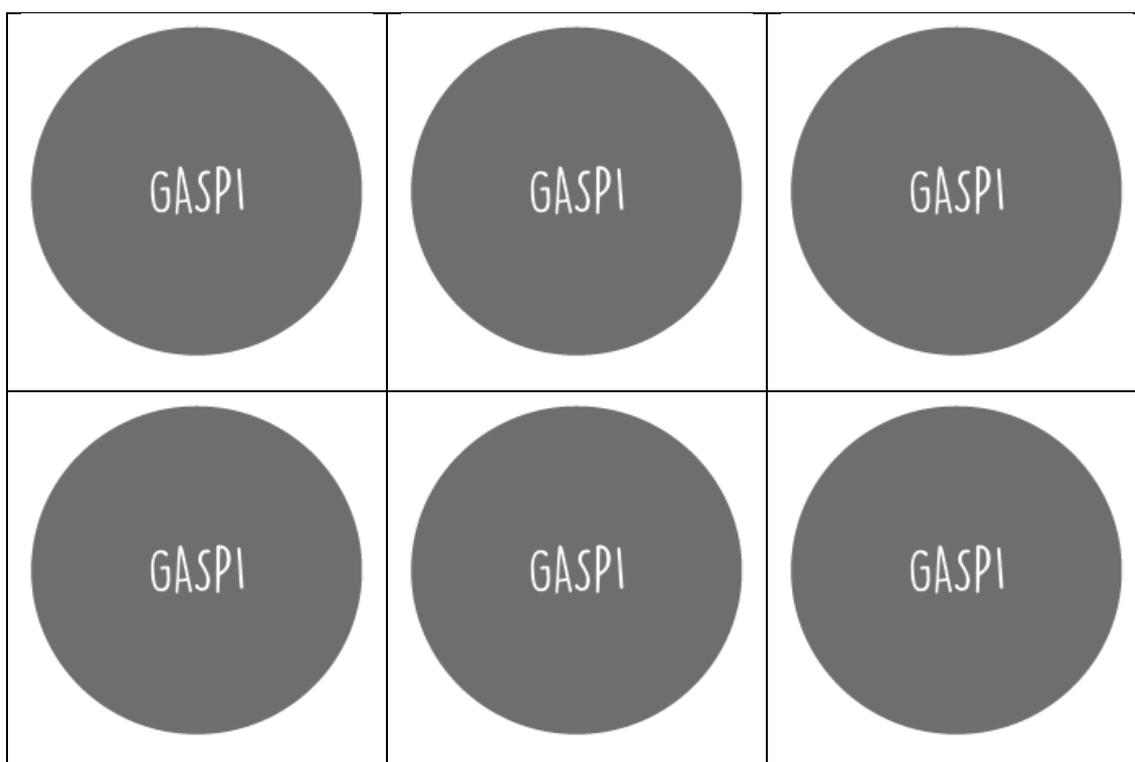




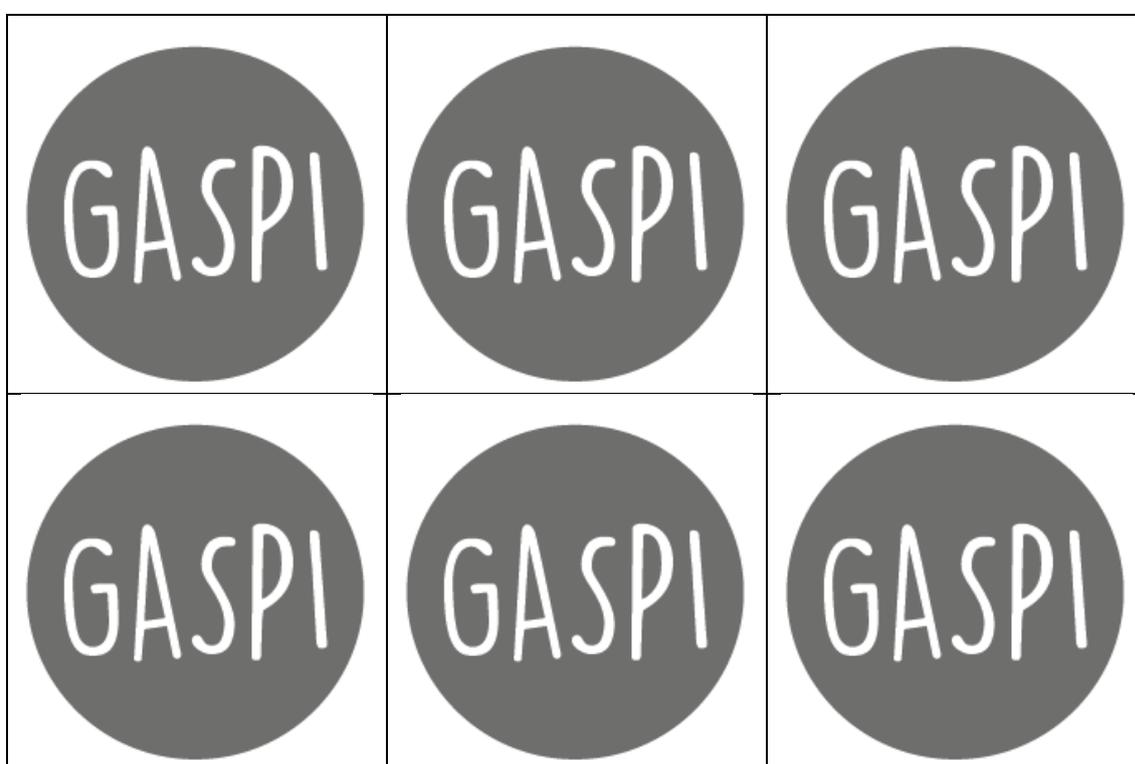
JETONS GASPILLAGE – Petit gaspi



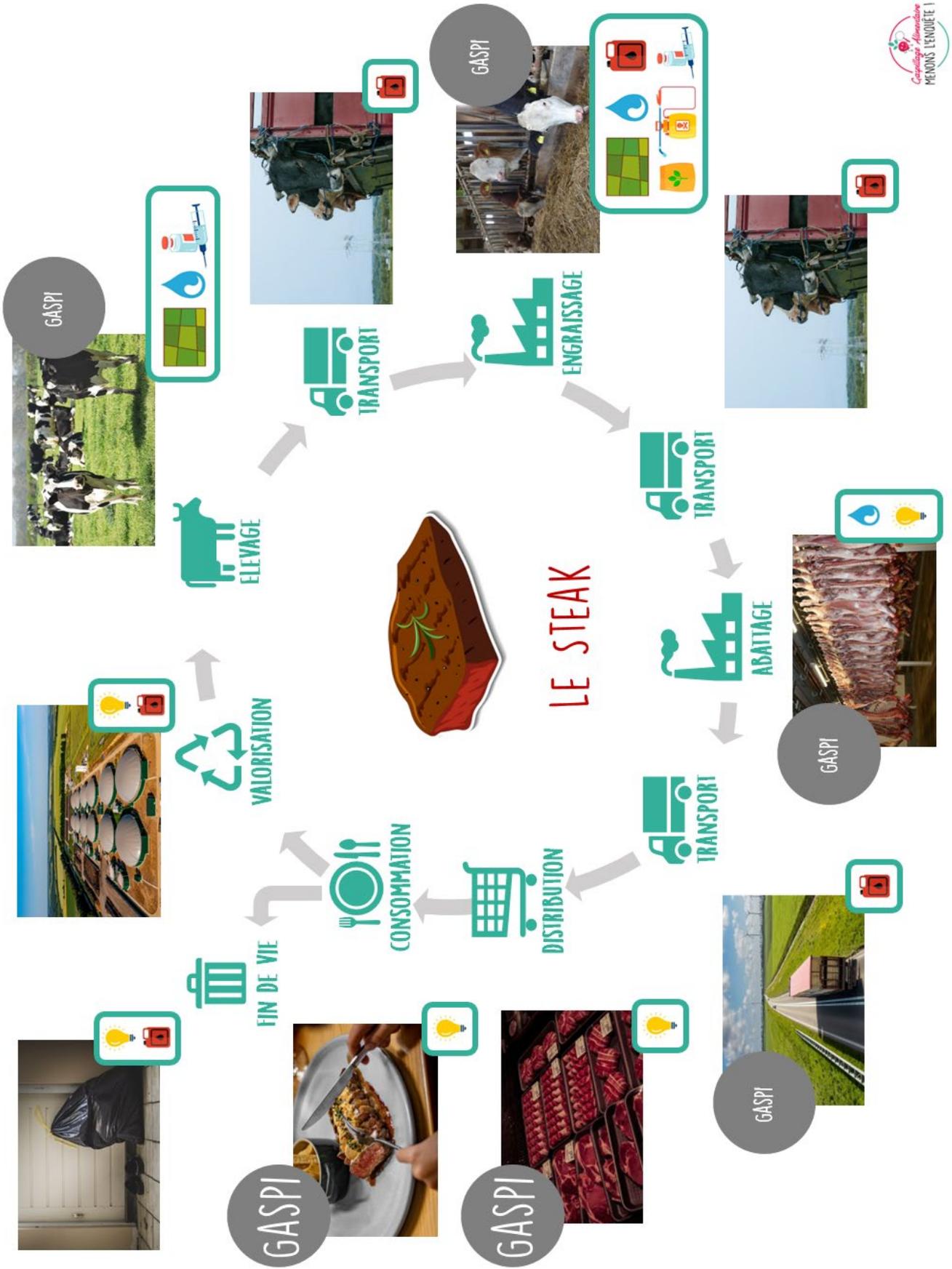


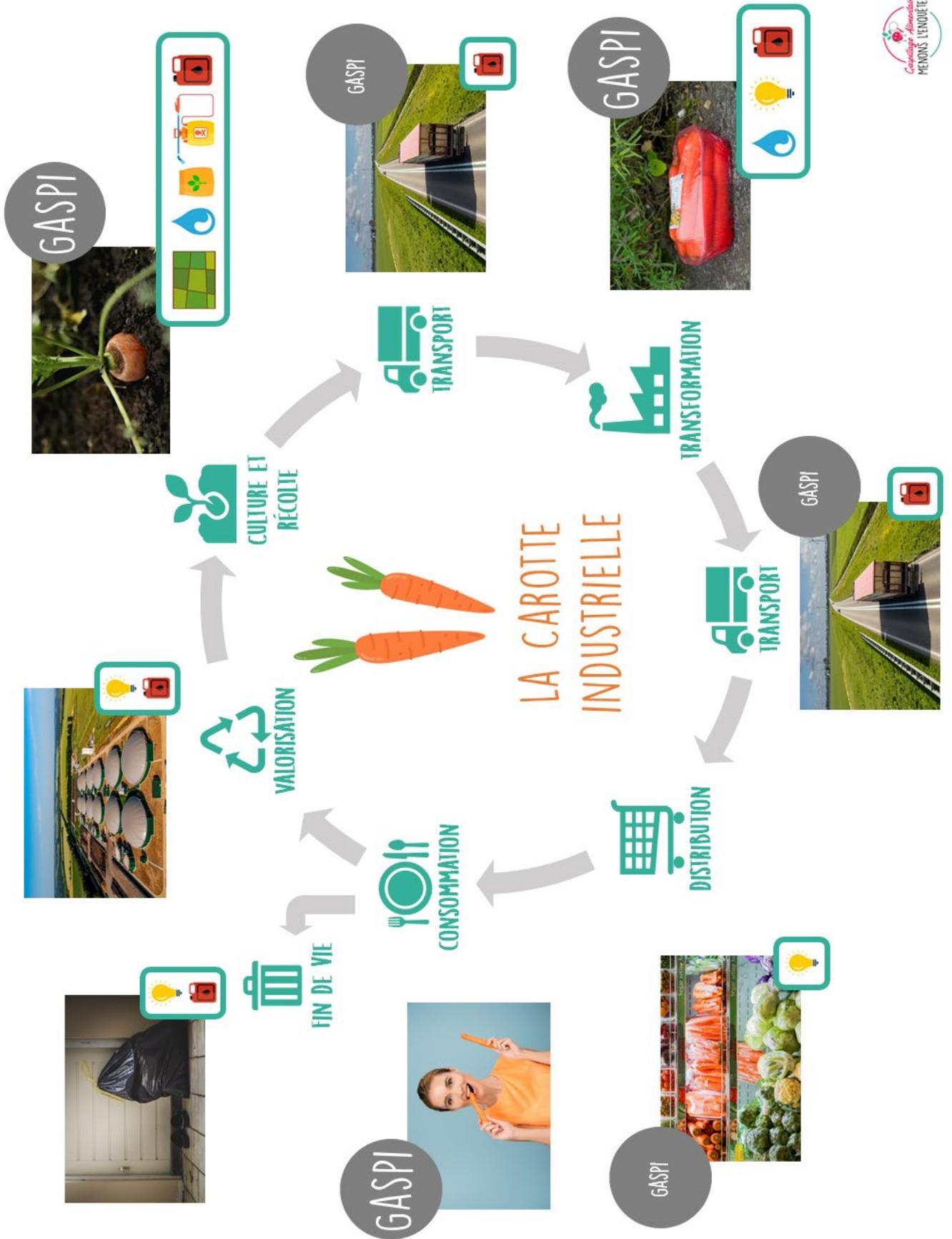


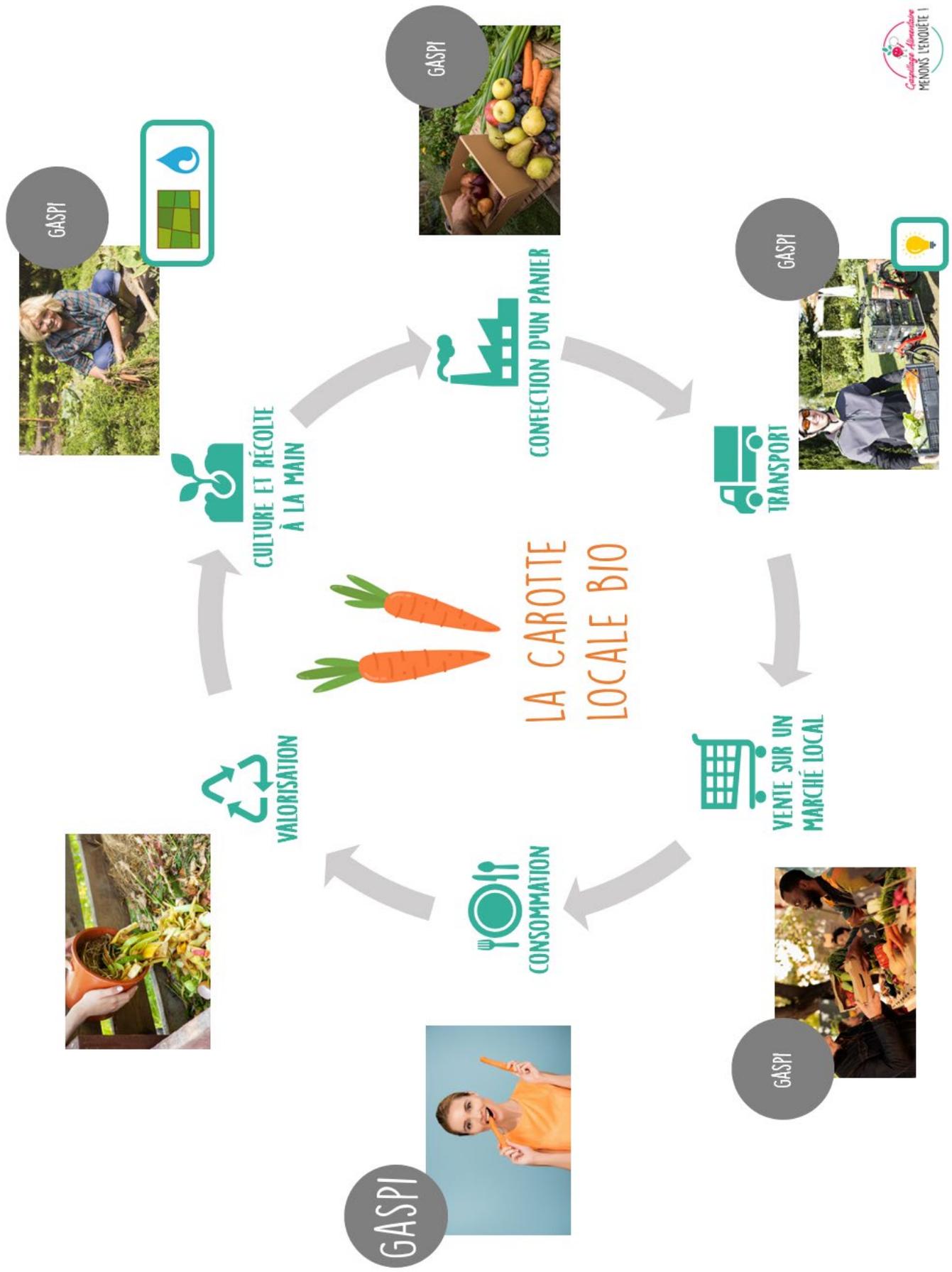
JETONS GASPILLAGE – Grand gaspi



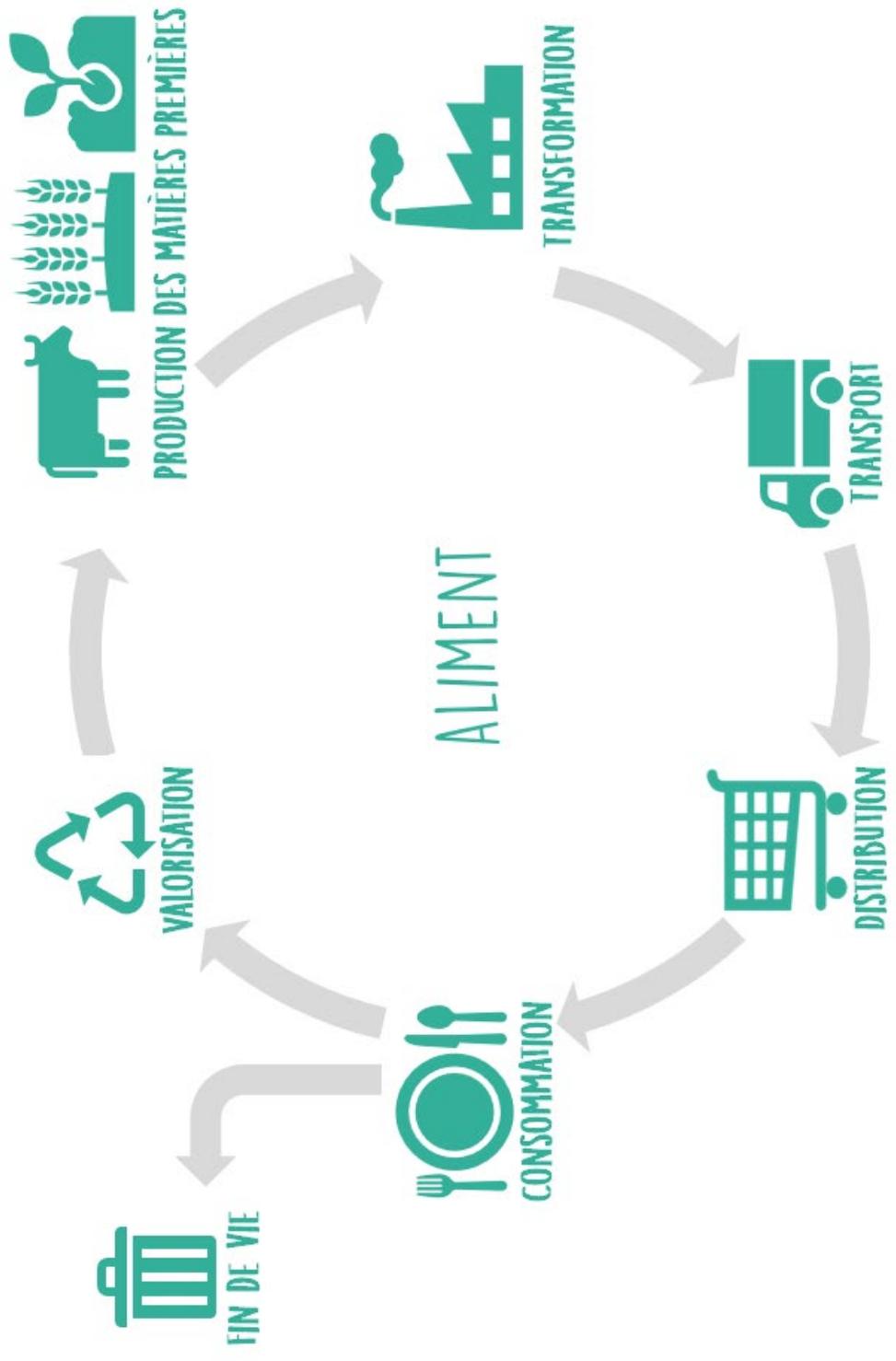
		
		
		
		







ANNEXE 1.2 : CYCLE DE VIE THÉORIQUE D'UN ALIMENT



ANNEXE 1.3 : PHOTOLANGAGE DES BONNES PRATIQUES ANTIGASPI

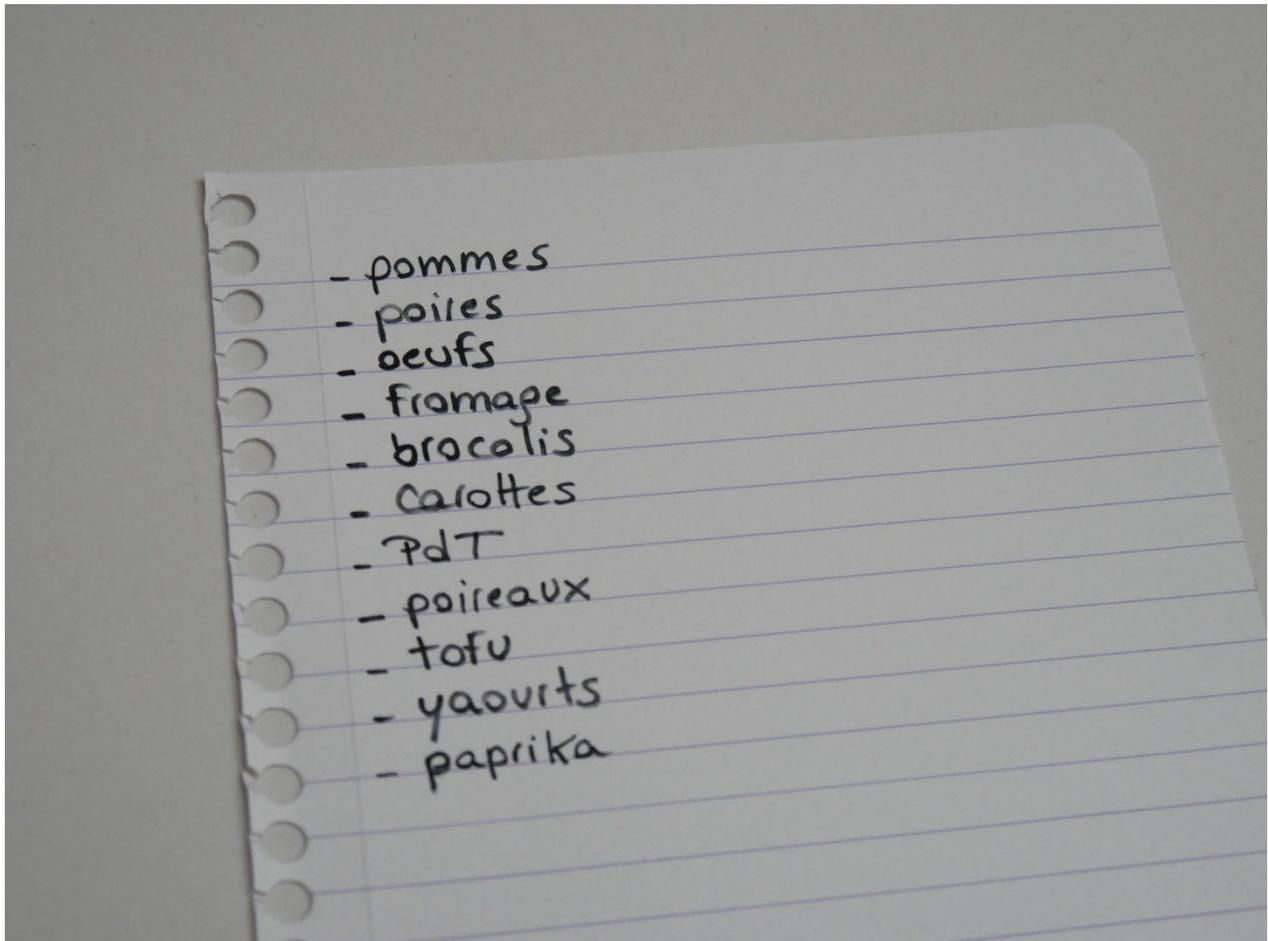
Imprimez les pages 53 à 67 et découpez les différentes photos.

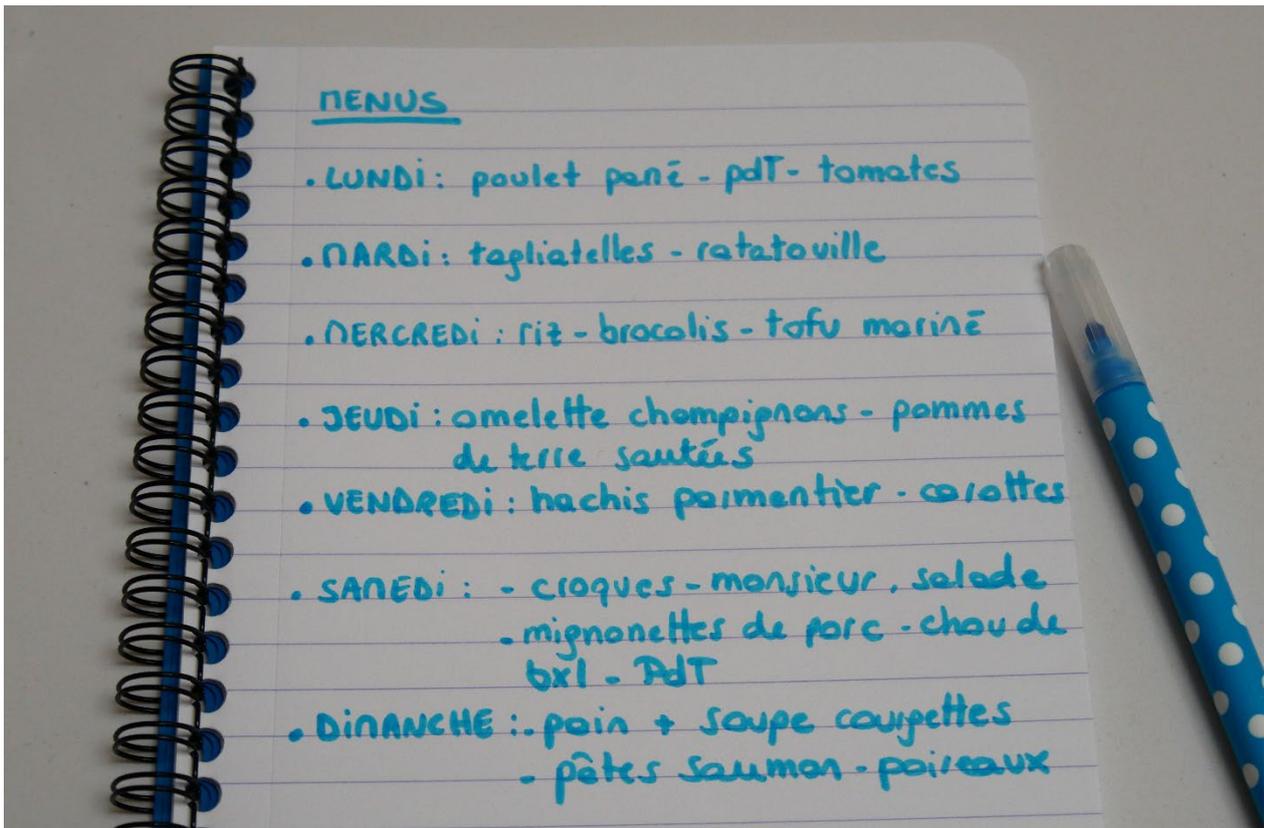
Les répartir ensuite dans trois enveloppes : une pour les bonnes pratiques lors des courses au magasin/marché, une pour les bonnes pratiques à adopter à la maison et la troisième pour les bonnes pratiques des consommateurs au restaurant ou à la cantine.

AU MAGASIN/MARCHÉ









A LA MAISON













AU RESTAURANT/A LA CANTINE





ANNEXE 2.1 : TABLEAU DE MESURES DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE À LA CANTINE

DATE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	TOTAL SUR 2 SEMAINES
MENU											
RESTES DES ASSIETTES											
Nb repas servis											
Poids net (kg)											
Volume (litres)											
RESTES DE SERVICE											
Poids net (kg)											
Volume (litres)											
TOTAL NOURRITURE JETÉE (ASSIETTES + SERVICE)											
Poids net total (kg)											
Volume total (litres)											
Gaspillage moyen par pers. (kg) (= poids net total / nb repas servis)											

Calcul du gaspillage alimentaire sur 2 semaines

Enjours,kilos de nourriture ont été laissés dans toutes les assiettes etkilos de nourriture ont été préparés en trop. Au total,kilos de nourriture ont donc été gaspillés. En moyenne, le gaspillage journalier par personne est dekilos/personne/jour.



La comparaison entre les restes des assiettes et les restes de service montre que c'est au niveau du/desqu'il y a le plus de gaspillage (.....kilos pour les restes d'assiettes contrekilos pour les restes de service). Parmi l'ensemble de la nourriture gaspillée,% provient des restes des assiettes et% des restes de service.

Estimation du gaspillage alimentaire sur une année scolaire :

Le gaspillage total sur l'année scolaire est estimé à un poids dekilos et un volume de.....litres.

Sachant que le volume d'une baignoire standard est d'environ **200 litres**, nos aliments gaspillés entreraient dansbaignoires.

Dans notre école, sur une année scolaire, il y ajours de cantine (= nombre de semaines scolaires x 4 ou 5 selon le nombre de jours de cantine sur 1 semaine). Sachant qu'un adulte mange environ **500g** par repas, cela correspond à repas perdus sur l'année.

Un plat du jour à la cantine coûte en moyenne.....€, le nombre de repas perdus représente donc une somme de€ sur l'année.

POIDS	VOLUME	REPAS	COÛT
			

ANNEXE 2.3 : SONDAGE SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE À LA CANTINE

Dans le cadre de notre enquête sur le gaspillage alimentaire à la cantine de l'école, pourriez-vous prendre 5 min pour répondre aux questions de ce sondage ? Le sondage est individuel et anonyme.

1. **A quelle fréquence manges-tu un repas chaud à la cantine à midi ?**

(Une seule réponse possible) :

- a. Tous les jours
- b. Plus d'1x par semaine
- c. 1x par semaine
- d. Environ 1x par mois

2. **Tu manges à la cantine par :**

- a. Choix
- b. Obligation

3. **Est-ce qu'il t'arrive de laisser des aliments dans ton assiette ou d'en jeter à la poubelle ?**

(Une seule réponse possible) :

- a. Oui, souvent
- b. Oui, de temps en temps
- c. Non

4. **Quelles sont les raisons principales qui te poussent à laisser ou à jeter des aliments ?**

(Plusieurs réponses possibles)

- a. Trop grande quantité pour moi
- b. En général, je n'ai pas faim à midi
- c. J'ai goûté et je n'aime pas la nourriture
- d. Je n'ai pas goûté ; cela n'a pas l'air bon
- e. Je n'ai pas le temps de tout manger ou boire
- f. Je n'aime pas l'ambiance à la cantine (ex : trop de bruit)

5. **Tu trouves que les repas servis à la cantine sont :**

(Une seule réponse possible)

- a. Bons
- b. Moyens
- c. Mauvais

6. **Tu trouves que les portions servies à la cantine sont :**

(Une seule réponse possible)

- a. Grandes
- b. Normales
- c. Petites

7. **Pour diminuer le gaspillage alimentaire, quelles seraient les meilleures solutions selon toi ?**

(Plusieurs réponses possibles) :

- a. Avoir le choix entre une assiette « petite faim » et une assiette « grande faim »
- b. Connaître le menu à l'avance et commander ses repas en fonction
- c. Modifier la durée et/ou le moment des repas
- d. Manger dans une ambiance moins bruyante
- e. Améliorer l'organisation de la cantine (disposition des tables, décoration, etc.)
- f. Faire régulièrement de la sensibilisation sur le gaspillage
- g. Autre :



ANNEXE 2.4 : SONDAGE SUR LES BONNES PRATIQUES ANTIGASPI (ÉLÈVES)

Dans le cadre de notre enquête sur le gaspillage alimentaire, pourriez-vous prendre 5 min pour répondre aux questions de ce sondage ? Le sondage est individuel et anonyme.

Classe :

1. Quand je m'achète à manger :

- a. J'achète uniquement ce qu'il me faut pour être rassasié-e.
- b. J'ai généralement trop faim alors j'achète beaucoup de choses...et je ne mange pas tout.

2. Au magasin, quand j'achète des aliments :

- a. Je fais attention à la date de péremption indiquée sur l'aliment.
- b. Je ne fais pas attention à la date de péremption.

3. Chez moi, quand on fait des courses alimentaires :

- a. On planifie les menus à l'avance et on rédige une liste de courses en fonction des besoins.
- b. On rédige une liste de courses en fonction de ce qu'on a l'habitude de manger.
- c. On ne fait ni liste, ni menu ; on achète en fonction de ce qui nous inspire au magasin/au marché.
- d. Je ne sais pas.

4. Dans mon frigo :

- a. C'est le bazar, difficile d'y retrouver quelque chose.
- b. C'est rangé mais sans organisation précise.
- c. C'est rangé et avec une organisation précise (ce qui doit être vite consommé devant et les aliments répartis en fonction des zones de température de mon frigo).
- d. Je ne sais pas.

5. Quand j'ouvre un produit périssable mais que je ne consomme pas tout en une fois :

- a. Je jette directement le reste.
- b. Je garde le reste au frigo.
- c. Je note la date d'ouverture sur l'emballage et je le mets au frigo.

6. Chez moi, quand il y a des restes de repas :

- a. On les conserve et on les consomme plus tard.
- b. On les conserve dans l'idée de les consommer plus tard mais cela nous arrive souvent de les oublier et de devoir les jeter.
- c. On les jette directement.
- d. Je ne sais pas.

7. Chez moi, quand je vois que la date indiquée sur l'emballage d'un aliment est dépassée :

- a. Je jette l'aliment.
- b. Je vérifie s'il s'agit de la date limite de consommation (A consommer jusqu'au...) ou de la date de durabilité minimale (A consommer de préférence avant...). Dans le second cas, je ne jette pas le produit.
- c. Si la date est dépassée de peu, j'observe attentivement le produit (couleur, odeur, etc.), je goûte une petite quantité et si tout semble normal, je le consomme tout de même.

8. Quand je dois jeter un aliment :

- a. Je le mets dans la poubelle « tout venant ».
- b. Je le mets au compost ou je le donne aux animaux (si possible).

ANNEXE 2.5 : SONDAGE SUR LES BONNES PRATIQUES ANTIGASPI (MEMBRES DU PERSONNEL)

Dans le cadre de notre enquête sur le gaspillage alimentaire, pourriez-vous prendre 5 min pour répondre aux questions de ce sondage ? Le sondage est individuel et anonyme.

1. Quand je fais des courses alimentaires :

- Je planifie les menus pour la semaine et je rédige une liste en fonction des besoins.
- Je rédige une liste en fonction de ce que j'ai l'habitude de manger.
- Je ne fais ni liste, ni menu ; j'achète en fonction de ce qui m'inspire au magasin/au marché.
- Ce n'est pas moi qui fais les courses.

2. Au magasin :

- J'achète les aliments emballés, même s'il y a plus que ce dont j'ai besoin, en me disant que j'utiliserai le surplus pour d'autres repas.
- Je privilégie le vrac pour acheter exactement selon mes besoins.
- Ce n'est pas moi qui fais les courses.

3. Quand je fais des courses alimentaires :

- Je fais attention aux dates de péremption des produits.
- Je ne fais pas attention aux dates de péremption.

4. Dans mon frigo :

- C'est le bazar, difficile d'y retrouver quelque chose.
- C'est rangé mais sans organisation précise.
- C'est rangé et avec une organisation précise (ce qui doit être vite consommé devant et les aliments répartis en fonction des zones de température de mon frigo).

5. Quand j'ouvre un produit périssable mais que je ne consomme pas tout en une fois :

- Je jette directement le reste.
- Je garde le reste au frigo.
- Je note la date d'ouverture sur l'emballage et je le mets au frigo.

6. Quand il y a des restes de repas :

- Je les conserve et les consomme plus tard.
- Je les conserve dans l'idée de les consommer plus tard mais cela m'arrive souvent de les oublier et de devoir les jeter.
- Je les jette.

7. Quand je vois que la date indiquée sur l'emballage d'un produit est dépassée :

- Je jette le produit.
- Je vérifie s'il s'agit de la date limite de consommation (A consommer jusqu'au ...) ou de la date de durabilité minimale (A consommer de préférence avant ...). Dans le second cas, je ne jette pas le produit.
- Si la date est dépassée de peu, j'observe attentivement le produit (couleur, odeur, etc.), je goûte une petite quantité et si tout semble normal, je le consomme tout de même.

8. Quand je dois jeter un aliment :

- Je le mets dans la poubelle « tout venant ».
- Je le mets au compost ou je le donne aux animaux (si possible).



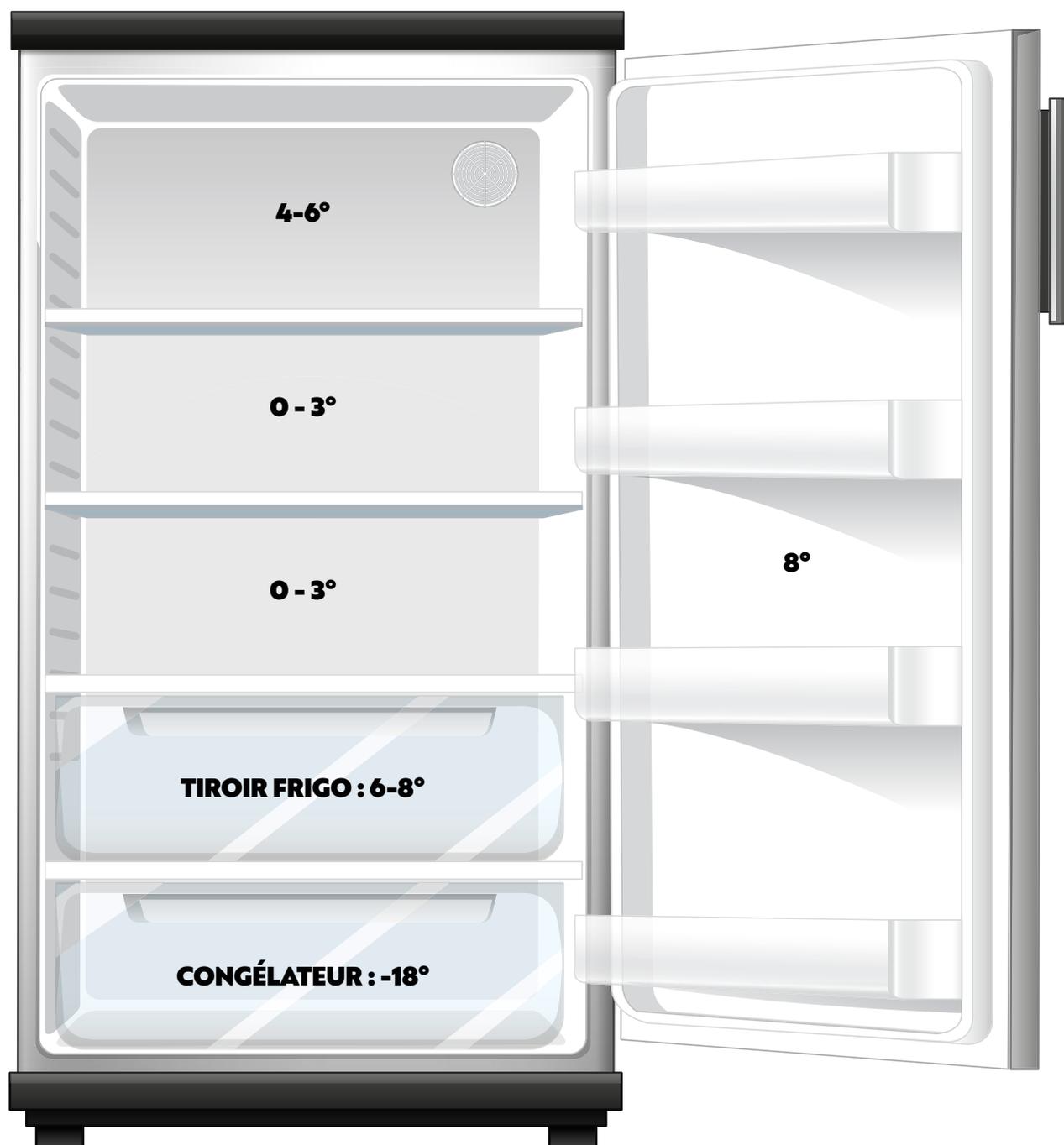
ANNEXE 2.6 : SYNTHÈSE PAR CLASSE DU SONDAGE SUR LES BONNES PRATIQUES ANTIGASPI

QUESTION 1	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
QUESTION 2	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
QUESTION 3	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
	Nombre de réponses C	
QUESTION 4	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
	Nombre de réponses C	
	Nombre de réponses D	
QUESTION 5	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
	Nombre de réponses C	
QUESTION 6	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
	Nombre de réponses C	
	Nombre de réponses D	
QUESTION 7	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
	Nombre de réponses C	
QUESTION 8	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	

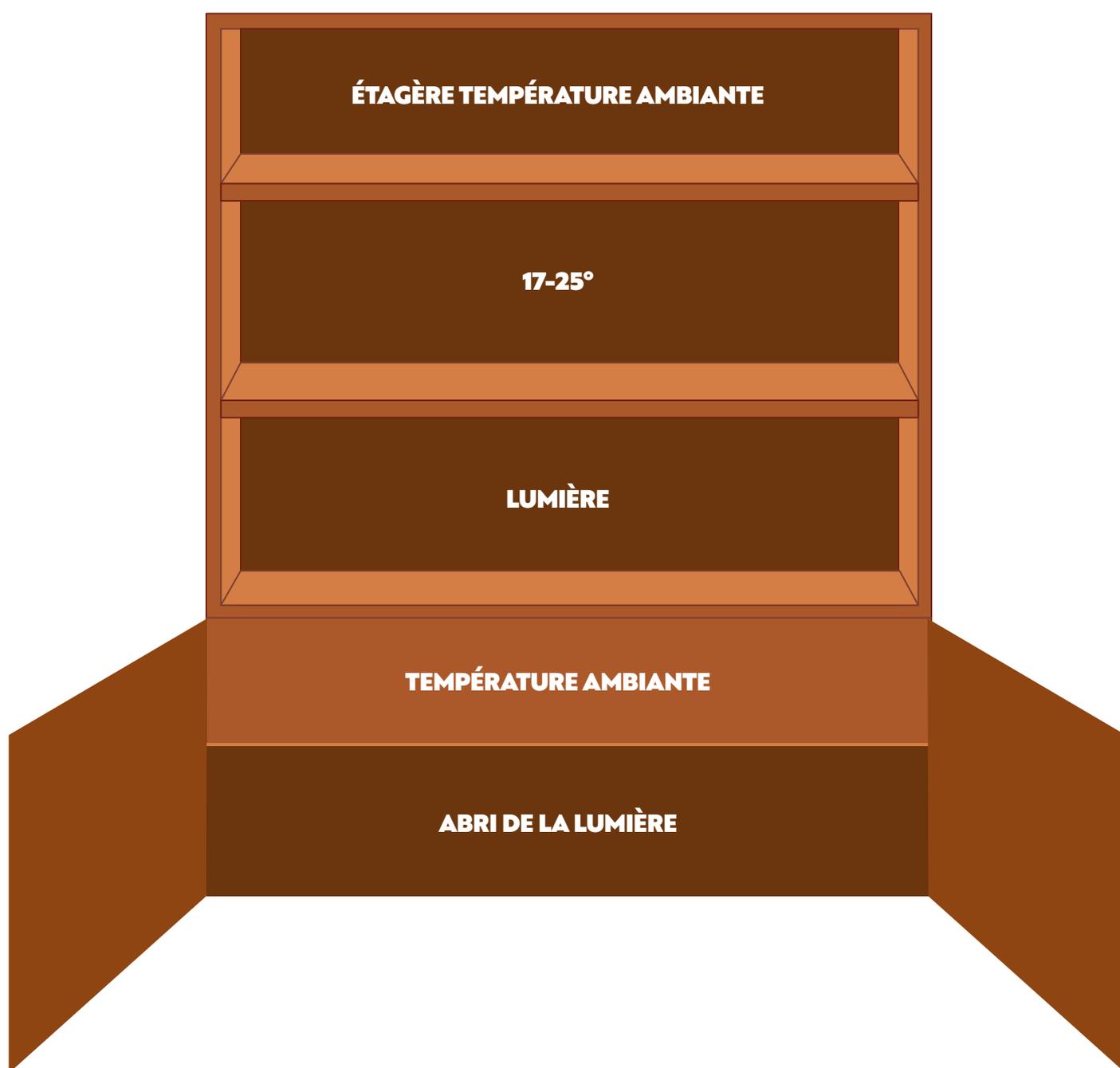
ANNEXE 2.7 : SYNTHÈSE DU SONDAGE SUR LES BONNES PRATIQUES ANTIGASPI AUPRÈS DU PERSONNEL

QUESTION 1	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
	Nombre de réponses C	
	Nombre de réponses D	
QUESTION 2	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
	Nombre de réponses C	
QUESTION 3	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
QUESTION 4	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
	Nombre de réponses C	
QUESTION 5	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
	Nombre de réponses C	
QUESTION 6	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
	Nombre de réponses C	
QUESTION 7	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	
	Nombre de réponses C	
QUESTION 8	Nombre de réponses A	
	Nombre de réponses B	

ANNEXE 3.1 : OÙ CONSERVER SES ALIMENTS



BIEN STOCKER POUR NE PAS GASPILLER



BIEN STOCKER POUR NE PAS GASPILLER

ILLUSTRATIONS DE DIFFÉRENTS ALIMENTS À DÉCOUPER



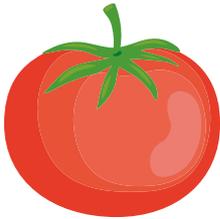
Lait en bouteille (fermée)



Lait en bouteille (ouverte)



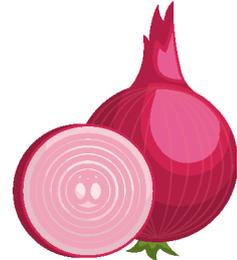
Œufs



Tomates



Tomates en conserve



Oignons



Pommes de terre



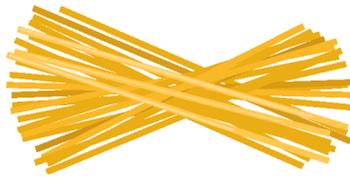
Farine



Pommes



Huile d'olive



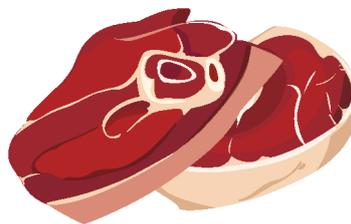
Spaghettis



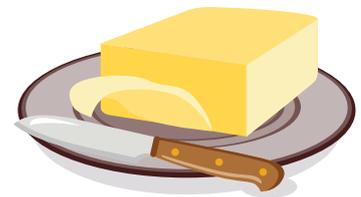
Biscuits



Glace



Viande



Beurre



Mayonnaise



Chou-fleur



Carottes

ANNEXE 4.1 : MODÈLES D’AFFICHES INFORMATIVES

Les cinq pages suivantes reprennent des modèles d'affiches qui peuvent être utilisés par les élèves pour communiquer leurs découvertes sur le gaspillage alimentaires à toute la communauté scolaire.

- **Affiche 1** : Le gaspillage alimentaire dans notre école – Nous avons mené l'enquête
- **Affiche 2** : Combien gaspillons-nous ?
- **Affiche 3** : Pourquoi y a-t-il du gaspillage alimentaire ?
- **Affiche 4** : Gaspiller la nourriture, ça a des conséquences !
- **Affiche 5** : Bonne nouvelle, pour moins de gaspillage : tout le monde peut agir !

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE DANS NOTRE ÉCOLE

NOUS AVONS MENÉ L'ENQUÊTE !



NOS ENVOYÉS SPÉCIAUX

LEURS MISSIONS 

COMBIEN GASPILLONS-NOUS



A LA CANTINE DE L'ÉCOLE



DES CHIFFRES ALARMANTS
AU NIVEAU MONDIAL



POURQUOI Y A-T-IL DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

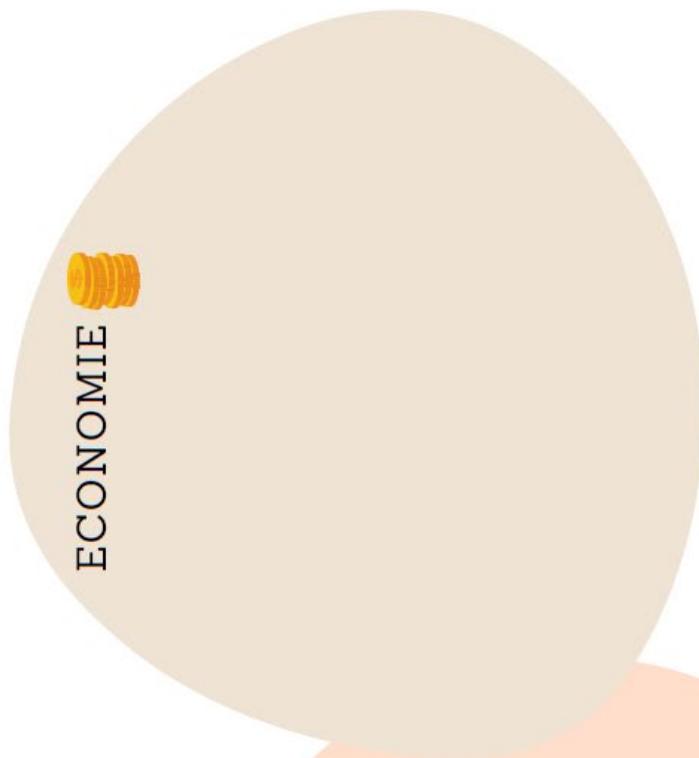
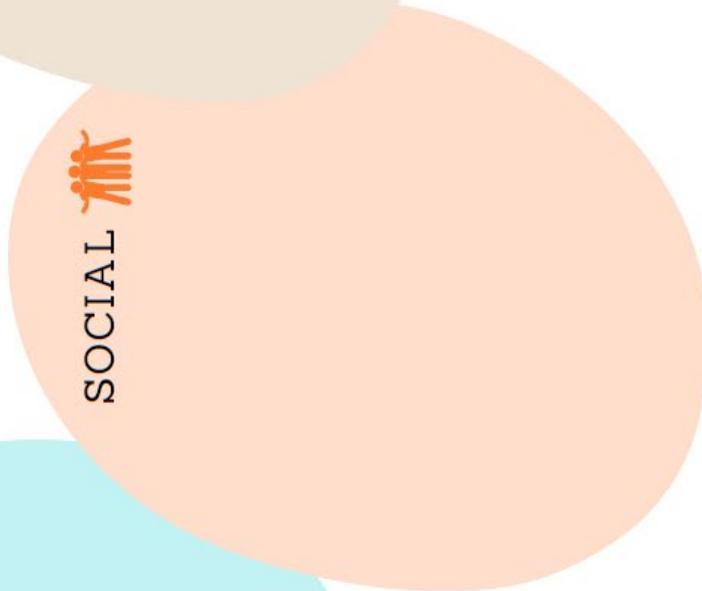
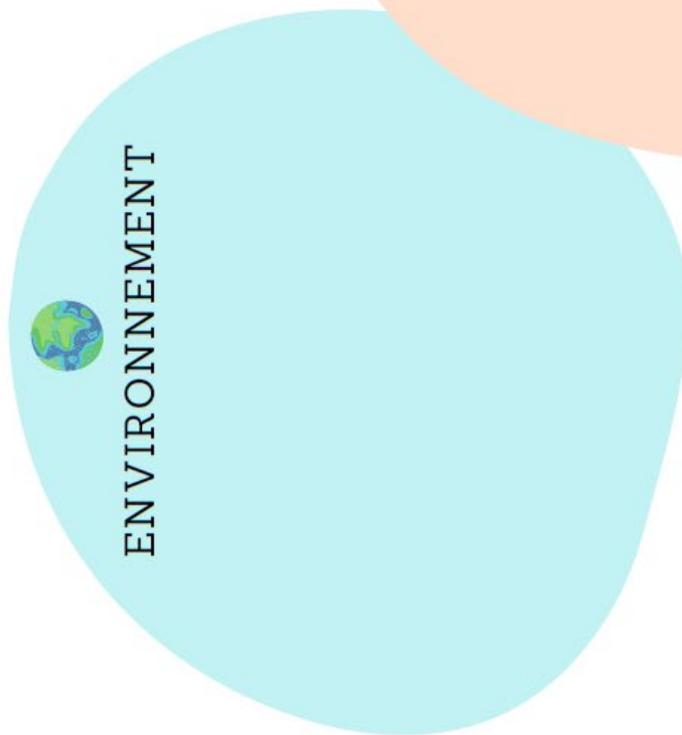
DANS LE MONDE

A LA CANTINE

VOS RÉPONSES À NOS QUESTIONS



GASPILLER LA NOURRITURE, ÇA A DES CONSÉQUENCES !



BONNE NOUVELLE, POUR MOINS DE GASPILLAGE : TOUT LE MONDE PEUT AGIR !



ANNEXE 4.2 : GRILLE DE PRÉPARATION POUR CRÉER UN STAND DE SENSIBILISATION

Où placer le stand ?	
Quand ? Combien de temps ?	
Qu'est-ce qu'on souhaite présenter?	
Quelle(s) activité(s) proposer pour le rendre interactif?	
Comment le rendre attractif ?	

Quel matériel prévoir ?	
Qui fait quoi ?	
Qui contacter pour autorisation, aides, etc. ?	





MALLETTE PÉDAGOGIQUE ANTIGASPI

SECONDAIRE



Contact



081 24 04 32



info@mangerdemain.be



Av. Comte de Smet de Nayer 14,
5000 Namur