

Fiche 12 : J'suis héros anti gaspi !

Matériel

- Dé avec faces orange et verte (coller des gommettes)
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'acquérir des notions sur le gaspillage alimentaire et ainsi de trouver des solutions permettant de le diminuer.

Objectifs :

- Sensibiliser à l'impact du gaspillage alimentaire sur l'environnement
- Identifier les quantités gaspillées par famille par semaine
- Amener à la réduction du gaspillage alimentaire
- Prendre conscience des solutions possibles

Activité courte

Activité longue



9 ans et plus

Renforcer sa conscience de soi
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement
Développer des relations constructives

Technique utilisée :

- Jeu de plateau

Déroulé de l'animation :

40 min Temps 1 : Jeu anti gaspi

L'animateur place au centre de la pièce le plateau de jeu (annexe 12.2). Les participants se mettent par groupe de 2 ou 3 pour représenter une équipe.

La première équipe lance le dé. Il tombe soit sur une carte verte "débat", soit sur une carte orange "quiz" (annexe 12.1). L'animateur lit la carte à voix haute. Toutes les équipes réfléchissent à la réponse. L'équipe ayant lancé le dé expose son point de vue. Si leur réponse est juste elle remporte 1 point, si ce n'est pas le cas les équipes exposent leurs points de vue à tour de rôle. La réponse est complétée par l'animateur. Pour chacune des questions, l'animateur note au tableau les éléments clés à retenir.




Le jeu prend fin lorsque la première équipe arrive sur la dernière feuille.

25 min Temps 2 : Restitution et rédaction de la charte du meilleur anti gaspi

En fin de partie un retour sur ce qui a été travaillé est réalisé avec tous les participants. En reprenant les différentes notions vues, la "charte du meilleur anti gaspi" est construite ensemble.



Pour aller plus loin :

- Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ? Stop au gâchis dans ma cuisine 
- Stop au gaspillage alimentaire : Affiches 
- J'achète avec ma tête ! 

Moi la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche d'accompagnement : J'suis héros anti gaspi !

1- Quelle quantité de nourriture consommable est jetée chaque année par un Français ?	b) 20 kg
2- En quoi le gaspillage alimentaire est-il mauvais pour l'environnement ?	Le gaspillage alimentaire accroît, pour sa production, les émissions de gaz à effet de serre, contribue à la pénurie d'eau, occupe des terrains, menace la biodiversité, pollue et appauvrit les sols. Les pertes et le gaspillage alimentaire pourraient également contribuer à aggraver la faim et les inégalités dans le monde. Gaspiller la nourriture, c'est gaspiller de l'argent, du travail et des ressources.
3- Le gaspillage alimentaire se produit-il uniquement à la maison ?	b) NON, le gaspillage se produit à toutes les étapes de la production à la consommation des aliments.
4- Citez au moins 5 conseils permettant de réduire le gaspillage alimentaire.	<ol style="list-style-type: none">1. Prendre des portions plus petites2. Inventer des recettes avec les restes de repas3. Réfléchir avant d'acheter4. Acheter des fruits et légumes moches5. Connaître les stocks de son réfrigérateur, congélateur et placard6. PEPS : Premier entré, premier sorti7. Regarder les dates de consommation sur les emballages8. Transformer les déchets alimentaires en compost
5- Quelle est l'information importante à regarder sur un aliment pré-emballé pour le consommer à temps ?	a) La date de péremption
6- Quelles sont les précautions à prendre avant de stocker les restes ?	Les restes doivent être mis au réfrigérateur ou au congélateur dans les deux heures qui suivent leur préparation (l'été, ils doivent être rangés dans l'heure qui suit). Si les restes sont répartis dans plusieurs récipients peu profonds, ils refroidiront plus vite. Le froid ralentit la multiplication des bactéries. Bien utiliser les restes, c'est les réfrigérer ou les congeler rapidement pour pouvoir les réutiliser en toute sécurité.

Moi la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Fiche d'accompagnement : J'suis héro anti gaspi !

7- Quand tu as du pain rassis, quel est le bon geste «anti-gaspillage" ?	b) Le cuisiner avec du lait et des œufs pour faire un délicieux pain perdu.
8- Que signifie l'acronyme PEPS ?	PEPS est l'acronyme de Premier Entré, Premier Sorti : lorsque nous rangeons les courses, il faut mettre les produits les plus anciens devant et les nouvelles courses qui ne vont donc pas s'abîmer tout de suite derrière. Ainsi, nous consommons les aliments les plus « vieux » en priorité et les autres seront encore bons quand viendra leur tour.
9- Quand tu ranges les aliments dans le placard, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ?	b) Mettre ceux qui ont la date de péremption la plus courte devant et ceux qui ont la date la plus longue derrière.
10 - Quelle est la différence entre la DLC (Date Limite de Consommation) et la DDM (Date de Durabilité Minimale) ? Comment les reconnaître sur les emballages ?	<p>Un produit ayant une DLC (Date Limite de Consommation) n'est pas consommable après la date mentionnée sur l'emballage. Dans ce cas, la date limite de consommation est précédée de la mention "à consommer avant le". Ce sont principalement les produits frais qui ont cette mention.</p> <p>Un produit ayant une DDM (Date de Durabilité Minimale) est consommable après la date mentionnée. Après cette date, le produit peut seulement perdre certaines de ces qualités (moins de goût, texture modifiée, ...). La date est précédée de la mention "à consommer de préférence avant le". Ce sont principalement les produits secs qui ont cette mention.</p>
11- Quand les légumes commencent à devenir moins beaux dans le panier, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ?	b) Retirer ce qui est éventuellement abîmé et faire une délicieuse soupe.
12- Quels sont les avantages d'acheter des fruits et légumes "moches" ?	<p>Les "fruits et légumes moches" ou "fruits et légumes hors calibre", désignent des produits qui ne correspondent pas aux normes esthétiques requises par les supermarchés ou les distributeurs. Trop gros, trop petits, trop longs,... En les achetant, tu envoies un message : je n'aime pas gâcher la nourriture et je veux contribuer à réduire les pertes et gaspillage alimentaires.</p> <p>De plus, comme de nombreux magasins proposent les fruits et légumes "moches", de forme bizarre à prix réduit, nous pouvons faire des économies.</p>

Moi la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

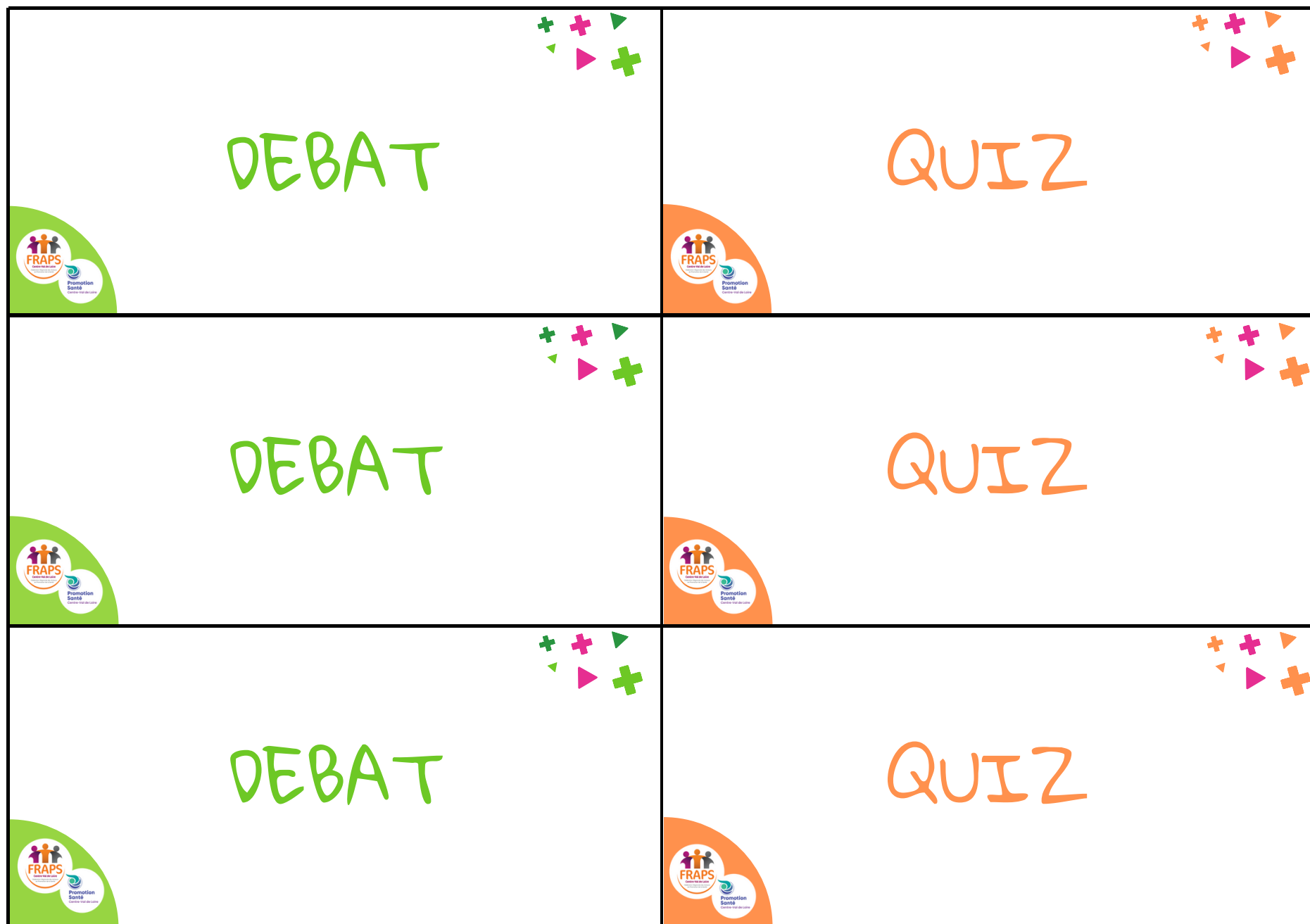
C'est quoi la santé-environnement ?

Fiche d'accompagnement : J'suis héro anti gaspi !

13- Dans le monde, quelle proportion de nourriture est jetée au lieu d'être mangée ?	c) Un tiers
14- Que pouvons-nous faire, en tant que consommateurs, pour éviter le gaspillage alimentaire ?	Le gaspillage alimentaire existe parce que nous mettons trop de nourriture dans nos assiettes, parce que les portions dans les restaurants ou les cantines scolaires sont excessives ou parce que nous laissons les aliments périmer une fois que nous les avons achetés. Pour éviter de gaspiller la nourriture, nous pouvons prendre ou demander des quantités plus petites et nous resservir si nous avons encore faim. Nous pouvons mettre les restes au réfrigérateur pour les manger le lendemain, ou au congélateur pour un autre jour. Les aliments sur le point de périmer peuvent aussi être congelés ou utilisés dans des pot-au-feu, des smoothies, des sauces ou des confitures. Un moyen encore plus simple d'éviter de gaspiller la nourriture est d'être plus attentif en faisant les courses et de n'acheter que les aliments dont nous avons réellement besoin et que nous sommes sûrs d'utiliser à temps.
15- Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?	a) En remplissant moins nos assiettes b) En demandant de plus petites quantités à la cantine ou au restaurant c) En faisant attention lorsque nous faisons les courses
16- Au restaurant, des restes de plats sont renvoyés en cuisine. Qu'en penses-tu ?	Il s'agit d'une forme de gaspillage alimentaire : au restaurant, si ton assiette est trop remplie, demande un doggie-bag et emporte les restes à la maison pour les manger un autre jour. Si cela se produit souvent, essaie de demander des quantités plus petites.

Moi la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : Cartes débat et quizz



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : Cartes débat et quizz



















<p>1 - Quelle quantité de nourriture consommable est jetée chaque année par un Français ?</p> <p>a) 10 kg b) 20 kg c) 30 kg</p>	<p>2 - Pourquoi le gaspillage alimentaire est-il mauvais pour l'environnement ?</p>
<p>3 - Le gaspillage alimentaire se produit-il uniquement à la maison ?</p> <p>a) Oui b) Non</p>	<p>4 - Citez au moins 5 conseils permettant de réduire le gaspillage alimentaire</p>
<p>5 - Quelle est l'information importante à regarder sur un aliment pré-emballé pour le consommer à temps ?</p> <p>a) La date de péremption b) La date de fabrication</p>	<p>6 - Quelles sont les précautions à prendre avant de stocker les restes ?</p>

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 12.1 : Cartes débat et quizz

  <h1>DEBAT</h1> 	  <h1>QUIZ</h1> 
  <h1>DEBAT</h1> 	  <h1>QUIZ</h1> 
  <h1>DEBAT</h1> 	  <h1>QUIZ</h1> 

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : Cartes débat et quizz













<p>7 - Quand tu as du pain rassis, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Le mettre à la poubelle b) Le cuisiner avec du lait et des œufs pour faire un délicieux pain perdu 	<p>8 - Que signifie l'acronyme PEPS ?</p>
<p>9 - Quand tu ranges les aliments dans le placard, quel est le bon geste "anti-gaspi" ?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Les ranger rapidement en repoussant les plus anciens vers le fond du placard b) Mettre ceux qui ont la date de péremption la plus courte devant et ceux qui ont la date la plus longue derrière. 	<p>10 - Quelle est la différence entre la DLC (Date Limite de Consommation) et la DDM (Date de Durabilité Minimale) ? Comment les reconnaître sur les emballages ?</p>
<p>11 - Quand les légumes commencent à devenir moins beaux dans le panier, quel est le bon geste "anti-gaspillage" ?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Les jeter b) Retirer ce qui est éventuellement abimé et faire une délicieuse soupe. 	<p>12 - Quels sont les avantages d'acheter des fruits et légumes "moches" ?</p>

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 12.1 : Cartes débat et quizz

 <h1>DEBAT</h1> 	 <h1>QUIZ</h1> 
 <h1>DEBAT</h1> 	 <h1>QUIZ</h1> 
 <h1>DEBAT</h1> 	 <h1>QUIZ</h1> 

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement



















C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : Cartes débat et quizz

<p>13 - Dans le monde, quelle proportion de nourriture est jetée au lieu d'être mangée ?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Un cinquièmeb) Un quartc) Un tiers	<p>14 - Que pouvons-nous faire, en tant que consommateurs, pour éviter le gaspillage alimentaire ?</p>
<p>15 - Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?</p> <ul style="list-style-type: none">a) En remplissant moins nos assiettesb) En demandant de plus petites quantités à la cantine ou au restaurantc) En faisant attention lorsque nous faisons les courses	<p>16 - Au restaurant, des restes de plats sont renvoyés en cuisine. Que penses-tu de ça ?</p>

Moi, la santé-environnement
et les autresMoi et la santé-
environnementC'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : Cartes débat et quizz



















  <h1>DEBAT</h1> 	  <h1>QUIZ</h1> 
  <h1>DEBAT</h1> 	  <h1>QUIZ</h1> 
  <h1>DEBAT</h1> 	  <h1>QUIZ</h1> 

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.1 : Cartes débat et quizz

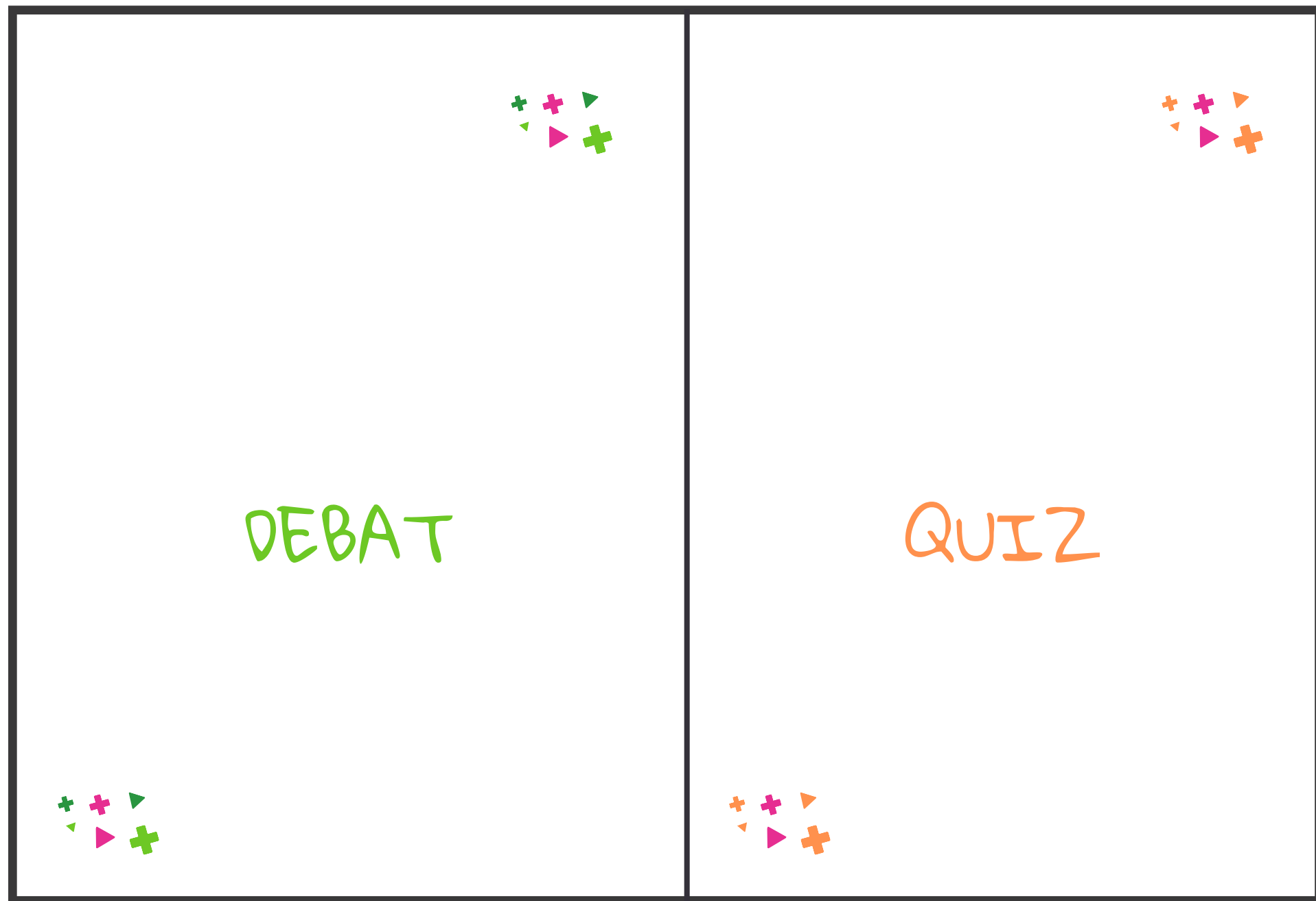
 <h1>DEBAT</h1>  	 <h1>QUIZ</h1>  
 <h1>DEBAT</h1>  	 <h1>QUIZ</h1>  
 <h1>DEBAT</h1>  	 <h1>QUIZ</h1>  

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 12.2 : Plateau de jeu



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?