



**MANGER  
DEMAIN**

# **LES SUPER-HÉROS ET SUPER-HÉROÏNES ANTIGASPI**



**MALLETTE  
PÉDAGOGIQUE**

**MATERNELLE**

## 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. Economiquement, 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.

## 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 guidés 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.



# Mallette pédagogique antigaspi

## NIVEAU MATERNEL

### CONTENU DE LA MALLETTE MATERNEL

- **Des fiches d'activités détaillées :** instructions et objectifs pour chaque activité.
- **Des outils pédagogiques :** matériels nécessaires pour la réalisation des activités (fiches, supports visuels, etc.).
- **Des guides pour les missions pratiques :** instructions pour les pesées des déchets, les sondages des causes du gaspillage, etc.



### MODE D'EMPLOI

La mallette pédagogique sur le gaspillage alimentaire (niveau maternel) 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

Nous sommes les  
super-héros  
et les super-héroïnes  
antigaspi !



#### Module 3

Avec nos amis et  
notre famille contre le  
gaspillage



#### Module 2

Sauvons les fruits et  
les légumes rigolos



#### Module 4

L'origine de nos fruits  
et de nos légumes





**MANGER  
DEMAIN**

L'alimentation durable en **Wallonie**

# TABLE DES MATIÈRES

## CONTENU MODULE 1

9

---

### **MODULE 1 :** 10 **Nous sommes les super-héros et les super-héroïnes antigaspi !**

Fiche pédagogique N°1 : 11  
Histoire des super-héros et des super-héroïnes

Annexe 1.1 12

---

Fiche pédagogique N°2 : 14  
Fabrication de masques de super-héros et de super-héroïnes

Annexe 1.2 15

---

Fiche pédagogique N°3 : 19  
Trier les aliments

Annexe 1.3 20

---

Fiche pédagogique N°4 : 26  
Les fruits partiellement abîmés restent délicieux

---

Fiche pédagogique N°5 : 27  
La pesée des déchets

Annexe 1.4 28

BONUS Annexe 1.5 30

---

## CONTENU MODULE 2

33

---

### **MODULE 2 :** 34 **Sauvons les fruits et les légumes rigolos**

Fiche pédagogique N°6 : 35  
Nommer les fruits et les légumes rigolos

Annexe 2.6.1. 36

Annexe 2.6.2. 38

---

Fiche pédagogique N°7 : 40  
Les marionnettes

Annexe 2.7.1 41

Annexe 2.7.2 46

---

Fiche pédagogique N°8 : 47  
La soupe de légumes rigolos

Annexe 2.8 48

---

Fiche pédagogique N°9 : 49  
Ingrédients et recettes à partager à la maison

Annexe 2.9 50

---

6&7

LES 3 MODES  
D'UTILISATION

# Mallette pédagogique antigaspi

## NIVEAU MATERNEL

### CONTENU MODULE 3

57

---

#### MODULE 3 : 58

##### Avec nos amis et notre famille contre le gaspillage

Fiche pédagogique N°10 : trionphez du monstre du gaspillage avec vos super-outils !	59
Annexe 3.10.1	60
Annexe 3.10.2.	62

---

Fiche pédagogique N°11 : Affiches pour inspirer tout le réfectoire	64
Annexe 3.11.1	65

---

Fiche pédagogique N°12 : Le savoureux milkshake de bananes brunes	68
--	----

---

Fiche pédagogique N°13 : Reliez les paires	69
Annexe 3.13.1	70
Annexe 3.13.2	73

---

Fiche pédagogique N°14 : Chaque bouchée compte	74
---	----

---

### CONTENU MODULE 4

77

---

#### MODULE 4 : 78

##### L'origine de nos fruits et de nos légumes

Fiche pédagogique N°15 :	79
Annexe 4.15.1.	80
Annexe 4.15.2.	81

---

Fiche pédagogique N°16 : Osez explorer et deviner les fruits et les légumes de la boîte à mystère !	84
Annexe 4.16	85

---

Fiche pédagogique N°17 : Mettez votre nez à l'épreuve et découvrez des épices et des plantes aromatiques	88
--	----

---

Fiche pédagogique N°18 : Délicieuse compote de pommes cabossées	89
--	----

---

Fiche pédagogique N°19 : L'origine des fruits et des légumes	90
Annexe 4.19.1.	91
Annexe 4.19.2.	93
Annexe 4.19.3.	97
Annexe 4.19.4.	101
Annexe 4.19.5.	102

---

Fiche pédagogique N°20 : Testez vos habitudes antigaspi	104
Annexe 4.20.	105
BONUS annexe 4	107

---

AFIN DE  
GARANTIR UN  
MAXIMUM DE  
FLEXIBILITÉ  
DANS  
L'UTILISATION DE  
CETTE  
MALLETTE,  
NOUS VOUS  
PROPOSONS  
3 MODES  
D'UTILISATION

1

SUIVRE LA TRAME DU  
CHALLENGE  
"GASPILLAGE ALIMENTAIRE :  
MENONS L'ENQUÊTE"

2

FOCALISER  
SUR UN SEUL  
DES MODULES

3

UTILISER LES FICHES  
PÉDAGOGIQUES  
DE MANIÈRE LIBRE  
ET FLEXIBLE

## LES 3 MODES D'UTILISATION :

1

SUIVRE LA TRAME DU  
CHALLENGE  
"GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE :  
MENONS  
L'ENQUÊTE"

### OBJECTIF :

Sensibiliser vos élèves à l'alimentation durable et au gaspillage alimentaire de manière ludique et engagée.

### COMMENT :

Emportez vos élèves dans l'univers des super-héros et des super-héroïnes de l'antigaspi ! Pour ce faire, suivez l'ensemble des modules dans l'ordre (du module 1 au 4).

### DUREE :

Il est recommandé de répartir l'ensemble des modules sur 4 à 6 mois, à hauteur d'approximativement un module par mois.

### LES + :

- **Engagement prolongé** : un projet semestriel permet aux élèves de s'impliquer durablement, de développer de l'intérêt pour la thématique et d'amorcer le changement.
- **Univers sur mesure** : un univers de super-héros et de super-héroïnes de l'antigaspi
- **Fil rouge structuré** : une trame narrative cohérente aide les élèves à s'engager dans le projet.
- **Supports visuels prêts à l'emploi** : des graphismes prêts à l'emploi facilitent l'immersion et réduisent la charge de préparation.

### CONSEILS D'UTILISATION :

Il est conseillé de collaborer avec d'autres enseignant-es et d'impliquer plusieurs acteur-rices de l'antigaspi (équipe pédagogique, équipe de cuisine, service des repas, etc.) pour maximiser l'impact et l'engagement.



2

**FOCALISER  
SUR UN SEUL  
DES MODULES**

**OBJECTIF :**

Sensibiliser vos élèves à l'alimentation durable et au gaspillage alimentaire le temps d'une journée.

**COMMENT :**

Choisissez de vous concentrer sur un seul des quatre modules proposés

**DUREE :**

Une demi-journée.

**LES + :**

- **Temps limité** : un seul module demande moins de temps global et peut s'insérer plus facilement dans le programme de l'année
- **Flexibilité accrue** : les enseignant-es peuvent adapter le module plus facilement à leurs besoins et à leurs contraintes spécifiques.
- **Introduction progressive** : les élèves se familiarisent avec la thématique avant de s'engager éventuellement dans des modules supplémentaires

3

**UTILISER LES FICHES  
PÉDAGOGIQUES DE  
MANIÈRE  
LIBRE ET FLEXIBLE**

**OBJECTIF :**

Sensibiliser les élèves au gaspillage alimentaire le temps d'une animation ponctuelle.

**COMMENT :**

Vous avez la liberté de piocher parmi les différentes activités et fiches pédagogiques de la mallette de manière non linéaire.

**DUREE :**

Varie en fonction de la fiche pédagogique choisie (de 15 min à 2 heures).

**LES + :**

- **Grande flexibilité** : cette méthode offre une grande flexibilité, vous permettant d'adapter les ressources pédagogiques aux contraintes de temps et aux objectifs spécifiques de votre enseignement.

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 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.

# Mallette pédagogique antigaspi

## Niveau maternel

# CONTENU

## MODULE 1

<b>MODULE 1 :</b>	<b>10</b>
<b>Nous sommes les super-héros et les super-héroïnes antigaspi !</b>	
<b>Fiche pédagogique N°1 :</b>	<b>11</b>
Histoire des super-héros et des super-héroïnes	
Annexe 1.1	12
<b>Fiche pédagogique N°2 :</b>	<b>14</b>
Fabrication de masques de super-héros et de super-héroïnes	
Annexe 1.2	15
<b>Fiche pédagogique N°3 :</b>	<b>19</b>
Trier les aliments	
Annexe 1.3	20
<b>Fiche pédagogique N°4 :</b>	<b>26</b>
Les fruits partiellement abimés restent délicieux	
<b>Fiche pédagogique N°5 :</b>	<b>27</b>
La pesée des déchets	
Annexe 1.4	28
BONUS Annexe 1.5	30

MODULE 1

NOUS SOMMES  
LES SUPER-HÉROS  
ET SUPER-HÉROÏNES  
ANTI-GASPI!



MANGER  
DEMAIN

L'alimentation durable en Wallonie

## MODULE 1

# NOUS SOMMES LES SUPER-HÉROS ET SUPER-HÉROÏNES ANTI-GASPI !



## OBJECTIF

Transformer les élèves en super-héros et super-héroïnes de l'antigaspi, découvrir le concept du gaspillage alimentaire et l'importance de sauver chaque bouchée !



## DURÉE

2h + la pesée des déchets alimentaires sur le temps de midi

## PRÉPARATION MATÉRIEL

<input type="checkbox"/>	Histoire (annexe 1.1)
<input type="checkbox"/>	Imprimer les masques (annexe 1.2)
<input type="checkbox"/>	Imprimer les cartes et les stations de tri (annexe 1.3)
<input type="checkbox"/>	Un fruit partiellement abîmé
<input type="checkbox"/>	Un couteau
<input type="checkbox"/>	Une assiette
<input type="checkbox"/>	Une balance
<input type="checkbox"/>	Trois grands bols, chacun étiqueté pour indiquer son contenu prévu : « soupe », « restes d'assiettes », « dessert »
<input type="checkbox"/>	Imprimer la fiche de pesée (annexe 1.4.)

## FICHES PÉDAGOGIQUES

FP N°1, N°2, N°3, N°4, N°5

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- La gazette à distribuer aux parents (annexe 1.6)

## ✓ FICHE PÉDAGOGIQUE N°1 : HISTOIRE DES SUPER-HÉROS ET DES SUPER-HÉROÏNES

Objectif	Les élèves apprennent ce qu'est le gaspillage alimentaire et découvrent qu'éviter celui-ci peut être drôle et délicieux.
Durée	Histoire (annexe 1.1)
Matériel	○ Remplir les cases vides dans l'histoire avec les prénoms des élèves
Préparation	□ Remplir les cases vides dans l'histoire avec les prénoms des élèves

### DÉROULEMENT :

- L'enseignant-e raconte l'histoire.
- L'enseignant-e engage la discussion avec les élèves après l'écoute de l'histoire :
  - Aviez-vous déjà entendu parler du gaspillage alimentaire ?
  - Pouvez-vous expliquer comment les élèves de cette histoire ont réussi à éviter le gaspillage ?
- L'enseignant-e peut proposer aux élèves d'illustrer le récit.

Exemple : les élèves de l'école de Bohan ont créé une grande maison en papier et un paysage pour illustrer le récit :



→ ANNEXE 1.1



# HISTOIRE:

## LES SUPER-HÉROS ET SUPER-HÉROÏNES

NOM 1: \_\_\_\_\_ (FILLE)

NOM 2: \_\_\_\_\_ (GARÇON)

NOM 3: \_\_\_\_\_ (FILLE)

NOM 4: \_\_\_\_\_ (GARÇON)

Au cœur d'une vallée verdoyante, nichée entre des collines et des prairies fleuries, se trouvait un village nommé \_\_\_\_\_. Au bord de ce village se trouvait une belle ferme aux jolies briques et au toit rouge. Cette ferme, entourée d'un potager coloré et d'un verger aux arbres fruitiers, était la maison de 1\_\_\_\_\_ et 2\_\_\_\_\_, et de leurs parents.

1\_\_\_\_\_ se réveilla aux chants du coq. "2\_\_\_\_\_, tu entends ça ? Il est l'heure de se réveiller !"

2\_\_\_\_\_, baillant, se dirigea vers la fenêtre, et s'exclama : "C'est un nouveau jour ! Qu'allons-nous découvrir aujourd'hui ?"

En fouillant la cuisine pour préparer le petit-déjeuner, 1\_\_\_\_\_ découvrit un pain un peu sec et dur. "Ce pain, 2\_\_\_\_\_ ! Il semble avoir vu de meilleurs jours." 2\_\_\_\_\_ fronça les sourcils, réfléchissant : "C'est vrai, il est un peu dur. Mais on peut sûrement en faire quelque chose de délicieux."

### INTERACTION :

**VOUS, LES ENFANTS, AVEZ-VOUS UNE IDÉE DE CE QUE 1\_\_\_\_\_ ET 2\_\_\_\_\_ POURRAIENT PRÉPARER AVEC DU PAIN SEC ?**

1\_\_\_\_\_ s'exclama les yeux brillants, "Que dirais-tu de faire du pain perdu pour le petit-déjeuner ?"

Inspirés par vos idées, ils se mirent au travail et, en peu de temps, une délicieuse odeur de pain perdu envahissait la pièce. Les enfants se régalerent de cette merveille dorée et furent très heureux d'avoir pu sauver le pain et d'éviter le gaspillage. Ils pensèrent même à renommer le fameux pain perdu en pain sauvé !

Après cette réussite, 2\_\_\_\_\_ et 1\_\_\_\_\_ décidèrent de jouer dans le jardin. Ils coururent après leur chat Minou, riant et criant à chaque nouveau tour. Puis, ils prirent le chemin de l'école, où ils parlèrent de leur mission anti-gaspillage à leurs amis. Et en rentrant ils avaient bien faim.

1\_\_\_\_\_ pointa du doigt le panier de tomates sur le comptoir de la cuisine avec une expression de surprise. "Regarde ! Maman a laissé ces tomates trop longtemps. Elles ont l'air toutes molles."

2\_\_\_\_\_ se pencha pour examiner les tomates, puis un sourire malicieux éclaira son visage. "Oh non, pauvres tomates ! Mais attends, nous pourrions en faire une délicieuse sauce pour les pâtes de ce midi."

Et c'est ce qu'ils firent. Les tomates, qui étaient tristes, étaient maintenant heureuses et savoureuses dans une sauce.

### INTERACTION :

**LES ENFANTS, QUE POURRIEZ-VOUS CUISINER D'AUTRE AVEC DES TOMATES UN PEU MOLLES ?**



# HISTOIRE:

## LES SUPER-HÉROS ET SUPER-HÉROÏNES

Après ce repas, ils rendirent visite à leurs grands-parents. Ils y passèrent un après-midi mémorable, pétrissant de la pâte à pain avec leur grand-mère et construisant une cabane dans le vieux chêne avec leur grand-père.

Sur le chemin du retour, ils rencontrèrent 3\_\_\_\_\_ et 4\_\_\_\_\_, deux grands amis. Ils partagèrent leurs aventures anti-gaspillage, et bientôt, les amis 3\_\_\_\_\_ et 4\_\_\_\_\_ furent tout aussi excités de sauver de la nourriture.

Plus tard, en se promenant 3\_\_\_\_\_ s'exclama : "4\_\_\_\_\_, regarde dans le jardin ! Les pommes sont tombées de l'arbre et personne ne les a ramassées."

4\_\_\_\_\_ réconforta 3\_\_\_\_\_ avec un sourire, "Ne t'inquiète pas. Nous pourrions faire une tarte aux pommes. Papa adore !"

Avec l'aide de leur maman, ils préparèrent une tarte croustillante. Tout ça leur a donné très faim. Mais ils ne pouvaient pas encore manger de la tarte, alors 4\_\_\_\_\_ fouilla dans le frigo pour trouver quelque chose à cuisiner pour le dîner. En fouillant, il découvrit un sac de carottes caché au fond du frigo. "3\_\_\_\_\_, je viens de trouver un sac de carottes. Elles ont l'air un peu ratatinées et un peu moches."

Alors que 4\_\_\_\_\_ contemplait les carottes un peu ratatinées, 3\_\_\_\_\_ s'approcha, les yeux pétillants d'idées. "C'est l'occasion de faire un bon potage !" s'exclama-t-elle. "Avec un peu de sel, de poivre et d'amour, la soupe sera délicieuse."

**INTERACTION : C'EST LE MOMENT DE REMUER VOS BRAS COMME SI VOUS MÉLANGIEZ UNE GRANDE MARMITE DE SOUPE ! ON MÉLANGE, ON MÉLANGE !**

Le soir venu, la famille s'est régalée d'un potage chaud et réconfortant et d'une délicieuse tarte aux pommes.

3\_\_\_\_\_ regarda 4\_\_\_\_\_ avec enthousiasme et une pointe de fierté dans la voix : "Tu te rends compte de tous les aliments que nous avons sauvés cette semaine ? C'est incroyable !"

4\_\_\_\_\_, hochant la tête avec un sourire d'accord, répondit : "Oui, derrière chaque aliment se cache un dîner délicieux, un petit-déjeuner incroyable ou encore une collation trop bonne. Nous devons juste leur donner une chance et les manger avant qu'ils ne périssent."

1\_\_\_\_\_ et 2\_\_\_\_\_ ainsi que 3\_\_\_\_\_ et 4\_\_\_\_\_ ont compris quelque chose de très important. Dans chaque maison, il y a des aliments qui ont besoin d'être sauvés. Et tout le monde peut être un héros.

Les enfants, vous aussi vous pouvez devenir des super-héros et des super-héroïnes anti-gaspillage ! Chaque fois que vous voyez un aliment triste ou oublié, pensez à une façon de le transformer et de le rendre heureux et dites-le à vos parents.

Alors la prochaine fois que vous voyez un aliment délicieux prêt à être jeté, souvenez-vous des aventures de 1\_\_\_\_\_, 2\_\_\_\_\_, 3\_\_\_\_\_ et 4\_\_\_\_\_, et rappelez-vous que chaque petit geste compte. Ensemble, nous pouvons faire une différence et combattre le gaspillage alimentaire !



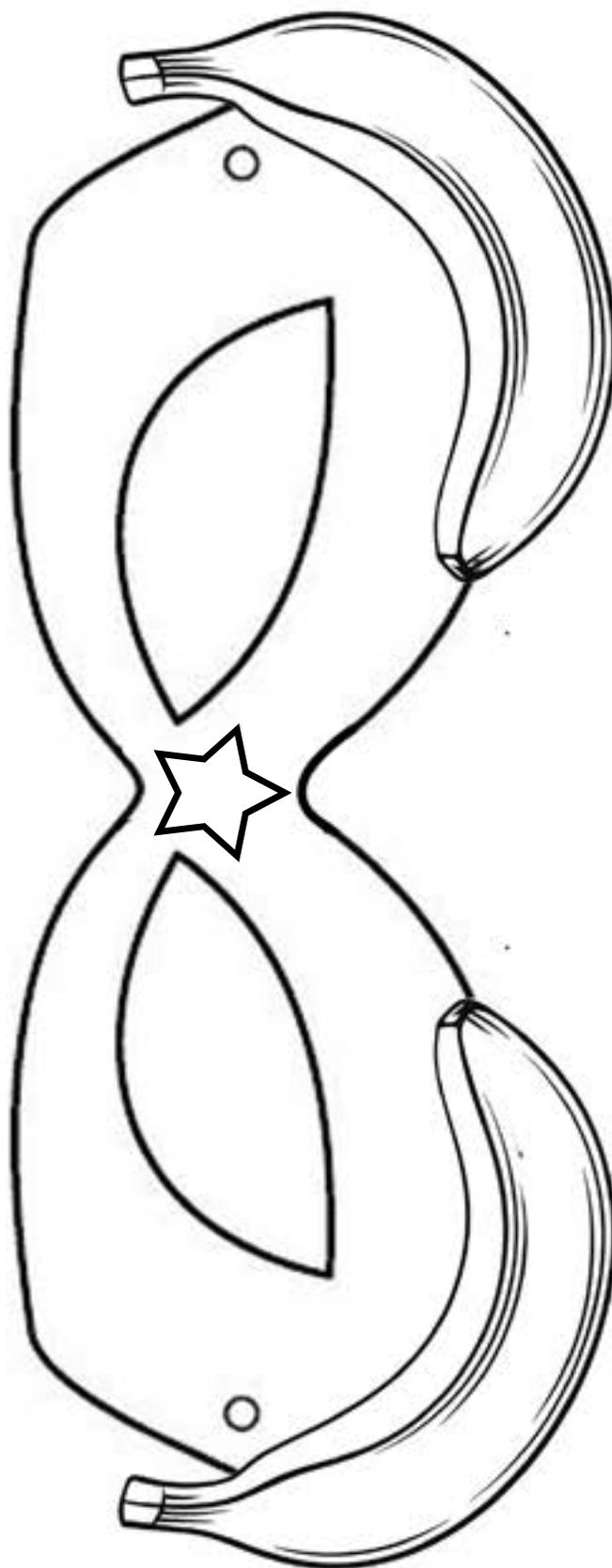
## ✓ FICHE PÉDAGOGIQUE N°2 : FABRICATION DE MASQUES DE SUPER-HÉROS ET DE SUPER-HÉROÏNES

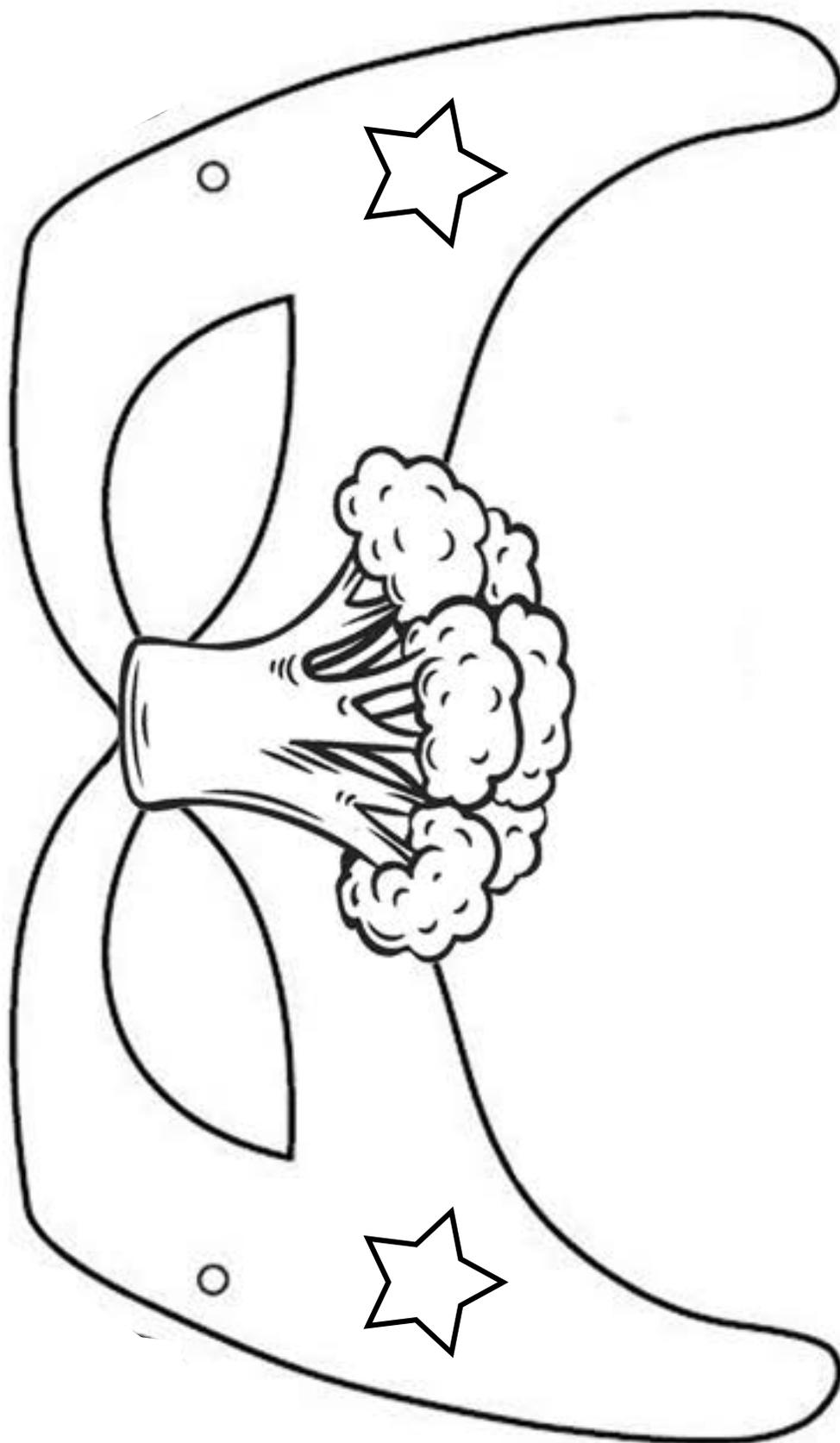
Objectif	Les élèves vont se transformer en véritables super-héros et super-héroïnes.
Durée	30'
Matériel	○ Masques (annexe 1.2)
Préparation	☐ Selon l'âge de vos élèves, vous pouvez choisir de découper les masques à l'avance et de faire des trous sur les côtés à l'aide d'une perforatrice.

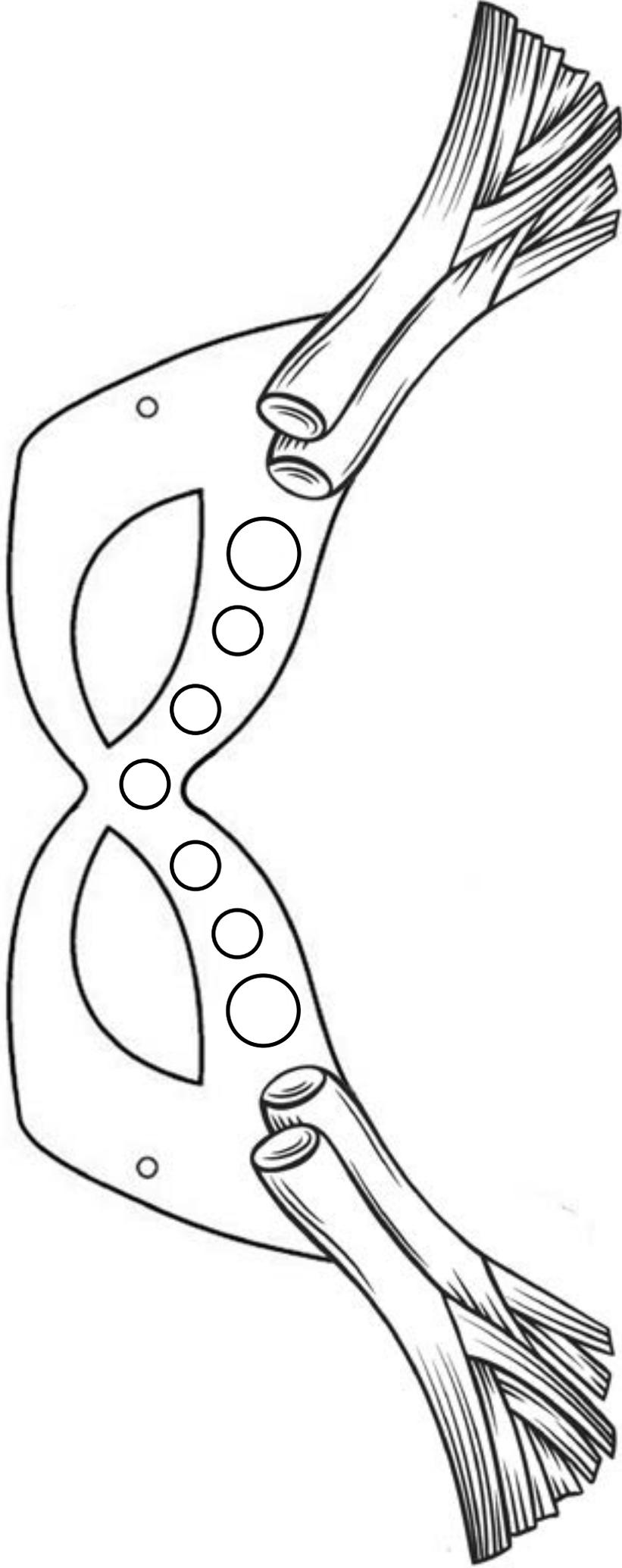
### DÉROULEMENT :

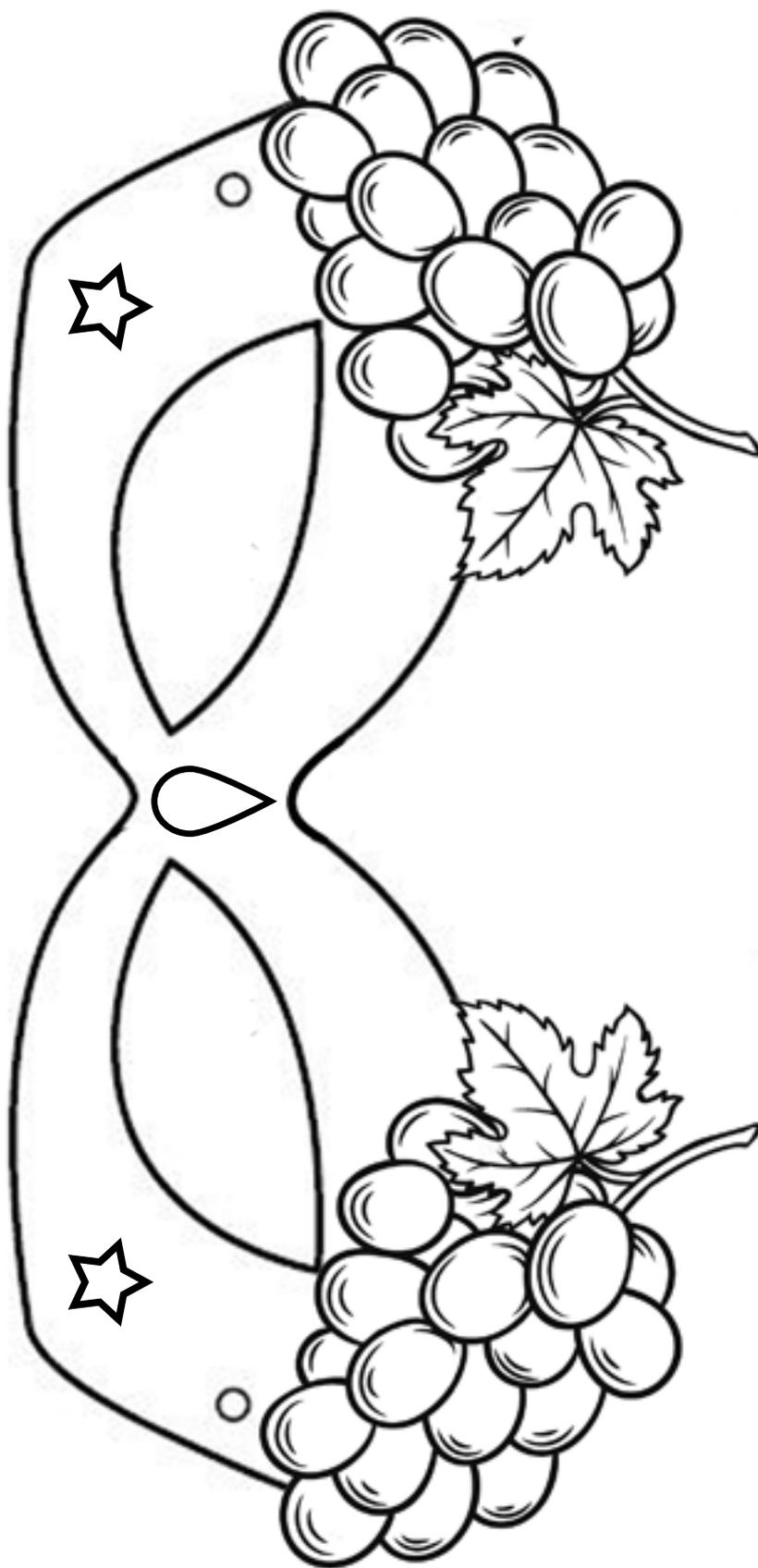
- Les élèves découpent et perforent les masques.
- Les élèves colorient les masques.
- L'enseignant-e prend une photo de chaque élève avec son masque ou une photo de groupe à afficher en classe.











✓ **FICHE PÉDAGOGIQUE N°3 :**  
**TRIER LES ALIMENTS**

Objectif	Les élèves sont des super-héros et des super-héroïnes. Ils vont identifier quels aliments auraient pu être sauvés avant de finir à la poubelle, ceux qui peuvent encore être sauvés et ceux qui doivent être jetés au compost.  Les élèves comprennent ainsi ce qui est considéré comme du gaspillage et ce qui ne l'est pas.
Durée	30'
Matériel	<input type="radio"/> Cartes et stations de tri (annexe 1.3).
Préparation	<input type="checkbox"/> Découper les cartes et les deux stations de tri

**DÉROULEMENT :**

- L'enseignant·e accroche les deux stations de tri au tableau.
- L'enseignant·e présente chaque carte et demande aux élèves les aliments qui auraient pu être sauvés et comment. L'enseignant·e accroche les cartes à la bonne station de tri en expliquant pourquoi certaines cartes sont d'un côté ou de l'autre.

→ ANNEXE 1.3

**LES ALIMENTS QUI DOIVENT ÊTRE SAUVÉS  
PAR LES SUPER-HÉROS ET SUPER-HÉROÏNES**



**CE QUI VA AU COMPOST, POUR LES ANIMAUX  
OU DANS LE SAC VERT (DÉCHETS  
ORGANIQUES)**











LES ALIMENTS QUI DOIVENT ÊTRE SAUVÉS  
PAR LES SUPER-HÉROS ET SUPER-HÉROÏNES



CE QUI VA AU COMPOST, POUR LES ANIMAUX  
OU DANS LE SAC VERT (DÉCHETS  
ORGANIQUES)



✓ **FICHE PÉDAGOGIQUE N°4 :**  
**LES FRUITS PARTIELLEMENT ABIMÉS**  
**RESTENT DÉLICIEUX**

Objectif	Montrer aux élèves qu'un fruit partiellement abîmé n'est pas entièrement perdu.
Durée	10'
Matériel	<input type="radio"/> Un fruit partiellement abîmé <input type="radio"/> Un couteau <input type="radio"/> Une assiette
Préparation	/

**DÉROULEMENT :**

- L'enseignant-e prend un fruit (comme une pomme) dont une partie est endommagée !
- Devant les élèves, l'enseignant-e montre comment couper soigneusement la partie abîmée.
- L'enseignant-e coupe le reste du fruit en petits morceaux.
- Ces morceaux sont ensuite partagés et dégustés en classe.

**REMARQUE :**

Attention, en ce qui concerne les moisissures. Si le produit est « sec » et dur, on peut couper la partie endommagée et manger le reste. Si, par contre, le produit est composé de plus de 40% d'eau et/ou a une consistance molle, il vaut mieux le jeter. Car la propagation des toxines est invisible à l'œil et on risque, sans le savoir, d'en consommer.

## ✓ FICHE PÉDAGOGIQUE N°5 : LA PESÉE DES DÉCHETS

Objectif	<p>L'activité vise à sensibiliser les élèves à la quantité de nourriture gaspillée dans leur cantine, en leur faisant prendre conscience que même les restes laissés dans leurs assiettes contribuent à ce gaspillage.</p> <p>Pour saisir pleinement l'ampleur du gaspillage alimentaire dans l'école, il est essentiel de mesurer toutes les sources potentielles, que ce soient les restes dans les assiettes des élèves ou les surplus de préparation. Cette démarche nous offre une vision précise des origines du gaspillage. Elle nous aide à déterminer si les portions servies sont trop généreuses ou si les quantités préparées ou commandées excèdent les besoins.</p>
Durée	Après le repas chaud.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Une balance</li><li>○ Trois grands bols, chacun étiqueté pour indiquer son contenu prévu : « soupe », « restes d'assiettes », « dessert »</li><li>○ Fiche de pesée (annexe 1.4.)</li></ul>
Préparation	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Rassembler le matériel nécessaire</li><li><input type="checkbox"/> Imprimer la fiche de pesée</li></ul>

### DÉROULEMENT :

- Peser individuellement chaque bol vide.
- À la fin du repas, chaque élève se dirige vers la station de pesage avec son assiette. A cet endroit, un responsable ou les élèves eux-mêmes (en fonction de leur âge) déposent leurs restes dans les trois grands bols préalablement pesés et classés selon la nature des restes : soupe, restes dans l'assiette, dessert.
- Une fois tous les élèves passés, les bols sont pesés individuellement pour calculer le poids net des restes en soustrayant le poids initial du bol.
- Les restes issus des casseroles/plats, sont aussi pesés séparément.
- Toutes ces données sont méticuleusement écrites dans une fiche spécifique, jointe en annexe 1.4.



### POUR ALLER PLUS LOIN :

En répétant ces mesures tout au long d'une semaine, des tendances commencent à émerger, révélant des opportunités d'amélioration. Par exemple, un plat particulièrement propice au gaspillage pourrait être accompagné par une sensibilisation accrue des enfants et préparé en moindre quantité. Étendre cette observation sur plusieurs mois permet également de juger l'efficacité de la campagne de sensibilisation et découvrir si les habitudes commencent à changer.



# FICHE DE PESÉE DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

SEMAINE DU : \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_

NOMBRE D'ÉLÈVES QUI MANGENT CHAUD : \_\_\_\_\_



	Soupe	Restes d'assiettes	Dessert	Restes plats/casseroles
Lundi				
Mardi				
Jeudi				
Vendredi				
Moyenne par jour				
Gaspillage par an (Moyenne par jour x nombre de jour d'école)				

## OBSERVATIONS

- Plat ayant généré le plus de restes d'assiettes cette semaine : \_\_\_\_\_
- Soupe ayant généré le plus de gaspillage cette semaine : \_\_\_\_\_
- Dessert ayant généré le plus de gaspillage cette semaine : \_\_\_\_\_
- Plat ayant généré le plus de restes de casserole/plats : \_\_\_\_\_

## COMMENTAIRES SUPPLÉMENTAIRES :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# ANIMATIONS ANTI-GASPI

## À L'ÉCOLE!



### LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Qui n'a jamais eu ce genre de surprise désagréable : un petit yoghurt oublié au fond du frigo, un demi-poivron pourri dans le bac à légumes ou ce pot de confiture qui refait surface après des mois dans le placard ?

**Le gaspillage alimentaire nous concerne tous**, et ses conséquences environnementales, éthiques et économiques sont terribles.

**Heureusement, la solution est à portée de main !**

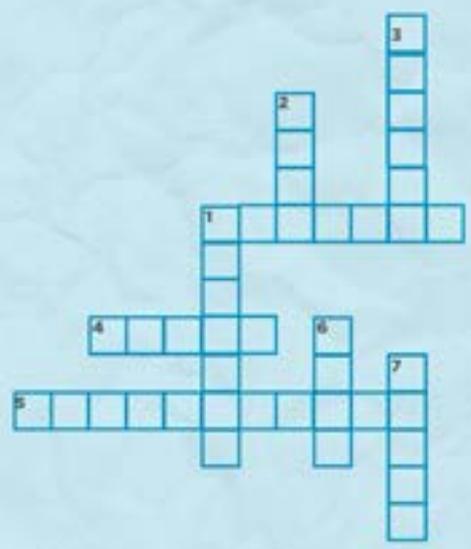
**Ensemble, nous pouvons réduire notre gaspillage**, que ce soit à l'école ou à la maison, par exemple en mangeant nos légumes en entier, en savourant nos restes, en rangeant régulièrement notre frigo, ...



**1/3 DE LA  
NOURRITURE DANS LE  
MONDE EST  
GASPILLÉE**

# À VOUS DE JOUER!

## MOTS CROISÉS ZÉRO-GASPI



### VERS LE BAS

1. La tige de ce chou vert, souvent gaspillée à tort, est aussi nutritive et savoureuse que la tête.
2. Un peu rassis? Pensez à en faire de la chapelure, des croûtons ou de le griller.
3. Pour éviter leur germination, il est préférable de les conserver au frais et à l'abri de la lumière. Si elles germent, il suffit d'enlever les germes pour les consommer sans souci. En singulier.
6. Produit par les abeilles, cet aliment ne périmé jamais.
7. Indispensable pour la conservation des aliments, il préserve la fraîcheur et la qualité des produits. Pour une efficacité optimale, il est recommandé de le régler à 4 degrés celsius.

### VERS LA DROITE

1. Les taches brunes indiquent une maturité avancée. Ces fruits, lorsqu'ils brunissent, sont idéaux pour des préparations telles que les smoothies. Au pluriel.
4. Avec le temps, elles perdent de leur intensité aromatique mais restent utilisables pendant des années. En singulier.
5. Il offre la possibilité de conserver les aliments pendant des mois. Pour améliorer son utilisation, il est conseillé d'étiqueter les boîtes afin de ne pas oublier ce qu'elles contiennent.

## CUISINEZ VOS LÉGUMES DE LA TÊTE AUX PIEDS



Le **tronc de brocoli** est croustillant : il peut être dégusté cru ou ajouté à vos sauces.  
 Les **feuilles de chou-fleur** peuvent être passées au four ou cuisinées dans un wok.  
 Les **fanes de carottes et de radis** se transforment merveilleusement bien en pesto : n'hésitez pas à chercher des recettes sur Internet.  
 Les **feuilles de céleri** sont un excellent ajout à vos taboulés.  
 Pour une purée rustique délicieuse, laissez les **épluchures sur vos patates**.  
 Enfin, les **graines de courge grillées au four** apporteront du croquant à vos plats.

**Pour une solution simple et savoureuse, la soupe est la solution idéale pour valoriser ces parties de légumes souvent négligées.**

Vers le bas: 1. brocoli 2. pain 3. patate 4. miel 7. frigo Vers la droite: 1. bananes 4. épice 5. congélateur

# Mallette pédagogique antigaspi

## Niveau maternel

# CONTENU

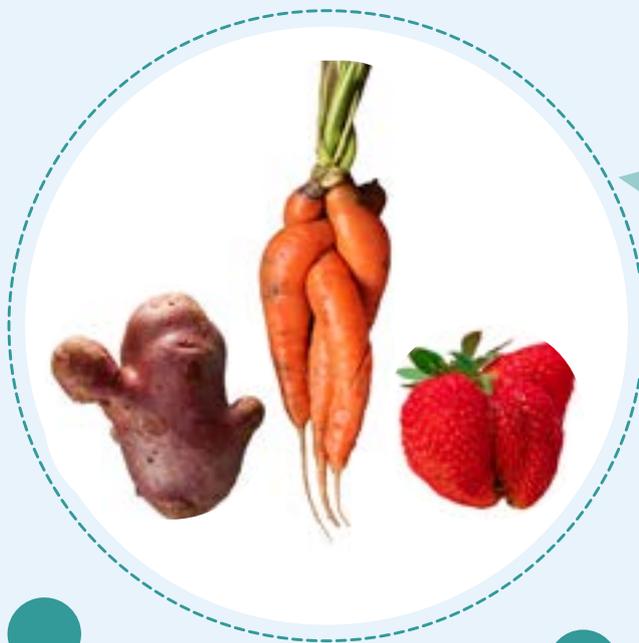
## MODULE 2

<b>MODULE 2 :</b>	<b>34</b>
<b>Sauvons les fruits et les légumes rigolos</b>	
<b>Fiche pédagogique N°6 :</b>	<b>35</b>
Nommer les fruits et les légumes rigolos	
Annexe 2.6.1.	36
Annexe 2.6.2.	38
<b>Fiche pédagogique N°7 :</b>	<b>40</b>
Les marionnettes	
Annexe 2.7.1	41
Annexe 2.7.2	46
<b>Fiche pédagogique N°8 :</b>	<b>47</b>
La soupe de légumes rigolos	
Annexe 2.8	48
<b>Fiche pédagogique N°9 :</b>	<b>49</b>
Ingrédients et recettes à partager à la maison	
Annexe 2.9	50



MODULE 2

# SAUVONS LES FRUITS ET LES LÉGUMES RIGOLOS



MANGER  
DEMAIN

L'alimentation durable en Wallonie

MODULE 2

# SAUVONS LES FRUITS ET LES LÉGUMES RIGOLOS



OBJECTIF

Cette mission vise à montrer aux élèves que les fruits et les légumes peuvent se présenter sous différentes formes, mais qu'ils sont tous délicieux.



DURÉE

2h30

PRÉPARATION MATÉRIEL

<input type="checkbox"/> Imprimer et découper les photos des fruits et légumes rigolos (annexe 2.6.1)
<input type="checkbox"/> Imprimer et découper les cartes du jeu de memory 8 paires (annexe 2.6.2)
<input type="checkbox"/> Oignon
<input type="checkbox"/> Céleri
<input type="checkbox"/> Carottes
<input type="checkbox"/> Pommes de terre
<input type="checkbox"/> Éventuellement d'autres légumes (privilégier les légumes de saison et locaux)
<input type="checkbox"/> Bouillon
<input type="checkbox"/> Couteaux et éplucheurs adaptés aux élèves
<input type="checkbox"/> Planchettes
<input type="checkbox"/> Mixeur
<input type="checkbox"/> Casserole
<input type="checkbox"/> Taque de gaz/réchaud
<input type="checkbox"/> Un pot en verre par élève (à demander aux parents)
<input type="checkbox"/> Ciseaux
<input type="checkbox"/> Réaliser les marionnettes du chef et des légumes rigolos (annexe 2.7.1)
<input type="checkbox"/> Imprimer les images du décor
<input type="checkbox"/> Se munir de l'histoire (annexe 2.7.2)
<input type="checkbox"/> Crayons de couleur
<input type="checkbox"/> Imprimer les étiquettes (annexe 2.8)
<input type="checkbox"/> Imprimer les photos des ingrédients et des plats (annexe 2.9)

FICHES PÉDAGOGIQUES

FP N°6, N°7, N°8, N°9

✓ FICHE PÉDAGOGIQUE N°6 :  
NOMMER LES FRUITS ET LES LÉGUMES RIGOLOS

Objectif	Les élèves réalisent que les fruits et les légumes peuvent avoir plein de formes différentes et que quelle que soit cette forme, ils sont tous délicieux.
Durée	40'
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Photos de fruits et de légumes rigolos (annexe 2.6.1)</li> <li>○ Cartes du jeu de memory 8 paires (annexe 2.6.2)</li> <li>○ Deux marionnettes à découper et à assembler (annexe 2.7.1)</li> <li>○ Cheffe cuisinière à découper</li> <li>○ Piques à brochettes en bois (ceux qu'on utilise pour les marshmallows au feu)</li> <li>○ Texte du spectacle (annexe 2.7.2)</li> <li>○ Boîte pour coller le décor</li> </ul>
Préparation	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Imprimer les photos et les découper si nécessaire</li> <li><input type="checkbox"/> Imprimer et découper les cartes du memory</li> <li><input type="checkbox"/> Imprimer les images du décor</li> </ul>

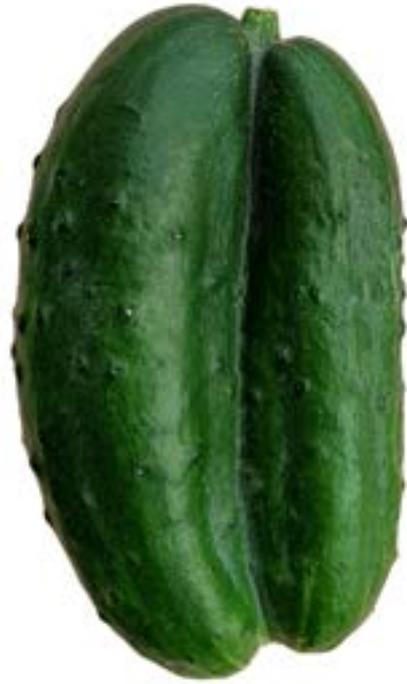
DÉROULEMENT :

- L'enseignant-e présente une à une les photos des fruits et légumes amusants devant la classe et demande aux élèves de trouver, pour chacun, un nom rigolo.



- L'enseignant-e prend les cartes du jeu de memory et divise le paquet en deux (2 x 4 paires). L'enseignant-e sépare la classe en deux groupes (4 paires par groupe). Si la division de la classe n'est pas possible, l'enseignant-e prend le groupe dans son ensemble et commence avec 4 paires. Une fois que les élèves ont compris le concept du jeu, l'enseignant-e peut ajouter davantage de paires pour augmenter la difficulté du jeu.

→ ANNEXE 2.6.1





→ ANNEXE 2.6.2



Aubergine



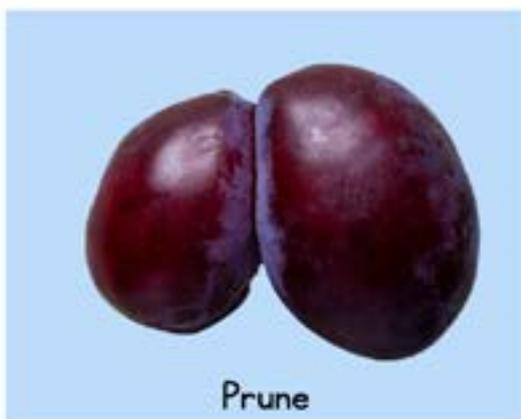
Aubergine



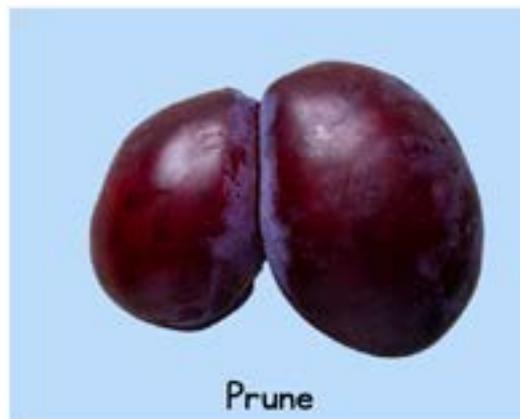
Pomme



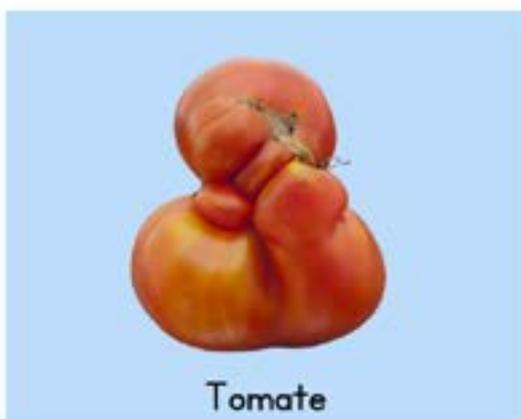
Pomme



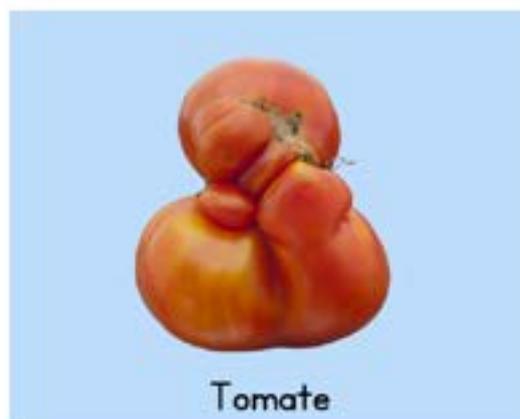
Prune



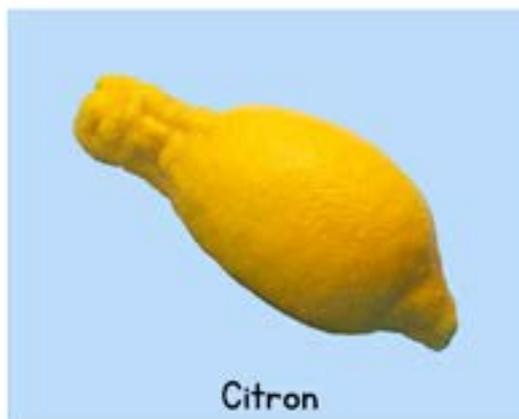
Prune



Tomate



Tomate



✓ FICHE PÉDAGOGIQUE N°7 : LES MARIONNETTES

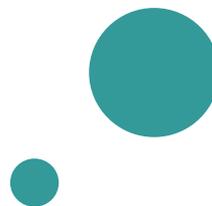
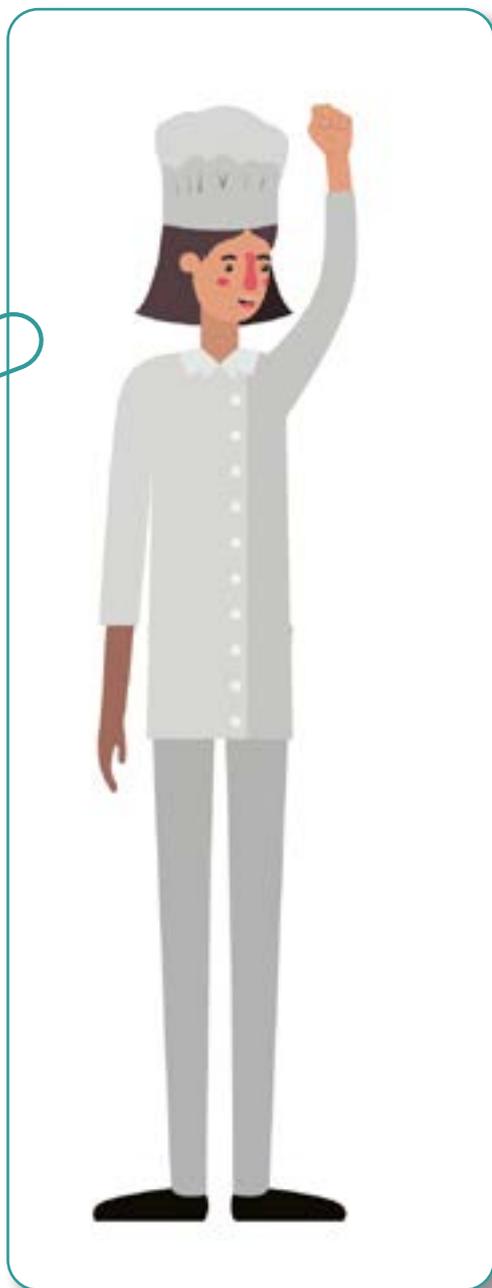
Objectif	Les marionnettes donnent vie à des légumes rigolos. Les enfants rient et, tout en s'amusant, comprennent que les formes étranges de ces légumes ne les empêchent pas d'être sélectionnés par la cheffe cuisinière pour être transformés en une délicieuse soupe.
Durée	20'
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Deux marionnettes à découper et à assembler (annexe 2.7.1) : Patrick la pomme de terre et Caroline la carotte</li> <li>○ Cheffe cuisinière à découper</li> <li>○ Piques à brochette en bois (ceux qu'on utilise pour les marshmallows au feu)</li> <li>○ Texte du spectacle (annexe 2.7.2)</li> <li>○ Boîte pour coller le décor</li> </ul>
Préparation	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Découper et assembler les marionnettes. Il faut fixer deux bandes de papier (plus solides que le papier d'imprimante) afin de pouvoir y passer ses doigts et ainsi animer la marionnette.</li> <li>– Découper la cheffe cuisinière et la coller sur la brochette.</li> <li>– Coller le décor sur chaque côté de la boîte et le texte du spectacle à l'intérieur de la boîte</li> </ul>

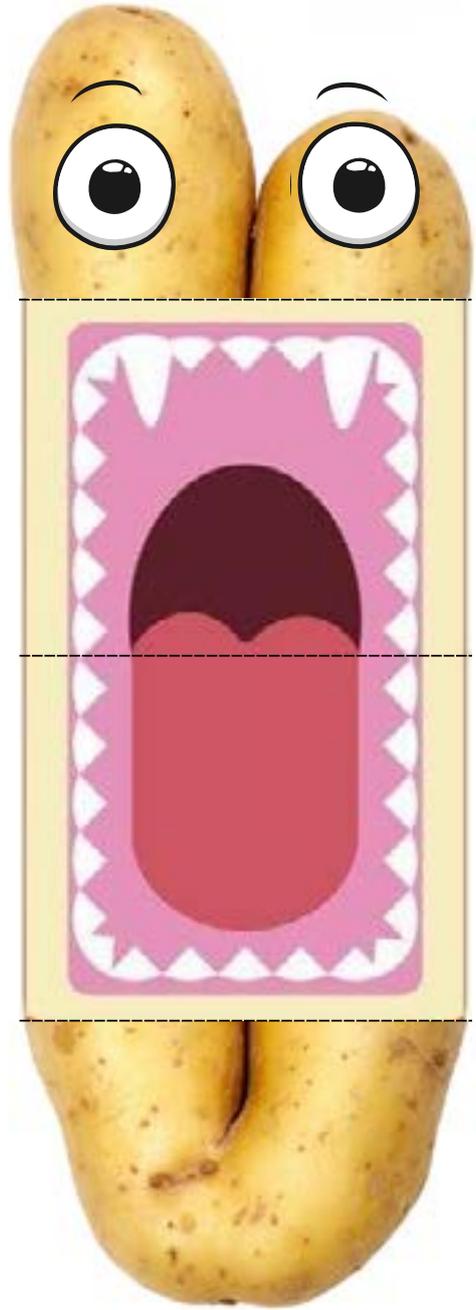
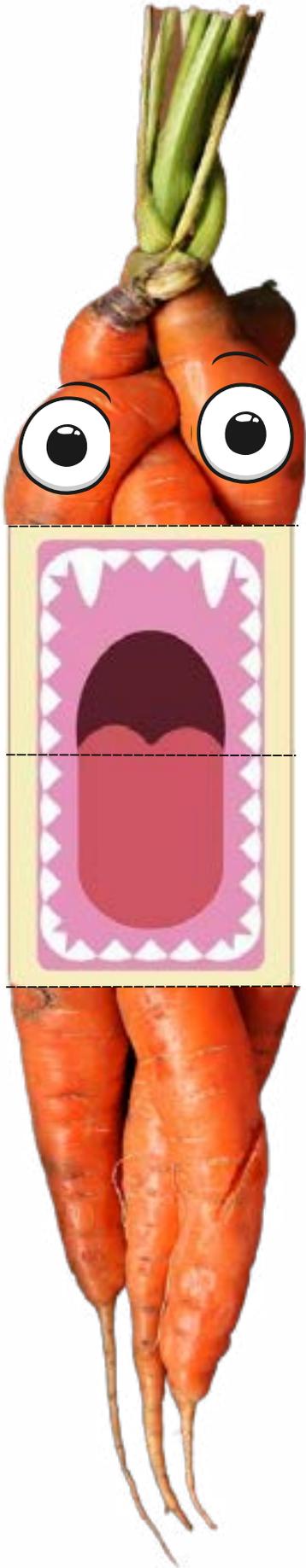
DÉROULEMENT :

- Le spectacle se déroule en deux phases.
- Dans un premier temps, l'enseignant-e se concentre sur le premier côté de la boîte, illustré par l'image du marché, correspondant à la première partie du texte en annexe 2.7.2.
- Ensuite, l'enseignant-e passe à l'autre côté de la boîte, avec l'image de la casserole, qui représente la deuxième partie du texte en annexe 2.7.2.



→ ANNEXE 2.7.1





Comment accrocher à l'arrière :









## MARIONETTES

# LES LÉGUMES RIGOLOS AU MARCHÉ

**CAROLINE LA CAROTTE** : (avec un soupir) Patrick, nous sommes encore en train de rouler au bord de l'étalage.

**PATRICK LA POMME DE TERRE** : Je n'y comprends rien, Caroline. Nous apportons autant de nutriments que n'importe quel autre légume.

**PATRICK** : Alors, est-ce là notre sort ? Rester ici à pourrir, sans jamais prouver combien nous sommes savoureux ?

**CAROLINE** : Il ne faut pas désespérer, Patrick. Je suis convaincue qu'il y a quelqu'un qui saura voir au-delà de nos formes amusantes.

**PATRICK** : Caroline, j'ai toujours imaginé qu'un jour je serais transformé en une purée douce ou même en frites croustillantes... C'est mon rêve le plus cher.

**CAROLINE** : (les yeux brillants d'espoir) Et moi, je rêve de me retrouver dans une soupe onctueuse ou dans une quiche. J'espère que nous aurons cette opportunité.

(LE CHEF S'APPROCHE)

**CHEF** : Mais que vois-je ici ? Des formes étranges, mais tellement belles. Oh, regardez cette carotte ! On dirait qu'elle danse ! Et regardez cette patate, elle a l'air de vouloir nous faire un câlin.

**CHEF** : (avec un grand sourire) Vous deux, vous êtes le complément parfait pour la soupe que je prévois de faire avec les enfants de l'école !

**CAROLINE** : (les yeux pétillant d'excitation) Patrick, Nous sommes sur le point de commencer une incroyable aventure culinaire !

**PATRICK** : (en riant de bon cœur) Enfin, Nous serons enfin appréciés pour notre goût !

(LE CHEF S'APPROCHE)

**CAROLINE** : (d'une voix émue) Patrick, c'est une sensation extraordinaire, je me sens...

**PATRICK** : (avec un sourire chaleureux) ... absolument délicieuse ? Moi aussi, Caroline ! Nous sommes en train de devenir une soupe merveilleuse !

✓ FICHE PÉDAGOGIQUE N°8 : LA SOUPE DE LÉGUMES RIGOLOS

Objectif	L'atelier a pour but de préparer une soupe en utilisant des légumes rigolos.
Durée	1h
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Oignon</li> <li>○ Céleri</li> <li>○ Carottes</li> <li>○ Pommes de terre</li> <li>○ Éventuellement d'autres légumes (privilégier les légumes de saison et locaux)</li> <li>○ Bouillon</li> <li>○ Couteaux et éplucheurs adaptés aux élèves</li> <li>○ Planchettes</li> <li>○ Mixeur</li> <li>○ Casserole</li> <li>○ Taque de gaz/réchaud</li> <li>○ Un pot en verre par élève avec un couvercle (à demander aux parents) type bocal à confiture</li> <li>○ Ciseaux</li> <li>○ Crayons de couleur</li> <li>○ Les étiquettes (annexe 2.8)</li> </ul>
Préparation	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Acheter les légumes et ingrédients en magasin bio</li> <li>– Demander aux parents un pot en verre par élève</li> <li>– Imprimer les étiquettes en couleur</li> </ul>

DÉROULEMENT :

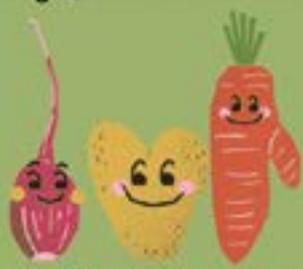
- Les élèves épluchent et découpent les légumes.
- Après cuisson, les élèves mixent la soupe.
- Elle doit être refroidie avant d'être versée dans les pots en verre.
- Chaque élève reçoit une étiquette à découper et à décorer. L'élève peut dessiner les fruits et légumes rigolos mis dans la soupe.

L'élève peut ensuite coller l'étiquette sur un pot.



**SOUPE DE LEGUMES RIGOLOS**

*Dessinez une carotte rigolote*



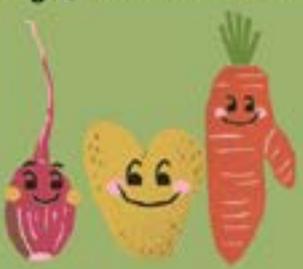
**Ingrédients:** Onions, patates, carottes, potimaron, bouillon, poivre, sel

Cette soupe a été cuisinée par les super-héros et super-héroïnes anti-gaspi de l'école. Ces légumes uniques, qui étaient destinés à être gaspillés, ont été sauvés et transformés en un festin par nos jeunes cuisinier-ère-s.

**A consommer avant le**

**SOUPE DE LEGUMES RIGOLOS**

*Dessinez une carotte rigolote*



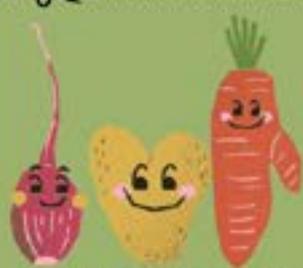
**Ingrédients:** Onions, patates, carottes, potimaron, bouillon, poivre, sel

Cette soupe a été cuisinée par les super-héros et super-héroïnes anti-gaspi de l'école. Ces légumes uniques, qui étaient destinés à être gaspillés, ont été sauvés et transformés en un festin par nos jeunes cuisinier-ère-s.

**A consommer avant le**

**SOUPE DE LEGUMES RIGOLOS**

*Dessinez une carotte rigolote*



**Ingrédients:** Onions, patates, carottes, potimaron, bouillon, poivre, sel

Cette soupe a été cuisinée par les super-héros et super-héroïnes anti-gaspi de l'école. Ces légumes uniques, qui étaient destinés à être gaspillés, ont été sauvés et transformés en un festin par nos jeunes cuisinier-ère-s.

**A consommer avant le**

## ✓ FICHE PÉDAGOGIQUE N°9 : INGRÉDIENTS ET RECETTES À PARTAGER À LA MAISON

Objectif	Les élèves découvrent une variété de recettes végétariennes et d'ingrédients, y compris des légumes rigolos, ce qui les aide à comprendre que la perfection n'est pas nécessaire pour obtenir de la qualité. Les élèves se lancent également dans la création de recettes en utilisant divers ingrédients, cultivant ainsi leur créativité. Cet exercice leur montre comment la créativité peut être un outil puissant contre le gaspillage alimentaire.
Durée	30'
Matériel	○ Photos des ingrédients et des plats (annexe 2.9)
Préparation	– L'enseignant-e dispose les cartes sur une table et invite les élèves, un-e par un-e, à associer chaque aliment à sa recette correspondante. L'enseignant-e peut également afficher les recettes sur le tableau pour faciliter la visualisation.

### DÉROULEMENT :

- L'enseignant-e dispose les cartes sur une table et invite les élèves, un-e par un-e, à associer chaque aliment à sa recette correspondante. L'enseignant-e peut également afficher les recettes sur le tableau pour faciliter la visualisation.













# Mallette pédagogique antigaspi Niveau maternel

## CONTENU MODULE 3

<b>MODULE 3 :</b>	<b>58</b>
<b>Avec nos amis et notre famille contre le gaspillage</b>	
<b>Fiche pédagogique N°10 :</b>	<b>59</b>
trionpez du monstre du gaspillage avec vos super-outils !	
Annexe 3.10.1	60
Annexe 3.10.2.	62
<b>Fiche pédagogique N°11 :</b>	<b>64</b>
Affiches pour inspirer tout le réfectoire	
Annexe 3.11.1	65
<b>Fiche pédagogique N°12 :</b>	<b>68</b>
Le savoureux milkshake de bananes brunes	
<b>Fiche pédagogique N°13 :</b>	<b>69</b>
Reliez les paires	
Annexe 3.13.1	70
Annexe 3.13.2	73
<b>Fiche pédagogique N°14 :</b>	<b>74</b>
Chaque bouchée compte	

## MODULE 3

# AVEC NOS AMIS ET NOTRE FAMILLE CONTRE LE GASPILLAGE



**MANGER  
DEMAIN**

L'alimentation durable en Wallonie

# AVEC NOS AMIS ET NOTRE FAMILLE CONTRE LE GASPILLAGE



OBJECTIF

L'objectif de cette mission est de lutter contre le gaspillage alimentaire, tant à l'école qu'à la maison, et d'encourager vos élèves à en parler à leur entourage.



DURÉE

3h00

## PRÉPARATION MATÉRIEL

<input type="checkbox"/>	Histoire (annexe 3.10.1)
<input type="checkbox"/>	Imprimer les cartes d'outils (annexe 3.10.2)
<input type="checkbox"/>	Imprimer 3 posters en A3 (annexe 3.11.1)
<input type="checkbox"/>	Crayons de couleur
<input type="checkbox"/>	8 bananes brunes (au frigo)
<input type="checkbox"/>	1 litre de lait froid
<input type="checkbox"/>	Pommes de terre
<input type="checkbox"/>	Éventuellement d'autres légumes (privilégier les légumes de saison et locaux)
<input type="checkbox"/>	Bouillon
<input type="checkbox"/>	Couteaux et éplucheurs adaptés aux élèves

## FICHES PÉDAGOGIQUES

FP N°10, N°11, N°12, N°13, N°14

✓ **FICHE PÉDAGOGIQUE N°10 :  
TRIOMPHEZ DU MONSTRE DU GASPILLAGE AVEC VOS  
SUPER-OUTILS !**

Objectif	Cette histoire montre aux élèves comment éviter le gaspillage à la maison en utilisant certains outils. Elle met en lumière une leçon essentielle : dans cette histoire, ce sont les élèves qui partagent avec les villageois des méthodes pour éviter le gaspillage. L'idée, c'est d'encourager les élèves à se sentir capables d'enseigner à leur famille et à leurs amis les bonnes pratiques antigaspi.
Durée	40'
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Histoire (annexe 3.10.1)</li> <li>○ Cartes d'outils (annexe 3.10.2)</li> </ul>
Préparation	- Imprimer les cartes d'outils

#### DÉROULEMENT :

- L'enseignant-e lit l'histoire.
- L'enseignant-e invite les élèves à dessiner ensemble leur version du monstre du gaspillage.
- L'enseignant-e distribue les cartes à six élèves et leur demande de décrire comment les outils ont été utilisés dans l'histoire. Les élèves s'interrogent ensuite sur comment appliquer ces outils à la maison pour éviter le gaspillage.



# HISTOIRE:

## LES ARMES DES SUPER-HÉROS ET SUPER-HÉROÏNES

### ANTI-GASPI

Dans le village de Bonappétit, un problème grandissait jour après jour :

Le monstre du gaspillage. Ce monstre s'appelait Bouffogre! Ce monstre terrifiant, avec son unique œil bleu et ses dents pointues, se nourrissait des restes de nourriture que les habitants jetaient sans penser aux conséquences. Des restes d'assiettes, du pain sec, des fruits trop murs, il adorait tout et dévorait tout !

**Interaction : ce monstre dégageait une odeur si forte et désagréable. Il puait ! A votre avis, il sentait quelle odeur ?**

Un groupe d'enfants du village, connus sous le nom de super-héros et super-héroïnes antigaspi, avaient décidé de lutter contre ce monstre. Zira, Naly, Karia, Miko, Taro et Ridec étaient équipés d'armes incroyables pour sauver leur village du gaspillage alimentaire et donc vaincre le monstre !

Un jour, le Monstre observait avec envie une marmite de soupe presque vide, s'imaginant pouvoir manger et lécher la bonne soupe restante au fond de la casserole. Mais Zira, la cheffe de l'équipe des super-héros et super-héroïnes antigaspi, brandit fièrement son lèche-plat et ils mangèrent la soupe jusqu'à la dernière goutte. Le lendemain, elle montra aux villageois comment finir une casserole de soupe jusqu'à la dernière goutte. "Regardez, pas une goutte perdue !" dit-elle aux villageois en raclant le fond de la casserole.

**Interaction : est-ce que vous avez déjà utilisé un lèche-plat ? Quand vous préparez un gâteau, vous pouvez aussi utiliser une spatule pour racler le fond du bol ; la pâte à gâteau, c'est tellement bon. Avez-vous déjà essayé ?**

Miko partagea son secret pour garder les aliments frais. "Si nous mettons nos brocolis, fraises, haricots, et raisins au frigo, ils restent frais et délicieux bien plus longtemps !" s'enthousiasma-t-il, en rangeant des fraises dans le frigo. Mais, oh surprise, le monstre du gaspillage, qui rôdait toujours autour des amis, fut bien déçu. Il ne put que baver d'envie, car Miko et ses amis dégustaient les fruits et légumes avant même qu'ils ne pourrissent.

**Interaction : qu'est-ce que vous mettez au frigo à la maison ?**

Naly, avec son mixeur, transforma des bananes brunes presque capturées par le Monstre en un délicieux milkshake. "Ces bananes ne sont pas pour toi, Monstre !" s'exclama-t-elle en mixant les bananes avec du lait et des fraises.

Le monstre commençait à avoir très très très faim, même que son ventre grognait très fort.

### Interaction : quel bruit faisait le ventre du monstre ?

Et le monstre se réjouissait de pouvoir peut-être manger de la lasagne. Mais Sam arriva à ce moment-là...

Taro, ouvrant son congélateur, fit une démonstration. "Papa a préparé trop de lasagne ? Regardez, je la congèle et nous pourrons la manger dans quelques semaines !" dit-il en posant les boîte de lasagne dans le congélateur. Miam miam miam.

Vous aimez la lasagne vous les enfants ? Oui ? Le monstre aussi mais cette fois, il n'en mangera pas !!!

Karya, tenant fermement une liste de courses en main, aida Mme Dupont à faire ses courses. "Avec cette liste, vous n'achèterez que ce dont vous avez vraiment besoin," conseilla Karya en cochant les articles un à un.

### Interaction : un jour vous pourriez aussi aider vos parents à cocher les cases sur les listes de courses !

Ridec, toujours enthousiaste à l'idée de partager, organisa un échange de nourriture dans le village. "Si vous avez trop de pain, partageons-le avec ceux qui en ont besoin !" proposa-t-il lors du marché du village.

Les super-héros et super-héroïnes antigaspi ne se contentaient pas de combattre le gaspillage, ils enseignaient également aux villageois comment partager et être reconnaissants pour leur nourriture. "Chaque morceau de nourriture est précieux," rappelait souvent Zira aux enfants.

Peu à peu, les habitudes des villageois changèrent. Ils commencèrent à moins gaspiller, à mieux conserver leurs aliments et à partager plus. Le monstre du gaspillage, Bouffogre, ne trouvant plus autant de nourriture à dévorer, commença à rétrécir.

D'abord il était gros comme une maison, ensuite il devint gros comme un tracteur, ensuite gros comme un cheval, ensuite gros comme un chien, puis gros comme une pomme.

Un jour, alors que les super-héros et super-héroïnes antigaspi se réunissaient sur la place du village, ils remarquèrent que le monstre avait disparu. "Nous avons réussi !" s'écria Zira. "Bouffogre a disparu, grâce à nos efforts et à ceux de tout le village !"

Les enfants avaient non seulement vaincu Bouffogre, mais avaient aussi appris à tout le village l'importance de prendre soin de leur nourriture.

Et ainsi, Bonappétit resta un village heureux, où chaque habitant, petit ou grand, évitait de gaspiller de la nourriture.



→ ANNEXE 3.10.2





## ✓ FICHE PÉDAGOGIQUE N°11 : AFFICHES POUR INSPIRER TOUT LE RÉFECTOIRE

Objectif	Trois affiches de format A3 à colorier et à accrocher dans la cantine pour sensibiliser toute l'école au gaspillage alimentaire.
Durée	90'
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3 posters en A3 (annexe 3.11.1)</li> <li>○ Crayons de couleur</li> </ul>
Préparation	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Imprimer les affiches en A3</li> <li>– (1 affiche pour 2 élèves)</li> </ul>

### DÉROULEMENT :

- L'enseignant-e lit les affiches avec les élèves et les invite à terminer les phrases. Cela facilitera la mémorisation de l'information.
- L'enseignant-e laisse les élèves colorier les affiches.
- L'enseignant-e emmène les élèves dans la cantine pour exposer les affiches.





LES SUPER-HÉROS ET LES  
SUPER-HEROINES ANTI-GASPI  
FINISSENT LEURS ASSIETTES  
ET LEURS BOITES A TARTINES!



TROP DANS MA BOÎTE À TARTINES ?  
JE LE RAMÈNE, CE SERA BON  
TOUT À L'HEURE À LA MAISON !



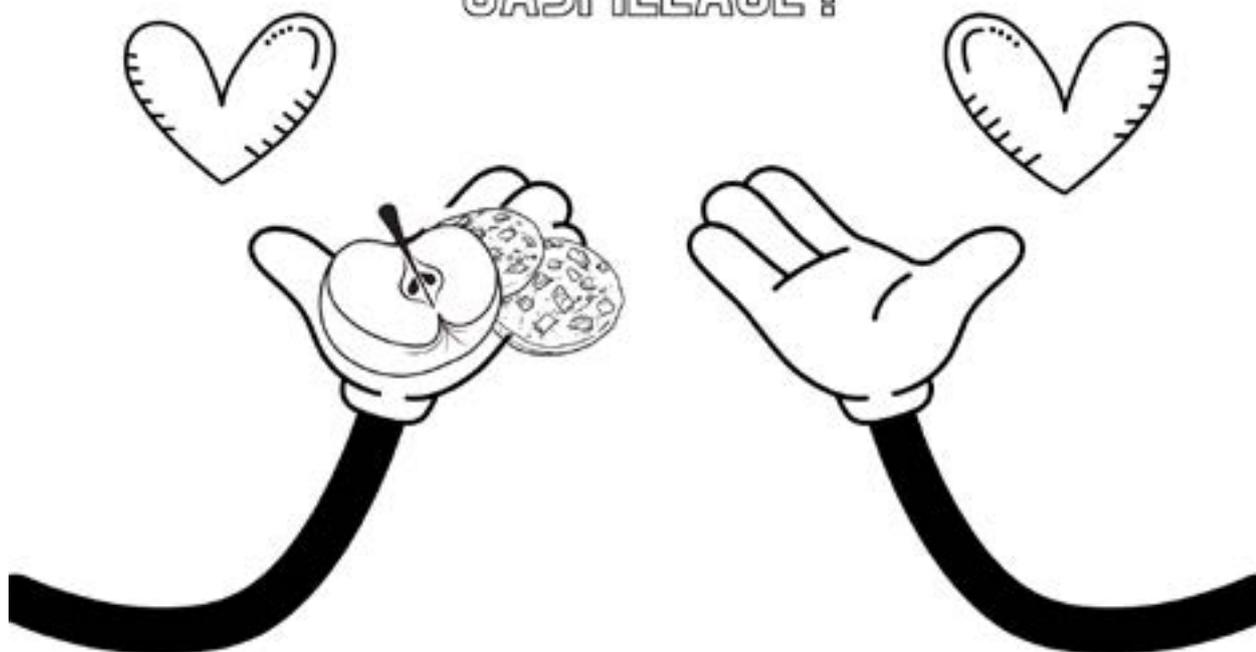
JE PRÉPARE MA BOÎTE À TARTINES  
AVEC MES PARENTS, POUR UN REPAS  
OUI ME PLAÎT TOUT LE TEMPS.



AU REPAS CHAUD JE  
DEMANDE MOINS.  
JE ME RESSERS SI  
J'AI ENCORE FAIM!



SI JE NE TERMINE PAS, JE PARTAGE.  
C'EST GENTIL ET ÇA REDUIT LE  
GASPILLAGE !



## ✓ FICHE PÉDAGOGIQUE N°12 : LE SAVOUREUX MILKSHAKE DE BANANES BRUNES

Objectif	Les bananes brunes sont souvent injustement gaspillées. Pourtant, la plupart du temps, elles sont encore parfaitement bonnes à l'intérieur. Même si certaines parties sont un peu ramollies, il suffit de les couper pour profiter du reste. L'objectif de cet atelier est de préparer des milkshakes avec ces bananes brunes, montrant ainsi aux élèves que ces bananes-là sont aussi délicieuses.
Durée	20'
Matériel	Pour 20 élèves : <input type="radio"/> 8 bananes brunes (au frigo) <input type="radio"/> 1 litre de lait froid
Préparation	/

### DÉROULEMENT :

- L'enseignant-e demande aux élèves d'éplucher les bananes et de constater que, sous leur peau noircie, elles sont souvent très belles. Si certaines parties sont brunes, coupez-les et jetez-les au compost.
- L'enseignant-e place les bananes dans un grand bol avec le lait et laisse les élèves mixer le milkshake à tour de rôle.

## FICHE PÉDAGOGIQUE N°13 : RELIEZ LES PAIRES

Objectif	Les élèves vont apprendre à utiliser les restes de nourriture qu'on retrouve fréquemment à la maison, pour préparer de délicieux plats.
Durée	45'
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cartes avec les ingrédients et cartes avec les recettes (annexe 3.13.1)</li> <li>○ Une fiche d'exercices par élève (annexe 3.13.2)</li> </ul>
Préparation	– Imprimer les cartes et les fiches

### DÉROULEMENT :

- L'enseignant-e accroche les cartes représentant les aliments d'un côté du tableau et les cartes des recettes de l'autre côté.
- L'enseignant-e explique aux élèves quel aliment se marie avec quelle recette en utilisant les cartes imprimées.
- Les élèves viennent un-e par un-e pour relier chaque carte aliment à sa recette correspondante. Pour les classes plus petites, l'enseignant-e peut également étaler les cartes sur une table pour faciliter l'association.
- Après avoir réalisé l'exercice tous-tes ensemble, l'enseignant-e donne la possibilité aux élèves de le faire individuellement.

→ ANNEXE 3.13.1







## RELIEZ LES PAIRES: Ingrédients à sauver et recette

Bananes  
brunes



Pain sec



Vieilles  
tomates



Vieilles  
carottes



Pomme  
avec un  
coup



Fanes  
de  
carottes



Tronc  
du  
brocoli



Pêches  
très  
mûres



Épichures



Restes  
de  
patates  
cuites



Croûtons



Banana  
cake



Pesto



Sauce



Soupe



Compote



Sauce



Purée



Bouillon



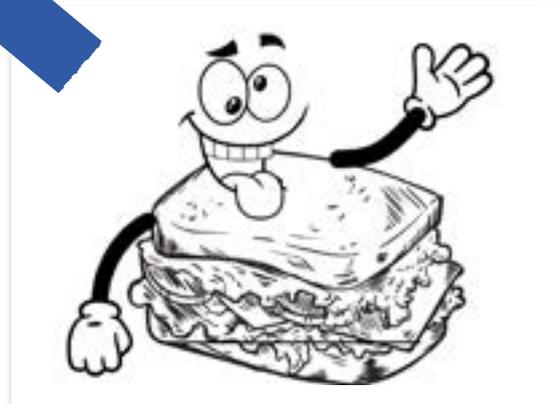
Smoothie


**FICHE PÉDAGOGIQUE N°14 : CHAQUE BOUCHÉE COMPTE**

Objectif	Apprendre en chantant : notre chanson regorge de conseils malins pour lutter contre le gaspillage. Le défi pour les élèves ? Écouter attentivement et identifier toutes les astuces anti-gaspillage dissimulées dans les paroles
Durée	20'
Matériel	<input type="radio"/> Un projecteur <input type="radio"/> La chanson : chaque bouchée compte disponible <a href="#">ici</a>
Préparation	/

**DÉROULEMENT :**

- L'enseignant-e fait écouter la chanson aux élèves et les invite à identifier les différentes solutions partagées dans le texte.
- L'enseignant-e fait réécouter la chanson et encourage les enfants à chanter le refrain.



# Mallette pédagogique antigaspi

## Niveau maternel

# CONTENU

## MODULE 4

<b>MODULE 4 :</b>	<b>78</b>
<b>L'origine de nos fruits et de nos légumes</b>	
<hr/>	
<b>Fiche pédagogique N°15 :</b>	79
Annexe 4.15.1.	80
Annexe 4.15.2.	81
<hr/>	
<b>Fiche pédagogique N°16 :</b>	84
Osez explorer et deviner les fruits et les légumes de la boîte à mystère !	
Annexe 4.16	85
<hr/>	
<b>Fiche pédagogique N°17 :</b>	88
Mettez votre nez à l'épreuve et découvrez des épices et des plantes aromatiques	
<hr/>	
<b>Fiche pédagogique N°18 :</b>	89
Délicieuse compote de pommes cabossées	
<hr/>	
<b>Fiche pédagogique N°19 :</b>	90
L'origine des fruits et des légumes	
Annexe 4.19.1.	91
Annexe 4.19.2.	93
Annexe 4.19.3.	101
Annexe 4.19.4.	102
Annexe 4.19.5.	103

## MODULE 4

# L'ORIGINE DE NOS FRUITS ET DE NOS LÉGUMES



# L'ORIGINE DE NOS FRUITS ET DE NOS LÉGUMES



OBJECTIF

Faire découvrir aux élèves que leurs sens sont des alliés précieux dans la réduction du gaspillage.



DURÉE

3h00

## PRÉPARATION MATÉRIEL

<input type="checkbox"/>	Imprimer les images de pommes et de bananes (annexe 4.15.1)
<input type="checkbox"/>	Imprimer l'image des 5 sens (annexe 4.15.2)
<input type="checkbox"/>	Réaliser une boîte à mystère pour les légumes et les fruits
<input type="checkbox"/>	Acheter des légumes et fruits variés
<input type="checkbox"/>	Apporter des épices (cannelle, thym, etc.) dans de petits pots en verre, du jus de citron, de mandarine, ou différentes plantes aromatiques fraîches
<input type="checkbox"/>	Pommes cabossées/abîmées
<input type="checkbox"/>	Pommes de terre
<input type="checkbox"/>	Eau
<input type="checkbox"/>	Casserole
<input type="checkbox"/>	Réchaud
<input type="checkbox"/>	Éplucheurs et couteaux adaptés pour les élèves
<input type="checkbox"/>	Planchettes à découper
<input type="checkbox"/>	Imprimer les plantes et leurs légumes/fruits (annexe 4.19.1)
<input type="checkbox"/>	Imprimer les quatre feuilles d'exercices en annexe (4.19.2)
<input type="checkbox"/>	Imprimer les images des différentes étapes du voyage de la banane en grand format (annexe 4.19.3)
<input type="checkbox"/>	Imprimer les images des ressources nécessaires pour le voyage de la banane (annexe 4.19.4)
<input type="checkbox"/>	Imprimer les fiches d'exercices individuelles pour les élèves, une feuille vide et une feuille avec les étapes à découper (annexe 4.19.5)
<input type="checkbox"/>	Imprimer les feuilles de test recto verso (annexe 4.20)

## FICHES PÉDAGOGIQUES

FP N°15, N°16, N°17, N°18, N°19, N°20

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- Etiquettes et diplômes de super-héros et de super-héroïnes (annexe 4)
- Livres :
  - *Ça pousse comment* - Gerda Muller
  - *Fête des fruits* - Gerda Muller
  - *Mon beau potager* - Anne-Marie Fortin
  - *Les secrets du potager* - Carron Brown
  - *Le secret du potager* - Luc Focroulle

## FICHE PÉDAGOGIQUE N°15 : NOS 5 SENS À LA RESCOUSSE

Objectif	Découvrir que nos 5 sens sont des outils précieux contre le gaspillage alimentaire.
Durée	20'
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Images de pommes et de bananes (annexe 4.15.1)</li> <li>○ Images des 5 sens (annexe 4.15.2)</li> </ul>
Préparation	– /

### DÉROULEMENT :

- L'enseignant-e accroche les images au tableau au fur et à mesure de la discussion autour du thème « Quels sont, d'après-vous, nos 5 sens ? ».

Remarque : N'hésitez pas à insister sur le fait que nous n'avons pas tous-ttes la même sensibilité.

#### 1. La vue :

Quand vous ouvrez les yeux le matin, que voyez-vous ?

Peut-être votre chambre, le soleil qui brille ou les couleurs de vos jouets. Nos yeux nous aident à voir tout cela. Ils nous permettent de voir les couleurs et les formes.

Quelle est votre couleur préférée ? Pouvez-vous penser à un aliment de cette couleur ?

Savez-vous que nos yeux sont comme des détectives pour la nourriture ? Ils nous aident à voir si les fruits et légumes sont mûrs et prêts à être mangés.

- Image de la pomme :

Par exemple, si vous voyez une pomme qui commence à avoir des petites taches, cela veut dire qu'il est temps de la manger avant qu'elle ne soit plus bonne.

- Image de la banane :

Et les bananes, vous avez vu comme elles changent ? Quand elles passent du jaune au marron, elles deviennent super pour faire

des choses délicieuses, comme un milkshake ou un cake ! Alors, si vous voyez que vos bananes deviennent brunes, pensez à les transformer en quelque chose de délicieux avant que cela ne soit trop tard !

- Comment pouvez-vous dire si un fruit est frais ou pourri juste en le regardant ? Quelles sont les différences que vous observez ?

Il y a des signes visuels tels que de la moisissure, de la décoloration, un brunissement...

#### 2. L'odorat :

Nous avons un nez pour sentir. Avec lui, nous pouvons sentir les odeurs agréables comme un gâteau qui cuit ou les odeurs moins agréables comme des chaussettes sales !

- Quelle est votre odeur préférée dans la cuisine ?

Saviez-vous que notre nez peut vous permettre de sentir si certains aliments sont encore bons à manger ou pas. Par exemple le lait, lorsqu'il devient mauvais, aura une odeur acide.

#### 3. Le goût :

Nous utilisons notre langue pour le goût. Elle nous permet de goûter les aliments et de savoir s'ils sont sucrés, salés, acides ou amers.

- Quel est votre aliment préféré ? Est-ce sucré, salé, amer ou acide ?

Notre goût nous permet de savoir très vite si un aliment est encore mangeable ou pas ! Par exemple, pour une courge, elle aura un goût sucré crue si elle est encore bonne et un goût amer crue si elle est mauvaise. Dans ces cas-là, mieux vaut recracher !

#### 4. Le toucher :

Nous le ressentons avec notre peau. Quand nous touchons quelque chose, nous pouvons sentir si c'est doux, rugueux, chaud ou froid.

- Comment pouvez-vous dire par le toucher si un légume est mûr ou pas ?

Certains fruits, comme l'avocat, la pomme, le kiwi, la poire, la banane, l'abricot, la pêche, le melon et la tomate mûrissent après être cueillis, ils deviendront donc de plus en plus mous.

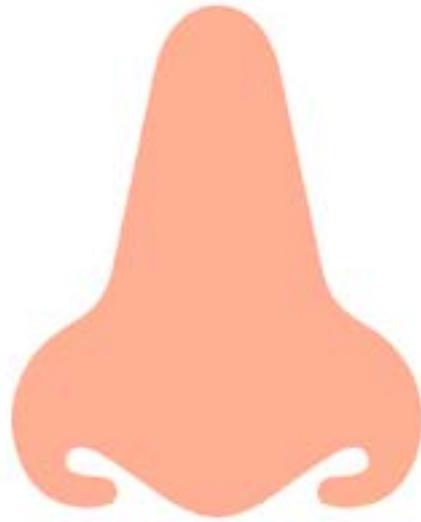
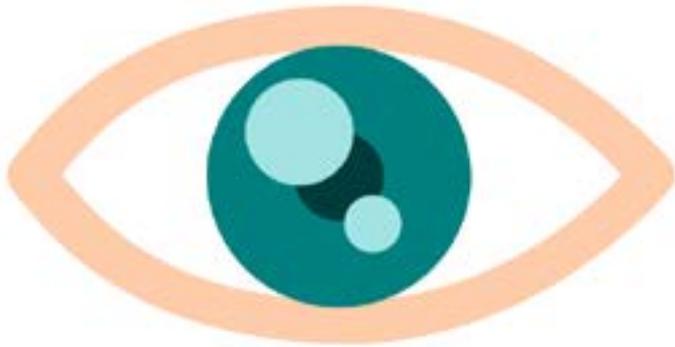
#### 5. L'ouïe :

Nous écoutons avec nos oreilles. Elles nous aident à entendre les sons. Peut-être le chant des oiseaux, la musique ou la voix de nos amis.

- Quel est le son que vous aimez entendre en mangeant ? Comme le croustillant d'une pomme ou le pétillant d'une boisson gazeuse ?







La vue



L'odorat



L'ouïe



Le goût



# Le toucher

✓ **FICHE PÉDAGOGIQUE N°16 : OSEZ EXPLORER ET DEVINER LES FRUITS ET LES LÉGUMES DE LA BOÎTE À MYSTÈRE !**

Objectif	Les élèves vont utiliser leur sens du toucher pour deviner ce qui se cache dans la boîte à mystère. Des fruits et des légumes familiers mais aussi peut-être inconnus s'y cachent.
Durée	La durée dépend du nombre de fruits et de légumes
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Une boîte en carton</li> <li>○ Une paire de ciseaux</li> <li>○ Des légumes et des fruits variés</li> <li>○ De quoi décorer la boîte, par exemple en collant des images de fruits et de légumes (annexe 4.16)</li> </ul>
Préparation	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Faire un trou par les mains sur un côté de la boîte</li> <li>– Décorer la boîte avec les images</li> <li>– Remplir la boîte avec des fruits et des légumes. Inclure des légumes et des fruits avec des formes rigolotes si possible.</li> </ul>

**DÉROULEMENT :**

- L'enseignant·e appelle chaque enfant devant la classe pour qu'il ou elle mette sa main dans la boîte à mystère. Avant de retirer sa main, l'élève doit deviner un des fruits ou légumes qui se trouve à l'intérieur.
- L'enseignant·e montre le fruit ou le légume à l'ensemble de la classe et engage la discussion.
  - En avez-vous déjà mangé ?
  - Quel goût a-t-il ?
  - Peut-on le consommer dans son entièreté (exemple : carottes et fanes de carottes)
  - Connaissez-vous une recette avec cet aliment ?





Carotte

Panais

Citron

Betterave

Courgette

Mandarine

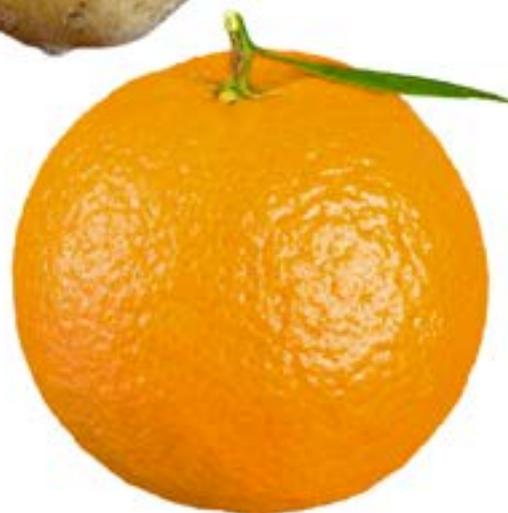
Patate

Pomme

Tomate

Orange

Poire



Gingembre

Cerise

Asperge

Brocoli



✓ **FICHE PÉDAGOGIQUE N°17 : METTEZ VOTRE NEZ À L'ÉPREUVE ET DÉCOUVREZ DES ÉPICES ET DES PLANTES AROMATIQUES**

Objectif	Les élèves entraînent leur sens de l'odorat en découvrant les odeurs de différentes épices.
Durée	15'
Matériel	○ Épices (cannelle, thym, etc.) dans de petits pots en verre, jus de citron, de mandarine ou différentes plantes aromatiques fraîches
Préparation	/

**DÉROULEMENT :**

- L'enseignant-e fait passer les pots contenant les épices entre les élèves ou donne une feuille de chaque plante aromatique à chaque élève. L'enseignant-e laisse tous les élèves sentir avant de leur demander de deviner de quelle odeur il s'agit.

## ✓ FICHE PÉDAGOGIQUE N°18 : DÉLICIEUSE COMPOTE DE POMMES CABOSSÉES

Objectif	Des pommes cabossées ? Pas de problème, transformez-les en délicieuse compote avec vos élèves.
Durée	35'
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Pommes cabossées/abîmées</li> <li><input type="radio"/> Cannelle</li> <li><input type="radio"/> Eau</li> <li><input type="radio"/> Casserole</li> <li><input type="radio"/> Réchaud</li> <li><input type="radio"/> Éplucheurs et couteaux adaptés pour les élèves</li> <li><input type="radio"/> Planchettes à découper</li> </ul>
Préparation	/

### DÉROULEMENT :

- L'enseignant-e demande aux élèves d'éplucher les pommes et de les couper en morceaux. L'enseignant-e montre aux élèves comment couper une pomme pour en récupérer le maximum, en veillant à ce que le trognon soit le plus petit possible. Si certaines parties de la pomme sont abîmées, veiller à couper ces morceaux tout en gaspillant le moins de pomme possible.
- Mettre les morceaux dans la casserole et recouvrir d'eau. Cuire jusqu'à ce que les pommes soient molles.
- Dégustez.

## ✓ FICHE PÉDAGOGIQUE N°19 : L'ORIGINE DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Objectif	Comprendre comment poussent les légumes
Durée	1h
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les plantes et leurs légumes/fruits (annexe 4.19.1)</li> <li>○ Quatre feuilles d'exercices en annexe (4.19.2)</li> <li>○ Images des différentes étapes du voyage de la banane en grand format (annexe 4.19.3)</li> <li>○ Images des ressources nécessaires pour le voyage de la banane (annexe 4.19.4)</li> <li>○ Fiches individuelles d'exercices pour les élèves, une feuille vide et une feuille avec les étapes à découper (annexe 4.19.5)</li> </ul>
Préparation	- Imprimer et découper les annexes

### DÉROULEMENT :

- Les élèves répondent seuls aux exercices.
- L'enseignant-e propose une correction commune.
- L'enseignant-e distribue ensuite un dessin par élève. Les élèves doivent tenter de dessiner ce qui se cache sous le cadre blanc. Il faut imaginer à quoi ressemble le reste de la plante en se basant sur la partie visible.
- L'enseignant-e accroche les étapes du voyage grand format avec les élèves au tableau (le bon ordre est dans la fiche d'exercices remplie). Les élèves vont découvrir le voyage d'une banane, depuis l'arbre sur lequel elle pousse, jusqu'à son arrivée dans le panier de fruits ou, malheureusement, dans la poubelle.
- L'enseignant-e explique les différentes images pour que les élèves reconnaissent à chaque étape, quelles ressources (eau, essence, terre, travail, etc.) ont été nécessaires.
- Les élèves réorganisent et collent les 10 étapes dans le bon ordre sur la feuille d'exercice vide.
- L'enseignant-e attire l'attention des élèves sur le fait que, si la banane finit à la poubelle, toutes les ressources utilisées (eau, essence, terre, travail, etc.) l'auront été en vain.
- Le trajet de la banane est ensuite comparé à celui de la fraise, de la pomme ou de la poire provenant d'une ferme locale. Cela permet d'attirer l'attention sur le nombre moins important de ressources utilisées, l'impact moindre du transport, etc.



## RELIEZ CHAQUE PLANTE AVEC SON FRUIT



Banane



Framboise



Fraise



Figue

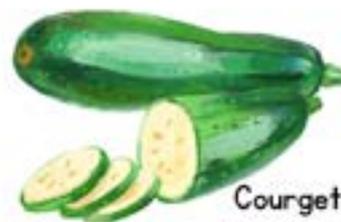


Pomme

## RELIEZ CHAQUE PLANTE AVEC SON LÉGUME



Oignon



Courgette



Choux de Bruxelles

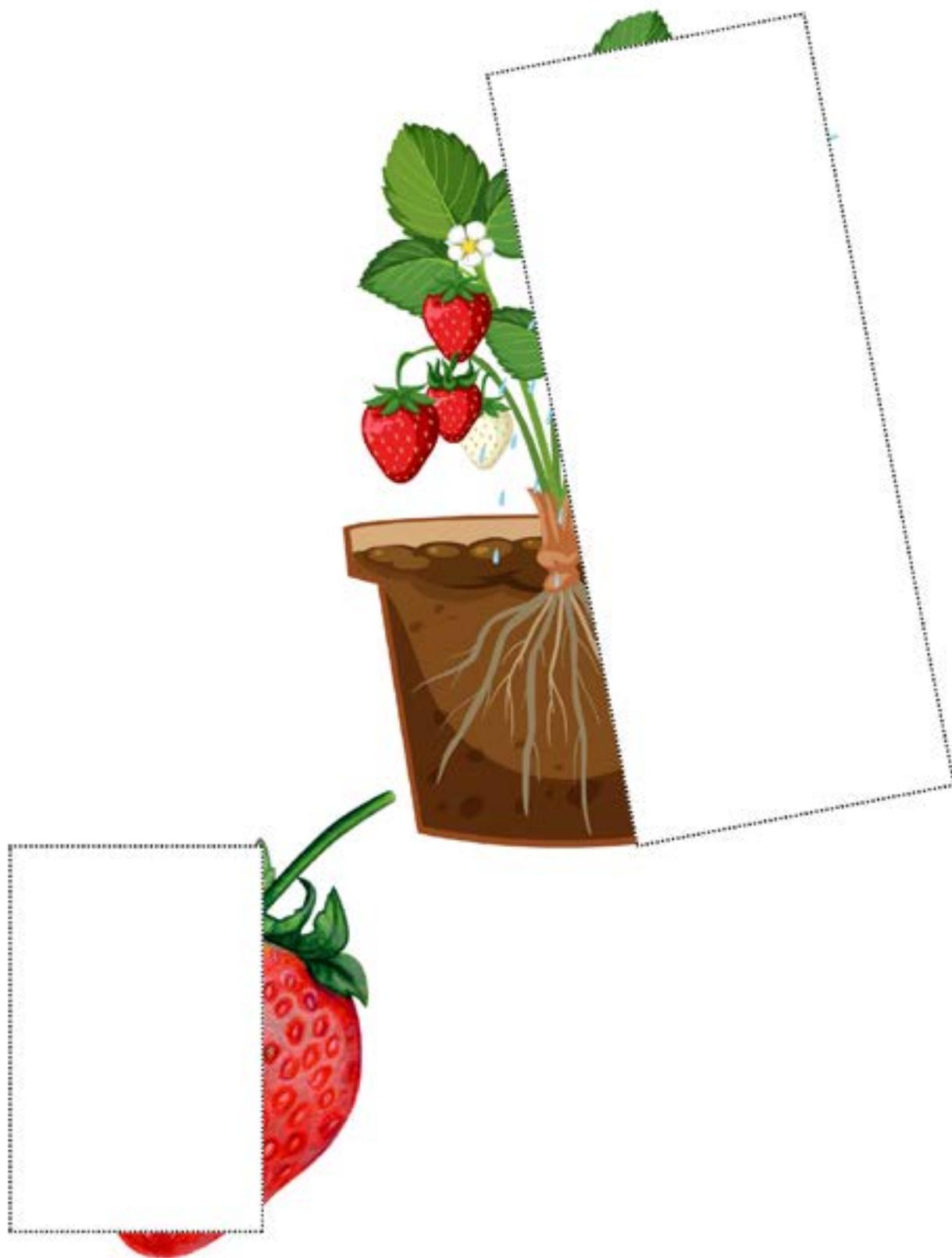


Aubergine

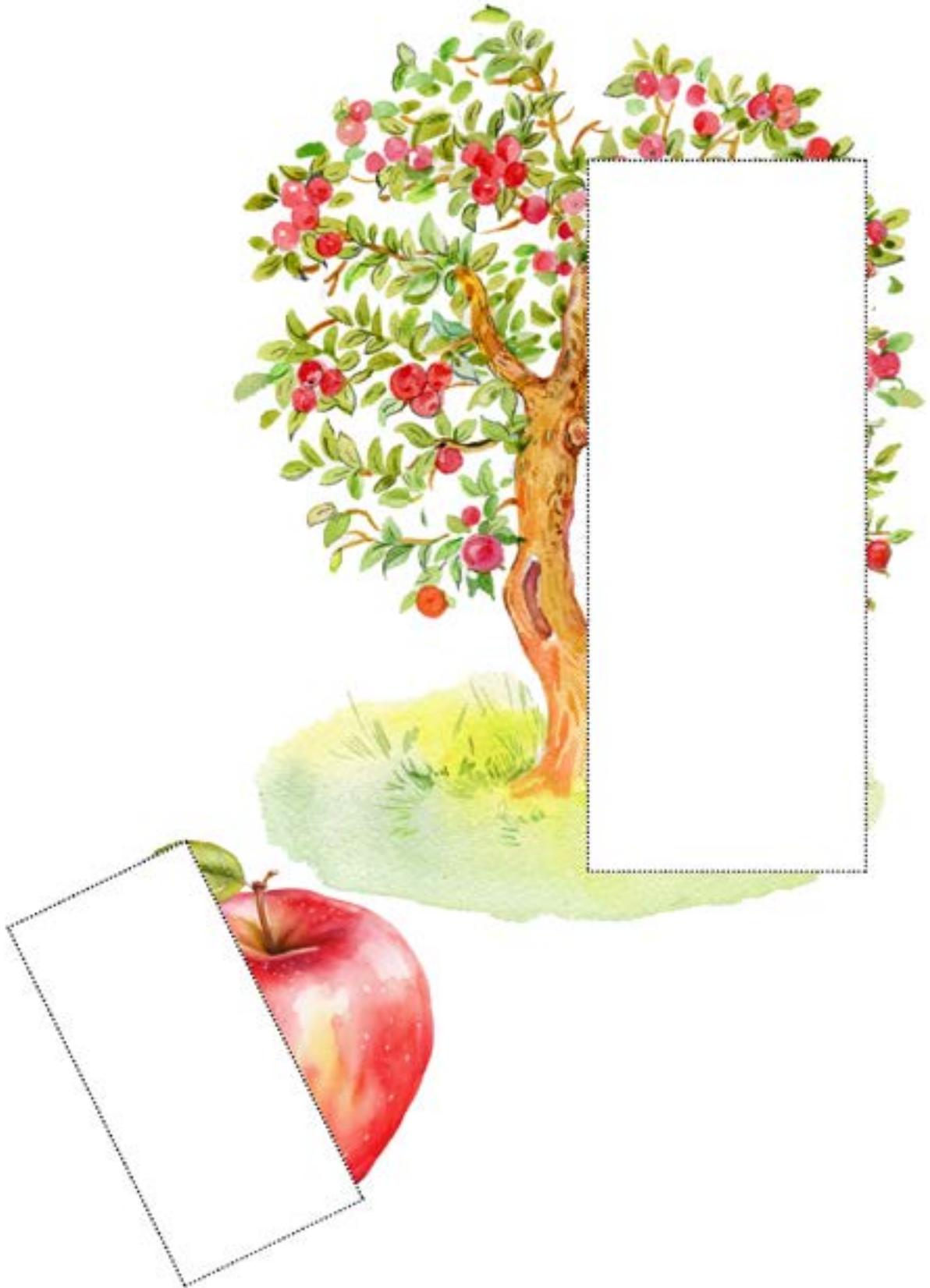


Épinards

## COMPLÈTE LE DESSIN: LE FRAISIER ET LA FRAISE



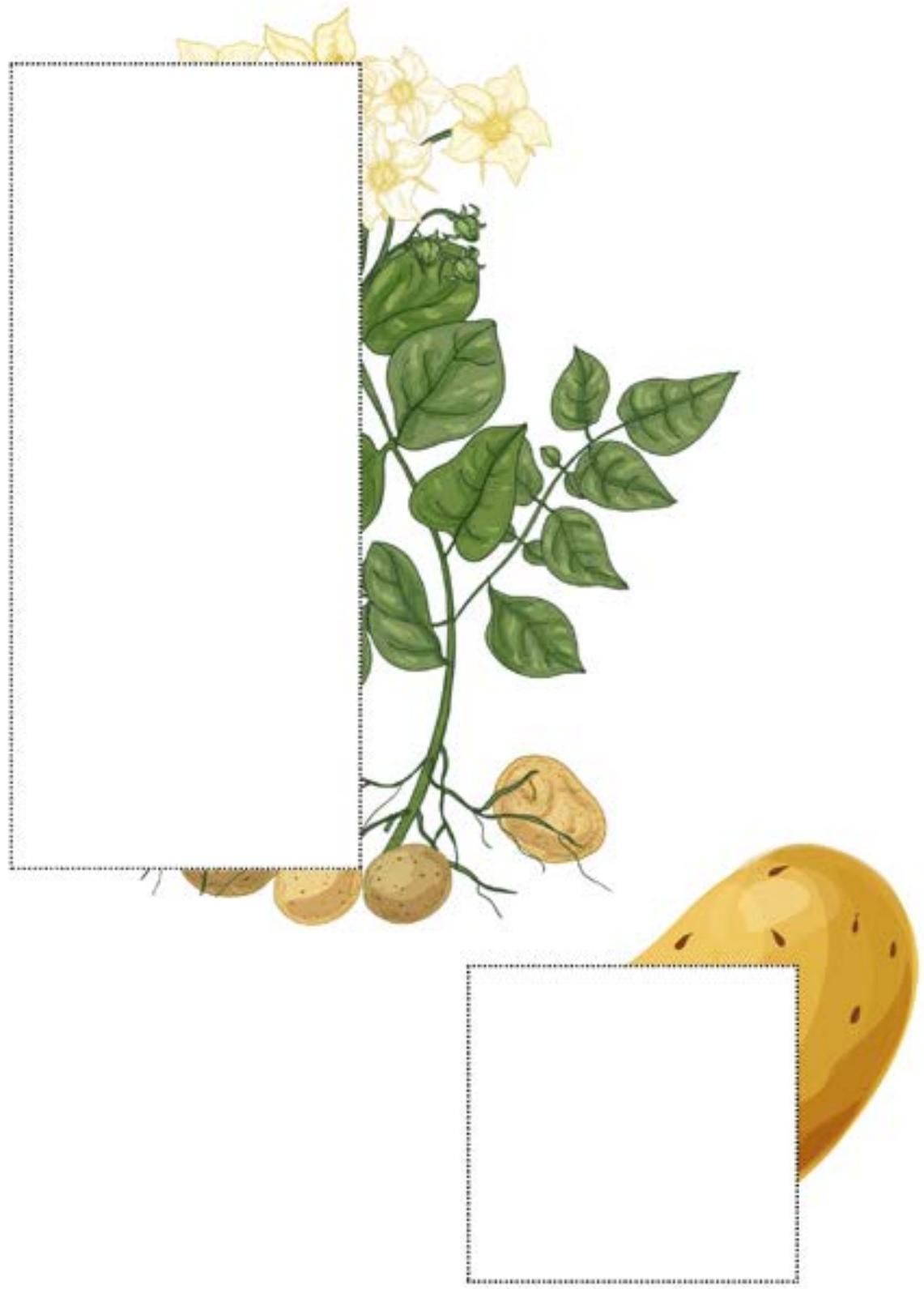
# COMPLÈTE LE DESSIN: LE POMMIER ET LA POMME



## COMPLÈTE LE DESSIN: LES TOMATES



# COMPLÈTE LE DESSIN: LES POMMES DE TERRE













### De la graine à l'assiette

<u>START</u>		
1		6
2		7
3		8
4		9
5		10

## De la graine à l'assiette

**START**

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



## ✓ FICHE PÉDAGOGIQUE N°20 : TESTEZ VOS HABITUDES ANTIGASPI

Objectif	Ce petit test est conçu pour conclure les animations contre le gaspillage alimentaire, afin d'évaluer si les élèves ont compris les enjeux.
Durée	30'
Matériel	○ Feuille de test recto verso (annexe 4.20)
Préparation	- Imprimer les feuilles de test

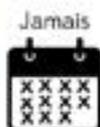
### DÉROULEMENT :

- Ce test porte sur les habitudes des élèves à la maison. Il peut être effectué collectivement ou, si les élèves sont assez âgés, individuellement.
- Les tests peuvent aussi être donnés aux parents à la fin de la journée ou inclus dans la mallette afin de sensibiliser les parents aux petits gestes quotidiens qui aident à réduire le gaspillage alimentaire.

1

# LE GRAND TEST DES HABITUDES ANTI-GASPI

**RESTES D'ASSIETTE : JE METS CE QUE JE N'AI PAS FINI DE MANGER DANS UNE PETITE BOÎTE AU FRIGO POUR LE MANGER PLUS TARD.**



**RESTES DE LA CASSEROLE : CE QUI RESTE DANS LA CASSEROLE, ON LE GARDE DANS UNE BOÎTE AU FRIGO POUR UN AUTRE REPAS.**



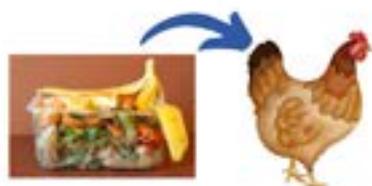
**RESTES DU RESTAURANT : QUAND ON MANGE AU RESTAURANT, ON RAMÈNE CE QU'ON N'A PAS FINI DANS UNE BOÎTE POUR LA MAISON.**



**COMPOST À LA MAISON: À LA MAISON, ON A UN COMPOST OÙ ON MET LES ÉPLUCHURES DE FRUITS ET DE LÉGUMES**



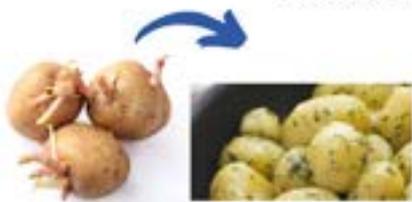
**POULES À LA MAISON : À LA MAISON, ON A DES POULES QUI MANGENT NOS RESTES DE NOURRITURE.**



2

# LE GRAND TEST DES HABITUDES ANTI-GASPI

**POMMES DE TERRE GERMÉES : ON MANGE LES POMMES DE TERRE MÊME QUAND ELLES COMMENCENT À FAIRE DES PETITES POUSSÉS.**



Jamais

X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X

De temps en temps

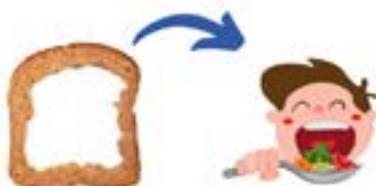
X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X

Tout le temps

✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓

Je ne sais pas

**MANGER LES CROÛTES: JE MANGE TOUJOURS LES CROÛTES DE MES TARTINES OU DE MON SANDWICH.**



Jamais

X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X

De temps en temps

X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X

Tout le temps

✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓

Je ne sais pas

**LISTE POUR LES COURSES : ON FAIT UNE LISTE AVANT D'ALLER AU MAGASIN POUR NE RIEN OUBLIER.**



Jamais

X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X

De temps en temps

X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X

Tout le temps

✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓

Je ne sais pas

**ALIMENTS UN PEU ABÎMÉS : SI UN FRUIT EST UN PEU ABÎMÉ, JE COUPE JUSTE LA PARTIE PAS BELLE ET JE MANGE LE RESTE.**



Jamais

X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X

De temps en temps

X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X

Tout le temps

✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓

Je ne sais pas

**NETTOYAGE DU FRIGO : ON NETTOIE NOTRE FRIGO POUR QUE LA NOURRITURE RESTE BONNE PLUS LONGTEMPS.**



Jamais

X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X

De temps en temps

X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X

Tout le temps

✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓

Je ne sais pas

→ BONUS ANNEXE 4

- Étiquettes à colorier de super-héros et de super-héroïnes antigaspi







# Diplôme de super-héros anti-gaspi



Prénom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

**Chaque bouchée compte : unis  
pour une assiette zéro gaspi**

# Diplôme de super-héroïne anti-gaspi



Prénom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

**Chaque bouchée compte : unis  
pour une assiette zéro gaspi**

# Diplôme de super-héros anti-gaspi



Prénom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

**Chaque bouchée compte : unis  
pour une assiette zéro gaspi**



# Diplôme de super-héroïne anti-gaspi

Prénom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

**Chaque bouchée compte : unis  
pour une assiette zéro gaspi**

## REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier Maud De Hemptinne, de FoodWIN pour avoir créé cette mallette sur le thème du gaspillage alimentaire et l'avoir testée dans 5 écoles wallonnes.

Merci à Juliette Vastesaegeer, de la Cellule Manger Demain pour son investissement dans ce projet. Et merci, aussi, aux écoles participantes et plus particulièrement aux enseignant-es pour leur temps et leur énergie déployés à l'occasion des activités antigaspi.

Merci à :

- ✓ École communale de Virelles
- ✓ EFC de la Jeunesse de Seraing
- ✓ École communale Bohan
- ✓ Chouette école de Landelies
- ✓ École communale d'Hatrival





**MANGER  
DEMAIN**

**MALLETTE  
PÉDAGOGIQUE**

**MATERNELLE**



## Contact



081 24 04 32



[info@mangerdemain.be](mailto:info@mangerdemain.be)



Av. Comte de Smet de Nayer 14,  
5000 Namur

socopro asbl

Avec le soutien  
de la  
**Wallonie**

  
**Wallonie  
Relance**