



ENSEMBLE

contre le gaspillage alimentaire

TROUSSE 1

Le voyage des aliments : de la terre à l'assiette



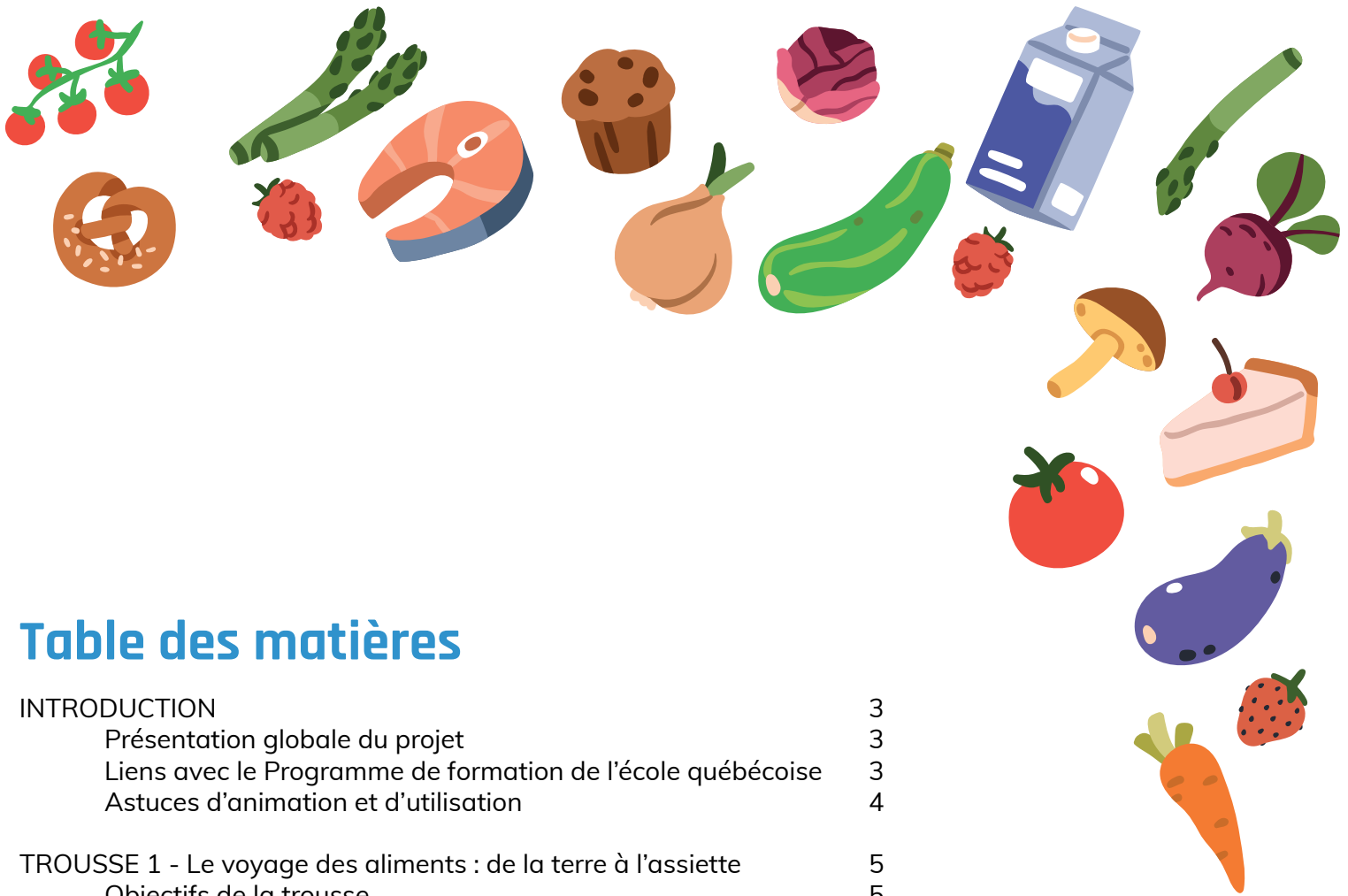


Table des matières

INTRODUCTION	3
Présentation globale du projet	3
Liens avec le Programme de formation de l'école québécoise	3
Astuces d'animation et d'utilisation	4
TROUSSE 1 - Le voyage des aliments : de la terre à l'assiette	5
Objectifs de la trousse	5
Ce que comprend la trousse	5
Introduction aux élèves	6
Activité 1 - D'où proviennent nos aliments?	7
Activité 2 - Le chemin des aliments	8
Activité 3 - Qu'est-ce que le gaspillage?	10
Activité 4 - Je passe à l'action	11
Activité 5 - Statistiques et chiffres clés antigaspi	12

Introduction

Présentation globale du projet

Nous entendons de plus en plus parler de gaspillage et d'insécurité alimentaire. Les quatre trousseaux éducatifs « Ensemble contre le gaspillage » abordent des thématiques différentes, mais liées à la réduction du gaspillage alimentaire. Les façons dont le gaspillage se manifeste, ses causes, ses conséquences et les moyens d'y remédier sont au cœur de la conversation. Elles proposent aux élèves du 3^e cycle du primaire et à leur famille de mieux comprendre le gaspillage alimentaire, tout en les amenant à réfléchir à des actions simples et concrètes pour le réduire.

Les objectifs de ces trousseaux sont de :

- Sensibiliser les élèves au gaspillage alimentaire et à ses impacts à travers diverses activités;
- Comprendre les causes et les conséquences du gaspillage alimentaire;
- Amener les élèves à proposer des solutions pour le réduire;
- Encourager la mise en place d'au moins un geste concret pour diminuer leur propre gaspillage alimentaire.

Les trousseaux 1 à 3 sont conçus pour être réalisés en classe et guider les élèves dans la découverte du gaspillage alimentaire à travers cinq activités courtes, interactives et adaptées à leur âge, d'une durée d'environ 15 minutes chacune. Chaque activité comprend un objectif précis, un déroulement détaillé et des exercices dans le cahier de l'élève, qui favorisent la réflexion et le passage à l'action.

La trousse 4, quant à elle, s'adresse aux familles et propose des astuces simples et concrètes pour réduire le gaspillage alimentaire à la maison.

Liens avec le Programme de formation de l'école québécoise

La présente trousse permet de faire plusieurs liens avec les compétences transversales suivantes, du domaine Environnement et consommation ainsi que du domaine de l'Univers social :

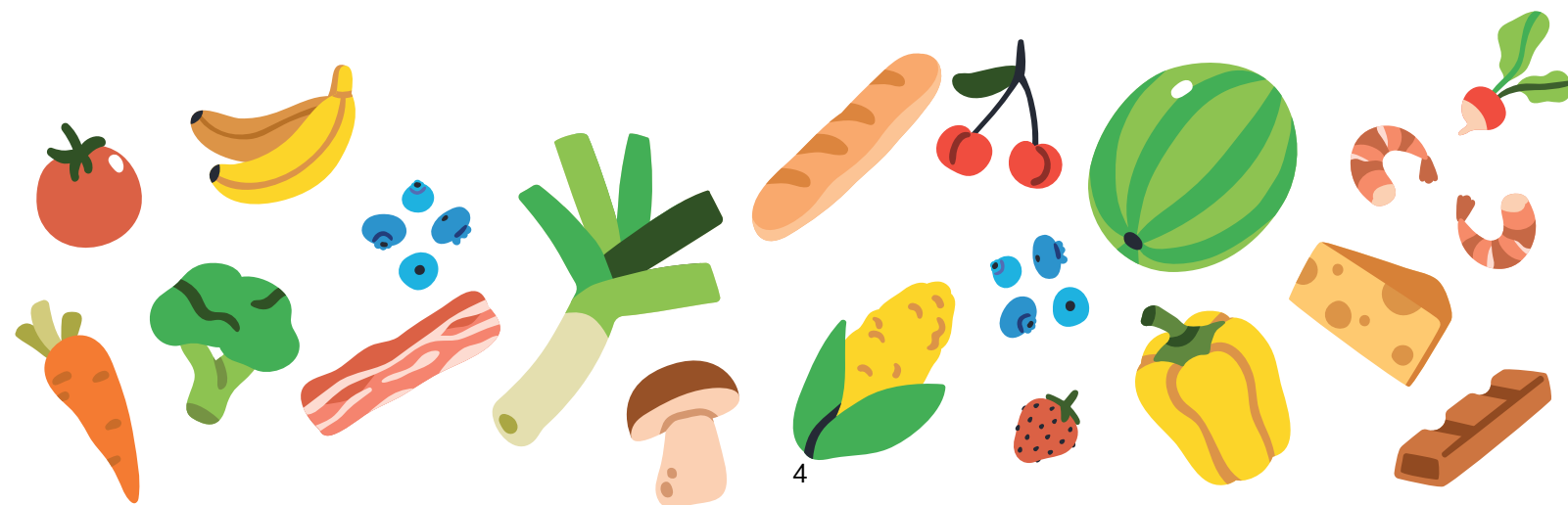
- Exercer son jugement critique;
- Communiquer de façon appropriée;
- Résoudre des problèmes;
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice.

Elle s'appuie également sur la progression des apprentissages en Sciences et technologies en permettant, entre autres, aux élèves de :

- Décrire des impacts des activités humaines sur son environnement (ex. : exploitation des ressources, pollution, gestion des déchets, aménagement du territoire, urbanisation, agriculture);
- Décrire les principales étapes de production de divers aliments de base (ex. : fabrication du beurre, du pain, du yogourt);
- Expliquer des concepts scientifiques et technologiques associés au recyclage et au compostage.

Astuces d'animation et d'utilisation

- Changer la posture du groupe : installez les élèves en demi-cercle, au sol ou dans une configuration inhabituelle. Cela crée une atmosphère différente qui signale qu'ils vivent une activité hors de la routine.
- Utiliser un objet ou une image déclencheur : commencez avec un aliment gaspillé (en photo) et demandez simplement : « Qu'est-ce que vous en pensez? ». L'émotion et la surprise ouvrent la discussion naturellement.
- Faire une démonstration ludique : plutôt que d'expliquer, jouez un court rôle (ex. : un client qui rejette une pomme « pas parfaite »). Invitez un-e élève à improviser avec vous. Cela rend la consigne vivante et mémorable.
- Intégrer des microchoix : laissez les élèves décider d'un détail (ex. : qui place un outil visuel, quel ordre suivre, quelle équipe commence). Ces décisions renforcent leur sentiment d'implication.
- Soigner les transitions avec un mini-rituel : entre deux activités, proposez un geste ou un mot collectif (ex. : le groupe fait semblant de croquer dans une pomme avant de commencer). Ces moments marquent le passage et entretiennent l'énergie.
- De manière plus globale, tenter de sensibiliser sans moraliser en mettant l'accent davantage sur les solutions liées au gaspillage alimentaire que sur les enjeux liés à celui-ci. Pour ce faire, l'utilisation d'un discours positif tel que « en effectuant telle action, vous faites déjà une différence » permet d'engager les élèves au lieu de les démotiver devant le problème.
- Conclure les activités en nommant un message ou une action simple à retenir. Chaque activité porte un message unique qui peut, par exemple, être deviné par les élèves à la suite de chacune des activités proposées.





TROUSSE 1

Le voyage des aliments : de la terre à l'assiette

Objectifs de la trousse

- Comprendre ce que signifie « gaspiller » un aliment (nourriture encore comestible qui est jetée ou perdue).
- Identifier les différentes étapes du cycle alimentaire où le gaspillage peut survenir.
- Réfléchir à ses propres comportements de consommation et à leurs conséquences sur le gaspillage.

Ce que comprend la trousse

- Déroulement par étapes des 5 activités de la trousse 1;
- Cahier de l'élève trousse 1;
- Corrigé du cahier de l'élève trousse 1;
- 2 images déclencheurs (au besoin);
- 1 image d'introduction : le yogourt et son ingrédient principal, le lait;
- 3 paires d'images : le pain, le chocolat et la crème glacée et leur ingrédient principal;
- Noms des étapes du cycle alimentaire à découper;
- Schéma illustré du cycle alimentaire;
- Montage d'images pour chaque étape du cycle alimentaire du yogourt;
- Bulletins de vote (un par élève) à découper;
- Photo d'une carotte moche;
- 3 images présentant les chiffres clés du gaspillage alimentaire.

Comment utiliser la trousse

Cette trousse éducative est conçue pour guider vos élèves dans la découverte du gaspillage alimentaire à travers des activités courtes, interactives et adaptées à leur âge. Chaque activité dure environ 15 minutes et comprend un objectif précis, un déroulement détaillé et des exercices dans le cahier de l'élève. Des exercices dans le cahier sont aussi proposés si vous souhaitez faire un rappel global des notions vues.

Avant d'animer une activité, nous vous suggérons de :

- Préparer le matériel : consultez la section *Matériel* de chaque activité pour vérifier ce qu'il faut imprimer (visuels, graphiques, fiches), découper ou projeter. La quantité de matériel est volontairement réduite pour faciliter l'animation.
- Prendre connaissance du contenu notionnel : les activités incluent un résumé des savoirs clés, rédigé pour vous. Vous pouvez le lire avant l'activité et vous y référer au besoin lors de l'animation.

Pour vous soutenir, un corrigé du cahier de l'élève est fourni à la fin de la trousse. Il vous permet de rapidement vérifier les réponses attendues aux exercices (quiz, association, compréhension de lecture, etc.), tout en laissant place à la discussion et à l'interprétation des élèves. Vous trouverez aussi, à travers le déroulement des activités, des idées de questions pour alimenter la réflexion et faire progresser les discussions.

Vous pouvez suivre l'ordre proposé ou sélectionner certaines activités selon le temps disponible. Les visuels et supports fournis servent à stimuler la discussion, mais la participation active des élèves est au cœur de l'apprentissage. L'important est de favoriser la réflexion, la discussion et la prise de conscience plutôt que de chercher des réponses exactes.

Introduction aux élèves

Voici quelques idées simples pour introduire la thématique du gaspillage alimentaire et susciter la curiosité dès le début :

- Tempête de mots : inscrivez le mot « gaspillage » ou « nourriture » au tableau et demandez aux élèves de donner spontanément les mots ou idées qui leur viennent en tête.
- Image déclencheur : montrez une photo d'aliment gaspillé (par exemple, une banane brunie, une assiette partiellement mangée, une poubelle remplie de nourriture ou du pain jeté) et invitez les élèves à partager leurs impressions : « Qu'est-ce que vous ressentez? Est-ce que vous trouvez ça normal? Pourquoi est-ce que ça peut arriver? »
- Question d'ouverture : commencez simplement avec : « D'après vous, que veut dire gaspiller de la nourriture? »

Ces méthodes vous permettent d'adapter l'entrée en matière à votre groupe et de créer un climat participatif avant de plonger dans les activités structurées de la trousse.

Activité 1 - D'où proviennent nos aliments?

Mise en contexte

Les élèves explorent l'origine des aliments qu'ils consomment en identifiant l'ingrédient principal du chocolat ou du yogourt et découvrent que chaque aliment subit un parcours de transformation avant d'arriver jusqu'à nous.

Durée

15 minutes

Objectifs

- Comprendre l'origine des aliments transformés ou non.
- Introduire le concept d'étapes du parcours d'un aliment, de sa production jusqu'à sa consommation.

Matériel

- Cahier de l'élève de la trousse 1;
- 1 image d'introduction : le yogourt et son ingrédient principal, le lait;
- 3 paires d'images : le pain, le chocolat et la crème glacée et leur ingrédient principal.

Installation préalable

Aucune installation nécessaire.

Déroulement

1. En présentant l'image d'introduction du yogourt et de son principal ingrédient, le lait, questionner les élèves : d'où proviennent les aliments que nous mangeons? Sont-ils faits de plusieurs ingrédients? Prendre quelques réponses. Introduire le concept d'un aliment d'origine végétale ou animale. (2 min)
2. Expliquer l'activité : en équipe de 3 ou 4, les élèves choisissent un aliment entre le chocolat, le pain et la crème glacée et tentent de déterminer quel est l'ingrédient principal qui le compose. (5 min)
3. Laisser les élèves discuter et remplir l'exercice 1 dans le cahier de l'élève. (5 min)
4. Revenir en grand groupe. Partager les réponses des élèves. (3 min)
5. Corriger au besoin à l'aide des paires d'images et remplir la question 2 en grand groupe. (3 min)
6. Conclure en soulignant que chaque aliment, pour arriver jusqu'à nous, a subi plusieurs étapes de transformation et de transport qui se déroulent souvent dans plusieurs pays différents. (1 min)

Contenu notionnel

Les aliments peuvent être classés selon trois origines principales : végétale (plantes, fruits, légumes, céréales), animale (viandes, poissons, œufs, lait) et minérale (eau, sel). Il existe également des aliments d'origine composée, comme les repas transformés qui peuvent contenir à la fois des ingrédients d'origine animale (œufs, beurre, etc.) et végétale (sucre, farine, etc.).

Les principaux ingrédients du yogourt sont le lait et les ferments lactiques (bactéries). Parfois, on peut y retrouver du sucre, des arômes, des fruits ou des additifs (vitamines).

Les principaux ingrédients du chocolat sont la pâte de cacao, le beurre de cacao, le sucre et un émulsifiant comme la lécithine de soja.

Le pain est principalement composé de farine (la plupart du temps de blé), de sel, d'eau et de levure. Les levures, ces champignons microscopiques d'origine naturelle, permettent à la pâte de gonfler en transformant les sucres de la farine en gaz carbonique.

Les principaux ingrédients de la crème glacée sont le lait, la crème, le sucre et les arômes. Des jaunes d'œufs sont souvent ajoutés pour plus d'onctuosité, et des additifs sont parfois utilisés pour améliorer la texture.

Activité 2 - Le chemin des aliments

Mise en contexte

En équipe, les élèves reconstituent les étapes du cycle des aliments au moyen d'un quiz interactif, puis explorent sommairement comment chaque étape peut entraîner du gaspillage.

Durée

15 minutes

Objectifs

- Comprendre les six grandes étapes du cycle alimentaire : production, transformation, transport, distribution, consommation et fin de vie.
- Sensibiliser au lien entre chaque étape et au gaspillage alimentaire.

Matériel

- Cahier de l'élève de la trousse 1;
- Noms des étapes à découper : à noter que le mot PRODUCTION est présent 2 fois;
- Schéma illustré du cycle alimentaire;
- Montage d'images pour chaque étape du cycle alimentaire du yogourt.

Installation préalable

Découper le nom des étapes du cycle alimentaire.

Déroulement

1. Faire un rappel rapide de l'activité 1 sur la provenance des aliments (comme le yogourt). Expliquer que chaque aliment parcourt un cycle avant d'arriver dans nos assiettes et que chaque étape peut contribuer au gaspillage. (2 min)
2. Placer les élèves en équipes de 3 à 4 personnes. Faire le quiz interactif sur les étapes (en annexe, à la page suivante). Les élèves se consultent en équipe et répondent à l'oral en levant la main. Lorsqu'une équipe donne une bonne réponse, une personne de l'équipe vient se placer devant la classe en tenant le nom de l'étape. (5 min)
3. À la fin du quiz, demander aux élèves qui sont devant la classe de se placer dans le bon ordre pour former la chaîne alimentaire complète. Afficher le schéma. (2 min)
4. Introduire un nouvel aliment en les questionnant sur le cycle d'une tomate ou d'une carotte. « Pensez-vous que les aliments peuvent se gaspiller à chacune des étapes? Qu'est-ce qu'on peut faire pour l'éviter? » (3 min)
5. Dans le cahier, les élèves complètent le schéma du cycle des aliments de l'exercice 3. Corriger. (3 min)

Contenu notionnel

Les étapes du cycle alimentaire

- L'élevage ou la production des aliments à la ferme (comme les fruits et légumes, les céréales, les animaux et les poissons).
- La transformation des aliments (à la ferme ou à l'usine) pour en faire d'autres produits comme des jus, des biscuits, de la farine, du fromage ou de la sauce à spaghetti.
- La distribution et la vente des aliments (à la ferme, au restaurant, à l'épicerie ou au marché public).
- L'achat des aliments par les consommateurs.
- La consommation des aliments et la fin de vie, par la réutilisation ou le compostage des déchets alimentaires.
- Le transport des aliments se fait entre chacune des étapes du voyage (par camion, train, avion, bateau ou voiture).

Le yogourt

Les ingrédients du yogourt sont le lait et les ferments lactiques. Parfois, on peut y retrouver du sucre, des arômes, des fruits ou des additifs (vitamines). Les étapes de transformation du yogourt sont la collecte du lait, la pasteurisation et le refroidissement, puis la fermentation, l'incubation et le refroidissement final.

Un ferment lactique est un type de bactérie « amie » qu'on ajoute au lait pour le transformer en yogourt. Ces bactéries digèrent le sucre du lait (le lactose) et produisent un acide qui épaissit le lait pour qu'il devienne crémeux. Cela donne le goût légèrement acide du yogourt. Ces ferments lactiques contribuent à améliorer notre flore intestinale et donc notre digestion.

Annexe - Questions du quiz

Les réponses sont identifiées en bleu.

Comment le yogourt arrive-t-il jusqu'à l'épicerie?

- A. Il est transporté en camion réfrigéré.
- B. Les responsables de l'épicerie vont les chercher en taxi.
- C. Il existe un système de tubes souterrains qui aspirent les boîtes de yogourt jusqu'aux étagères de l'épicerie.

Remettre le nom de l'étape « TRANSPORT ».

Après avoir collecté le lait, on doit le chauffer pour tuer les bactéries et moisissures et pour le préserver plus longtemps avant de le transformer en yogourt. Comment se nomme cette étape?

- A. Bronzage du lait.
- B. Pasteurisation.
- C. Purification.

Remettre le nom de l'étape « TRANSFORMATION ».

Que peut-on faire du pot de yogourt pour le réutiliser lorsqu'il est vide et protéger l'environnement?

- A. Le recycler.
- B. Le réutiliser comme un pot à crayons de cire.
- C. L'utiliser pour planter des graines et partir ses semis.
- D. Toutes ces réponses.

Remettre le nom de l'étape « FIN DE VIE ».

Qu'est-ce qui influence la quantité de lait qu'une vache peut produire?

- A. La couleur de son pelage.
- B. Ce qu'elle mange et ce qu'elle boit.
- C. Le nombre de poules dans la ferme.

Remettre le nom de l'étape « PRODUCTION ».

En plus du lait, le yogourt contient un autre ingrédient : le ferment lactique. Où produit-on ce ferment?

- A. Dans une usine où on y élève des bactéries bonnes pour le yogourt.
- B. Dans une ferme de ferment. Il pousse dans le sol.
- C. Dans des boîtes en bois entreposées dans des caves humides.

Expliquer ce qu'est le ferment lactique. Remettre le nom de l'étape « PRODUCTION ».

Un litre équivaut environ à une boîte de lait. En moyenne, combien de litres de yogourt, chaque personne vivant au Québec consomme-t-elle chaque année?

- A. 2 litres.
- B. 5 litres.
- C. Plus de 10 litres.

Remettre le nom de l'étape « CONSOMMATION ».

Parmi la liste suivante, quel est l'endroit où l'on ne peut pas se procurer des produits issus du lait (fromage, yogourt, crème glacée, etc.)?

- A. Marché public.
- B. Épicerie.
- C. Fromagerie.
- D. Bibliothèque.

Remettre le nom de l'étape « DISTRIBUTION ET ACHAT ».

Activité 3 - Qu'est-ce que le gaspillage?

Mise en contexte

Les élèves découvrent ce qu'est le gaspillage alimentaire et votent pour déterminer si des situations en sont ou non. Puis, les élèves écoutent une courte vidéo explicative pour consolider leur compréhension.

Durée

15 minutes

Objectifs

- Comprendre ce qu'est le gaspillage alimentaire et identifier des situations concrètes où il se produit.
- Développer l'esprit critique et la capacité de décision face à des situations quotidiennes liées à l'alimentation.

Matériel

- Cahier de l'élève de la trousse 1.

Installation préalable

Aucune installation nécessaire.

Déroulement

1. Communiquer une définition simple du gaspillage alimentaire : « Le gaspillage alimentaire, c'est quand des aliments sont jetés ou perdus alors qu'ils auraient pu être consommés. » (1 min)
2. Faire un jeu de vote interactif pour s'assurer que les élèves comprennent le concept. (7 min) Lire les trois scénarios un à un et laisser les élèves voter s'il s'agit de gaspillage ou non. (Les scénarios proposés se trouvent en annexe, au bas de cette page.)
Après chaque scénario, animer une discussion rapide pour expliquer pourquoi il s'agit ou non de gaspillage.
3. Montrer une courte vidéo éducative sur le gaspillage alimentaire et ses impacts (environnement, ressources, société). Présenter aux élèves la vidéo [Réduis ton gaspillage alimentaire](#), jusqu'à 1 minute 10 sec. (2 min)
4. Dans le cahier, les élèves répondent à la question 4 et expliquent pourquoi le cas présenté à l'exercice 5 est du gaspillage. Corriger. (5 min)

Contenu notionnel

Autres vidéos intéressantes :

- [J'aime manger, pas Gaspiller Canada](#)
- [Empreinte écologique du gaspillage alimentaire](#), par Food and Agriculture Organization of the United Nations

Annexe - Scénarios proposés

Scénario 1

Jean, un élève de 5^e année, laisse sa pomme à moitié mangée dans sa boîte à lunch. La pomme est jetée à la fin de la journée à la maison.

C'est du gaspillage, car la pomme aurait pu être consommée, mais est jetée.

Scénario 2

Les gestionnaires d'un supermarché décident que des légumes légèrement abîmés ne peuvent pas être vendus. Ils sont donnés à une banque alimentaire.

Ce n'est pas du gaspillage : bien que les aliments ne soient pas vendus, ils seront consommés au lieu d'être jetés.

Scénario 3

Un restaurant propose des portions trop grandes, mais les clients et clientes finissent leur assiette en partageant.

Ce n'est pas du gaspillage, car tout a été consommé. Même si les portions étaient grandes, rien n'a été jeté.

Activité 4 - Je passe à l'action

Mise en contexte

Les élèves participent à un vote secret sur le gaspillage alimentaire, discutent de leurs propres expériences et des étapes où le gaspillage peut survenir afin de découvrir des gestes « antigaspi » concrets.

Durée

15 minutes

Objectifs

- Identifier les étapes du cycle alimentaire où se produit le gaspillage.
- Prendre conscience du gaspillage dans sa propre vie.
- Réfléchir à des actions concrètes et adaptées au quotidien pour réduire le gaspillage.

Matériel

- Cahier de l'élève de la trousse 1;
- Bulletins de vote (un par élève) à découper.

Installation préalable

Couper des bulletins de vote.

Déroulement

1. Faire un vote secret dans la classe. Distribuer des bulletins de vote. Demander à chaque élève d'inscrire « Oui » ou « Non » pour répondre à la question « Ai-je déjà gaspillé de la nourriture? » (3 min)
2. Dans le cahier, les élèves répondent à la question 6 en cochant toutes les étapes du cycle alimentaire où du gaspillage peut se produire. Pendant ce temps, ramasser les bulletins de vote. (2 min)
3. Faire le dépouillement des votes devant la classe. Animer une discussion en groupe. « Avez-vous des exemples d'une situation où vous avez gaspillé de la nourriture? À quelles étapes du cycle alimentaire était-ce? » Finir la discussion en demandant aux élèves de soulever des idées de gestes « antigaspi ». (5 min)

Idées de gestes concrets antigaspi : planifier ses repas pour n'acheter que ce dont on a besoin, vérifier les dates de péremption et consommer les aliments à temps, conserver correctement les aliments (réfrigérateur, congélateur, boîtes hermétiques), réutiliser les restes pour préparer d'autres repas, congeler les aliments si on ne peut pas les consommer à temps, cuisiner les parties souvent jetées (comme les épluchures) si elles sont comestibles, ne pas prendre de trop grosses portions, sensibiliser les autres au gaspillage et aux bonnes pratiques, partager les surplus, etc.

4. Dans le cahier, les élèves complètent les exercices 7 et 8. Corriger les questions 6 à 8. (5 min)

Contenu notionnel

Explorer les astuces antigaspi de la trousse 4.

Activité 5 - Statistiques et chiffres clés antigaspi

Mise en contexte

Les élèves explorent l'impact des choix de consommation sur le gaspillage alimentaire en discutant des aliments « moches », en découvrant des données clés sur le gaspillage dans le système alimentaire, puis en lisant un court texte sur l'offre et la demande.

Durée

15 minutes

Objectifs

- Comprendre de manière simple le lien entre offre, demande et gaspillage alimentaire.
- Prendre conscience du rôle des choix des consommateur·rice·s dans le système alimentaire et leur impact sur le gaspillage.

Matériel

- Cahier de l'élève de la trousse 1;
- Photo d'une carotte moche;
- 3 visuels présentant les chiffres clés du gaspillage alimentaire.

Installation préalable

Aucune installation nécessaire.

Déroulement

1. Questionner le groupe : « Avons-nous beaucoup de choix de fruits et légumes, de céréales, de pains et de produits en conserve à l'épicerie? » (1 min)
2. Présenter la photo d'une carotte moche : « Pourquoi choisit-on, selon vous, les plus beaux fruits ou légumes? Pourquoi les aliments moches sont-ils rejetés? » (1 min)
3. Montrer les trois visuels présentant quelques chiffres clés en lien avec le gaspillage alimentaire (voir contenu notionnel). (5 min.)
4. Les élèves lisent individuellement le texte de l'exercice 9 dans leur cahier qui introduit le concept d'offre et de demande et complètent les questions 9.1 à 9.4. (10 min)
5. Après la période de lecture, corriger. Animer une discussion : « Comment nos choix comme consommateurs et consommatrices peuvent-ils influencer ce qui est vendu et gaspillé? Que pourrait-on faire pour accepter les aliments hors norme, comme la carotte moche? » (3 min)

Contenu notionnel

Le supermarché est l'endroit par excellence pour acheter notre nourriture. Un éventail d'aliments parfaits, c'est-à-dire ayant la bonne forme, la bonne taille et la bonne couleur, est offert dans la section des fruits et légumes. Les produits sont aussi présentés dans une diversité de marques, de saveurs et de formats. Cependant, en favorisant les aliments parfaits et en ayant de trop grands inventaires, les supermarchés contribuent au gaspillage alimentaire puisqu'ils n'arrivent pas à tout vendre.

Liste des raisons possibles des pertes :

- Seulement les aliments les plus esthétiques sont mis de l'avant, car il existe une mauvaise perception de ceux qui sont moches.
- L'offre élevée et la baisse de la demande mène à la perte d'aliments.
- Une trop grande diversité mène à des pertes.
- Les publicités favorisent l'abondance et les grands formats.

Informations sur les visuels

- Visuel 1 - Gaspillage mondial par année : Chaque année, un cinquième de toute la nourriture produite dans le monde est gaspillé.
- Visuel 2 - Répartition des aliments perdus ou gaspillés (en 2022) au Québec : Le gaspillage peut avoir lieu à chacune des étapes du voyage des aliments.
- Visuel 3 - Répartition du gaspillage alimentaire au Québec : Les légumes et les fruits sont les aliments les plus gaspillés, suivis par les restes de table.

Sources

Alloprof. s.d. Les prix : Le principe de l'offre et de la demande. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/education-financiere/les-prix-le-principe-de-l-offre-et-de-la-demande-h1824>

Commission for Environmental Cooperation. 2020. #RéduisTonGaspillage : Réduisons la montagne de déchets alimentaires. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.youtube.com/watch?v=w7DCQtJ1T0E>

Conseil national zéro déchet. 2018. J'aime manger, pas gaspiller Canada. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://vimeo.com/277162131>

Conseil national zéro déchet. Campagne J'aime manger, pas gaspiller Canada. s.d. Le gaspillage alimentaire à la maison. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/a-propos/le-gaspillage-alimentaire-au-canada/>

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). 2022. Code de conduite volontaire pour la réduction des pertes et du gaspillage alimentaires. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/8a5f092d-ee76-47bd-a2f3-d7a135739ee6/content>

FAO. 2014. Empreinte écologique du gaspillage alimentaire. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.youtube.com/watch?v=PEgt7wTrhlc>

FAO, FIDA, OMS, PAM et UNICEF. 2022. L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2022. Réorienter les politiques alimentaires et agricoles pour rendre l'alimentation saine plus abordable. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://openknowledge.fao.org/items/0d0aa48a-c2b5-4592-9750-239ab4617025>

Gouvernement du Canada (Commission canadienne du lait). 2022. Yogourt. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://cdc-ccl.ca/fr/node/803>

Gouvernement du Québec. 2025. Production de lait de vache au Québec. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/agriculture/industrie-agricole-au-quebec/productions-agricoles/production-lait-vache>

Grains du Québec. s.d. Le blé. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://grainsduquebec.ca/nos-grains/ble>

Initiatives. 2018. La fabrication du chocolat. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.youtube.com/watch?v=M0XWLDxqo2E>

La Famille du lait. s.d. C'est quoi les ferments lactiques ? (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.lafamilledulait.com/fr/questions-reponses/question/c-est-quoi-les-ferments-lactiques>

La Famille du lait. s.d. Les yogourts et les probiotiques. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.lafamilledulait.com/fr/produits-laitiers/produits/yogourt>

La Famille du lait. s.d. Pourquoi inviter les probiotiques à table? (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.lafamilledulait.com/fr/magazine/sante-et-mieux-etre/article/pourquoi-inviter-les-probiotiques-a-table>

Les Producteurs Laitiers du Canada, DFC - PLC. 2025. L'alimentation des vaches laitières canadiennes. (Consulté en ligne, novembre 2025) <https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/lait-au-canada/l'excellence-laitiere/alimentation-vaches-laitieres-canadiennes>

Maillot, Cathy. 2020. Leçon 4 - D'où viennent les aliments? Les leçons numériques – Questionner le monde. Cycle 2. Éditions JOCATOP. (Consulté en ligne, octobre 2025) https://ec-les-loges-en-josas.ac-versailles.fr/IMG/pdf/qlm_aliments.pdf

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ). 2025. Culture des grains (céréales et oléagineux). (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/agriculture/industrie-agricole-au-quebec/productions-agricoles/culture-grains-cereales-oleagineux>

MAPAQ. 2024. Bioclips – Production laitière au Québec. (Consulté en ligne, octobre 2025) https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Bioclips/BioClips2024/Bioclips_Vol32_no21.pdf

Observatoire du Pain. s.d. Les ingrédients du pain : farine, eau, sel, levure ou levain. (Consulté en ligne, octobre 2025) http://www.observatoiredupain.fr/plaisir/qu-est-ce-que-le-pain/les-ingredients-du-pain-farine-eau-sel-levure-ou-levain_19.aspx

RECYC-QUÉBEC. 2022. Étude de quantification des pertes et gaspillage alimentaire au Québec – Faits saillants du rapport VCMI. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/etude-quantification-pertes-qc-fr-faits-saillants.pdf>

RECYC-QUÉBEC. s.d. Prévenir le gaspillage alimentaire. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/gaspillage-alimentaire/>

Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA). s.d. Gaspillage alimentaire : Survol des causes et des interventions en cours en matière de prévention au Québec. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://tqsa.ca/attachments/766172cf-6819-4c88-bf15-7efedff655bc/TQSA-%20Survol%20Gaspillage%20-pour%20site%20web-.pdf?h=e113bdccefc80c809750b36caf049244>



ENSEMBLE

contre le gaspillage alimentaire

TROUSSE 1

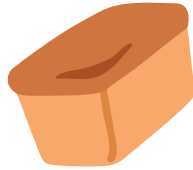
Le voyage des aliments : de la terre à l'assiette



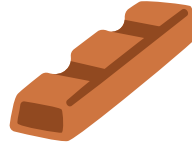
Ton nom : _____

1. Encerle l'aliment que tu as choisi. Ensuite, coche l'origine de l'aliment et complète la question suivante en utilisant ton imagination.

Aliment choisi :



PAIN



CHOCOLAT



CRÈME GLACÉE

Origine de l'aliment :

- ☐ Animale
☐ Végétale

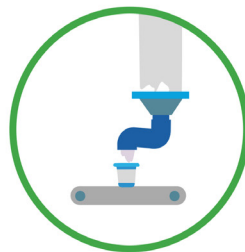
De quoi l'aliment est-il principalement fait?

2. Connais-tu d'autres aliments faits à partir de plantes?

3. Complète le schéma pour créer un cycle alimentaire complet avec les six expressions suivantes : consommation, transport, fin de vie, production, distribution et vente, transformation



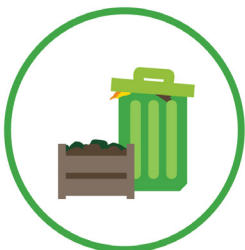
1. _____



2. _____



3. _____



6. _____



5. _____



4. _____

4. Quelles autres ressources sont gaspillées quand nous jetons les aliments, en plus des aliments eux-mêmes? Choisis la bonne réponse.

- ☐ Le plastique et le sol
- ☐ L'eau et l'énergie
- ☐ Le bois et les minéraux



5. Selon toi, est-ce que cette situation représente du gaspillage?

« Dans mon sac de carottes, une est vraiment moche. Elle est croche, elle a plein de petites racines et elle est plus courte que les autres. Je la laisse de côté et je l'oublie. Elle finit par pourrir. »

- ☐ Oui, c'est du gaspillage
- ☐ Non, ce n'est pas du gaspillage

Si tu as répondu oui, explique comment on aurait pu éviter de gaspiller cet aliment.

6. Coche les étapes lors desquelles tu penses que du gaspillage peut se produire.

- ☐ Lors de la production des aliments ou de l'élevage des animaux
- ☐ Lors de l'entreposage des aliments
- ☐ Lors de la transformation des aliments dans l'usine
- ☐ Lors du transport des aliments
- ☐ Dans les lieux de vente des aliments
- ☐ Lorsque nous cuisinons et mangeons nos repas
- ☐ Dans notre boîte à lunch à l'école

7. Explique dans tes mots une situation où tu as déjà gaspillé.

8. Lis chaque geste antigaspi ci-dessous et trace une ligne vers une étape du cycle alimentaire correspondante.

GESTE 1

Choisir des aliments locaux, car un aliment qui voyage moins longtemps risque moins d'être abîmé pendant le transport.

GESTE 2

Consommer les restes de repas le lendemain en créant des nouvelles recettes.

GESTE 3

Composter les déchets alimentaires plutôt que de les jeter à la poubelle.

TRANSPORT

PRODUCTION

DISTRIBUTION
ET VENTE

CONSOMMATION

FIN DE VIE

9. Lis le texte suivant et réponds aux questions 9.1 à 9.4.

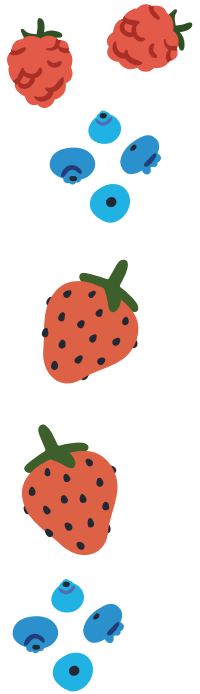
Tu as peut-être déjà remarqué que, parfois, un aliment coûte plus cher... ou qu'il est en rabais. Cela s'explique par deux concepts : **l'offre et la demande**.

L'**offre** correspond à ce que les personnes qui produisent des aliments, comme une agricultrice ou un pêcheur mettent en vente. Par exemple, après une récolte exceptionnelle de fraises, il y en aura beaucoup à vendre, donc l'offre sera élevée.

La **demande**, c'est ce que les gens veulent acheter. Si tout le monde veut des fraises pour cuisiner des tartes ou des smoothies, la demande est forte.

Mais attention! Si l'offre est grande (beaucoup de fraises) et que personne ne veut en acheter, les prix baissent pour tenter de vendre la grande quantité de fraises. À l'inverse, s'il n'y a presque pas de fraises, mais que tout le monde veut en acheter, elles sont rares. Et les prix montent.

C'est comme un jeu d'équilibre entre ce qu'il y a... et ce que les gens veulent! Tes choix à l'épicerie indiquent donc aux producteurs et aux productrices combien d'aliments doivent être produits. Une trop grande quantité produite mène souvent au gaspillage...



9.1 Quand il y a trop de fruits en épicerie et que peu de gens en achètent, qu'est-ce qui risque d'arriver?

- ☐ A- Les fruits deviennent magiques.
- ☐ B- Les prix augmentent.
- ☐ C- Les prix baissent et certains fruits peuvent être gaspillés.
- ☐ D- Tout le monde en mange gratuitement.

9.2 Quand un aliment est offert en petite quantité, mais que les gens en demandent beaucoup, les aliments risquent de coûter plus cher.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

9.3 Donne une raison pourquoi certaines pommes ou d'autres fruits imparfaits finissent à la poubelle, même s'ils sont bons à manger.

9.4 Que pourrait faire une épicerie pour éviter de gaspiller les aliments quand il y en a trop? Donne une idée.

Le gaspillage alimentaire, c'est...

Toute nourriture comestible qui est perdue, jetée ou dégradée à n'importe quelle étape de la chaîne alimentaire.



10. Complète les six grandes étapes du cycle alimentaire :

P _ _ D _ _ _ _ _

T _ _ N _ F _ _ _ _ _

T _ _ N _ P _ _ _

D _ _ T _ _ _ _ _ ET _ _ _ T _

C _ _ S _ _ _ _ _

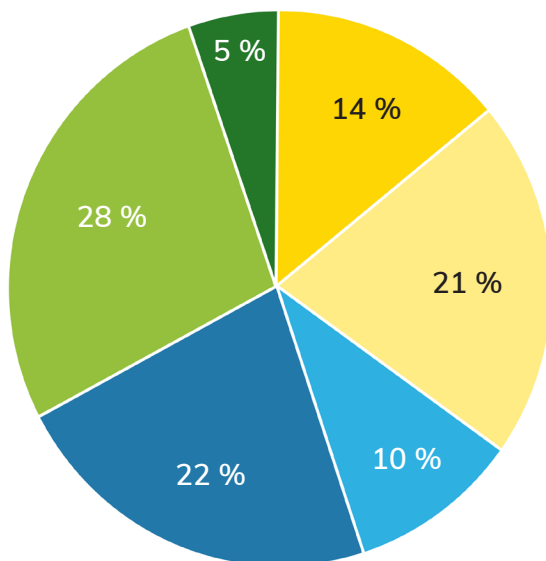
F _ _ DE _ _ _

11. Comme tu l'as découvert, le gaspillage alimentaire survient à chaque étape du cycle des aliments. Au Québec, chaque année, des aliments encore bons à manger sont jetés ou perdus. C'est à la maison qu'on gaspille le plus. On remarque que c'est dans les restaurants que le gaspillage est le moins grand.

Remets les mots suivants au bon endroit dans le schéma :

À la maison

À la ferme



 Gaspillage _____

 Gaspillage lors de la transformation

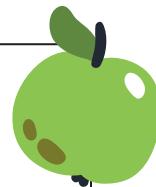
 Gaspillage dans les transports

 Gaspillage à l'épicerie

 Gaspillage _____

 Gaspillage dans les restaurants

12. Thomas gaspille, malgré lui, 2 demi-pommes par semaine. Combien aura-t-il gaspillé de pommes en l'espace d'une année? Inscris les marques de ton calcul dans l'encadré ci-dessous.

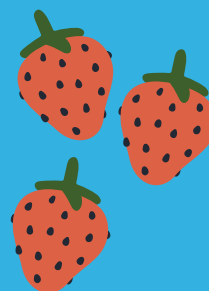


Aurais-tu une suggestion pour Thomas pour ne pas gaspiller ces pommes?

13. Inscris ce que tu as appris lors des activités *Le voyage des aliments : de la terre à l'assiette*.

Le savais-tu?

Dans une classe de 25 élèves, si chaque élève jette une fraise par semaine parce qu'elle est un peu ramollie, ça fait plus de 1 000 fraises gaspillées par année! Imagine la montagne de nourriture après 6 ans dans une école primaire!





ENSEMBLE

contre le gaspillage alimentaire

TROUSSE 1

Le voyage des aliments : de la terre à l'assiette

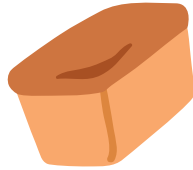


CORRIGÉ

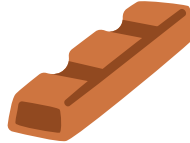
Ton nom : _____

1. Encerle l'aliment que tu as choisi. Ensuite, coche l'origine de l'aliment et complète la question suivante en utilisant ton imagination.

Aliment choisi :



PAIN



CHOCOLAT



CRÈME GLACÉE

Origine de l'aliment :

- ☐ Animale
☐ Végétale

De quoi l'aliment est-il principalement fait?

Le pain est fait de blé (farine) - aliment d'origine végétale. Le chocolat est fait de fèves de cacao - aliment d'origine végétale. La crème glacée est faite de lait - aliment d'origine animale.

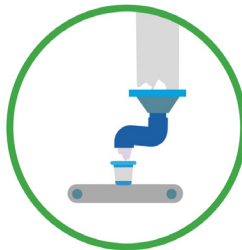
2. Connais-tu d'autres aliments faits à partir de plantes?

Plusieurs réponses possibles (pâtes, riz, sucre, huile, etc.)

3. Complète le schéma pour créer un cycle alimentaire complet avec les six expressions suivantes : consommation, transport, fin de vie, production, distribution et vente, transformation



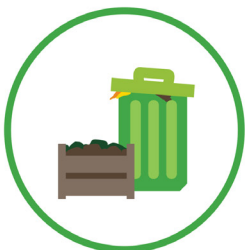
1. Production



2. Transformation



3. Transport



6. Fin de vie



5. Consommation



4. Distribution et vente

4. Quelles autres ressources sont gaspillées quand nous jetons les aliments, en plus des aliments eux-mêmes? Choisis la bonne réponse.

- ☐ Le plastique et le sol
- ☒ L'eau et l'énergie
- ☐ Le bois et les minéraux



5. Selon toi, est-ce que cette situation représente du gaspillage?

« Dans mon sac de carottes, une est vraiment moche. Elle est croche, elle a plein de petites racines et elle est plus courte que les autres. Je la laisse de côté et je l'oublie. Elle finit par pourrir. »

- ☒ Oui, c'est du gaspillage
- ☐ Non, ce n'est pas du gaspillage

Si tu as répondu oui, explique comment on aurait pu éviter de gaspiller cet aliment.

Nous pourrions la manger même si elle est moche, car son apparence ne change pas son goût ni ses valeurs nutritives. Nous pourrions la cuisiner (ex. : dans une soupe, un potage ou un smoothie) ou la conserver au réfrigérateur pour l'utiliser plus tard.

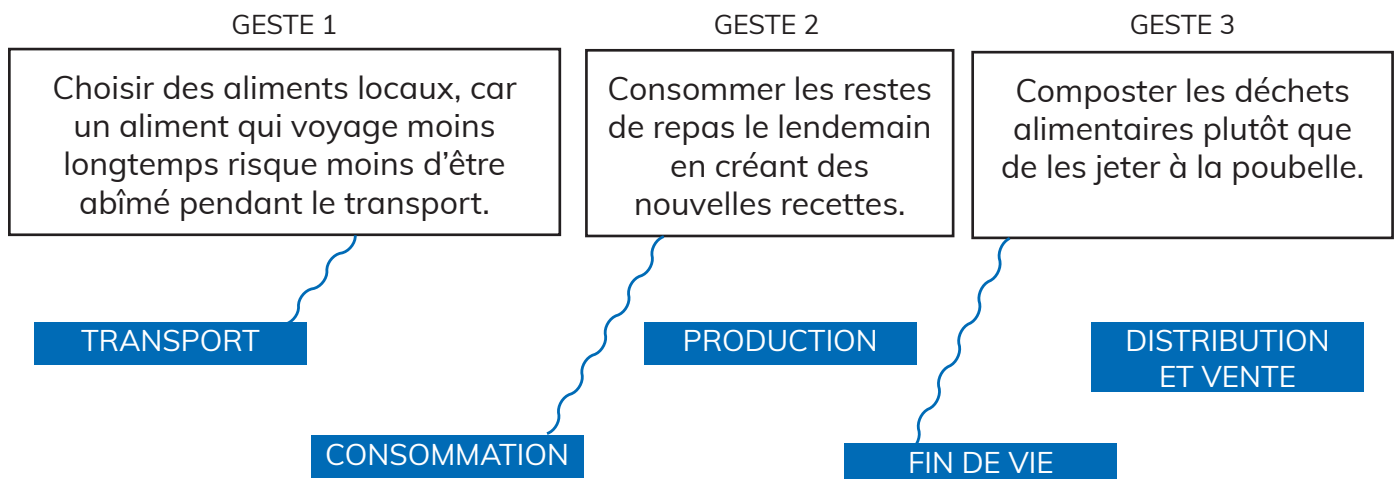
6. Coche les étapes lors desquelles tu penses que du gaspillage peut se produire.

- ☒ Lors de la production des aliments ou de l'élevage des animaux
- ☒ Lors de l'entreposage des aliments
- ☒ Lors de la transformation des aliments dans l'usine
- ☒ Lors du transport des aliments
- ☒ Dans les lieux de vente des aliments
- ☒ Lorsque nous cuisinons et mangeons nos repas
- ☒ Dans notre boîte à lunch à l'école

7. Explique dans tes mots une situation où tu as déjà gaspillé.

Réponse personnelle.

8. Lis chaque geste antigaspi ci-dessous et trace une ligne vers une étape du cycle alimentaire correspondante.



9. Lis le texte suivant et réponds aux questions 9.1 à 9.4.

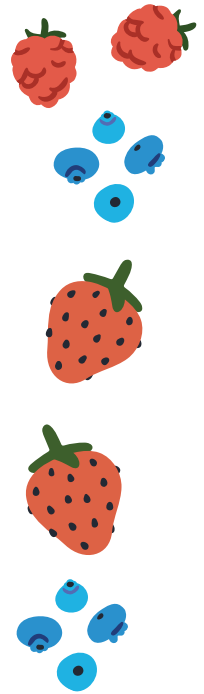
Tu as peut-être déjà remarqué que, parfois, un aliment coûte plus cher... ou qu'il est en rabais. Cela s'explique par deux concepts : **l'offre et la demande**.

L'**offre** correspond à ce que les personnes qui produisent des aliments, comme une agricultrice ou un pêcheur mettent en vente. Par exemple, après une récolte exceptionnelle de fraises, il y en aura beaucoup à vendre, donc l'offre sera élevée.

La **demande**, c'est ce que les gens veulent acheter. Si tout le monde veut des fraises pour cuisiner des tartes ou des smoothies, la demande est forte.

Mais attention! Si l'offre est grande (beaucoup de fraises) et que personne ne veut en acheter, les prix baissent pour tenter de vendre la grande quantité de fraises. À l'inverse, s'il n'y a presque pas de fraises, mais que tout le monde veut en acheter, elles sont rares. Et les prix montent.

C'est comme un jeu d'équilibre entre ce qu'il y a... et ce que les gens veulent! Tes choix à l'épicerie indiquent donc aux producteurs et aux productrices combien d'aliments doivent être produits. Une trop grande quantité produite mène souvent au gaspillage...



9.1 Quand il y a trop de fruits en épicerie et que peu de gens en achètent, qu'est-ce qui risque d'arriver?

- ☐ A- Les fruits deviennent magiques.
- ☐ B- Les prix augmentent.
- ☒ C- Les prix baissent et certains fruits peuvent être gaspillés.
- ☐ D- Tout le monde en mange gratuitement.

9.2 Quand un aliment est offert en petite quantité, mais que les gens en demandent beaucoup, les aliments risquent de coûter plus cher.

- ☒ Vrai
- ☐ Faux

9.3 Donne une raison pourquoi certaines pommes ou d'autres fruits imparfaits finissent à la poubelle, même s'ils sont bons à manger.

Certains fruits imparfaits finissent à la poubelle parce que les gens préfèrent acheter ceux qui ont une belle apparence. Comme la demande pour les aliments « parfaits » est plus forte, les producteurs et les productrices mettent de côté ou jettent ceux qui sont moches, même s'ils sont encore bons à manger.

9.4 Que pourrait faire une épicerie pour éviter de gaspiller les aliments quand il y en a trop? Donne une idée.

Exemples d'idées : Baisser les prix, faire des dons à des organismes, créer des paniers-surprises, cuisiner des plats prêts-à-manger, etc.

Le gaspillage alimentaire, c'est...

Toute nourriture comestible qui est perdue, jetée ou dégradée à n'importe quelle étape de la chaîne alimentaire.



10. Complète les six grandes étapes du cycle alimentaire :

P R O D U C T I O N

T R A N S F O R M A T I O N

T R A N S P O R T

D I S T R I B U T I O N ET V E N T E

C O N S O M M A T I O N

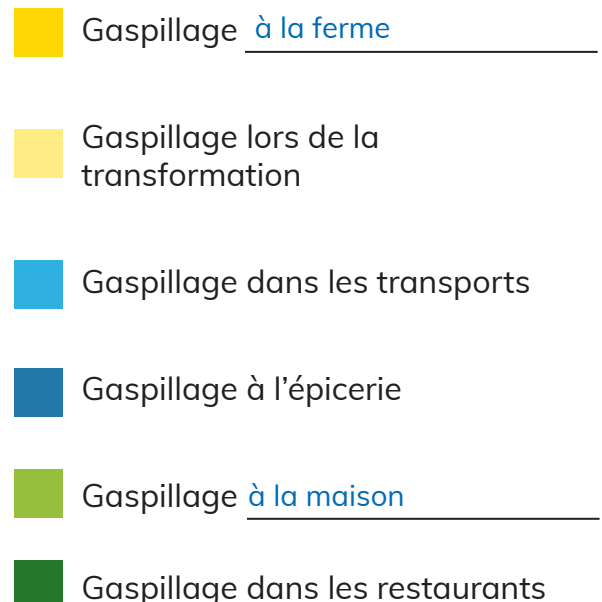
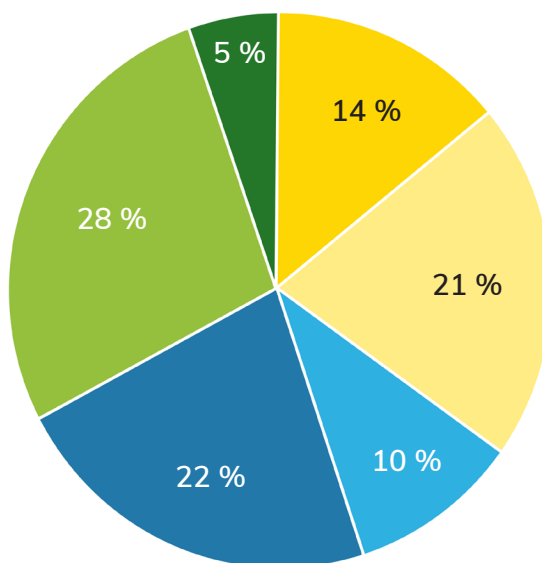
F I N DE V I E

11. Comme tu l'as découvert, le gaspillage alimentaire survient à chaque étape du cycle des aliments. Au Québec, chaque année, des aliments encore bons à manger sont jetés ou perdus. C'est à la maison qu'on gaspille le plus. On remarque que c'est dans les restaurants que le gaspillage est le moins grand.

Remets les mots suivants au bon endroit dans le schéma :

À la maison

À la ferme



12. Thomas gaspille, malgré lui, 2 demi-pommes par semaine. Combien aura-t-il gaspillé de pommes en l'espace d'une année? Inscris les marques de ton calcul dans l'encadré ci-dessous.

$$52 \times (2 \times 0.5) = 52$$

$$52 \times 1 = 52$$



Aurais-tu une suggestion pour Thomas pour ne pas gaspiller ces pommes?

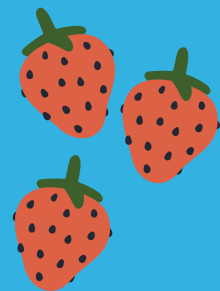
Il pourrait couper sa pomme en morceaux dans son lunch et réfrigérer les morceaux non-mangés le soir dans un contenant hermétique pour le lunch du lendemain ou les utiliser pour faire une compote, un smoothie ou une collation plus tard.

13. Inscris ce que tu as appris lors des activités *Le voyage des aliments : de la terre à l'assiette*.

Réponse personnelle.

Le savais-tu?

Dans une classe de 25 élèves, si chaque élève jette une fraise par semaine parce qu'elle est un peu ramollie, ça fait plus de 1 000 fraises gaspillées par année! Imagine la montagne de nourriture après 6 ans dans une école primaire!















TRANSPORT

TRANSFORMATION

PRODUCTION

PRODUCTION

CONSOMMATION

**DISTRIBUTION ET
ACHAT**

FIN DE VIE



CULTURE ET
ÉLEVAGE



TRANSFORMATION



TRANSPORT

CYCLE ALIMENTAIRE



FIN DE VIE



CONSOMMATION



DISTRIBUTION
ET VENTE

PRODUCTION



TRANSFORMATION



TRANSPORT



DISTRIBUTION ET VENTE



CONSOMMATION



FIN DE VIE



Activité 4 - Bulletins de vote à découper

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

☐ NON

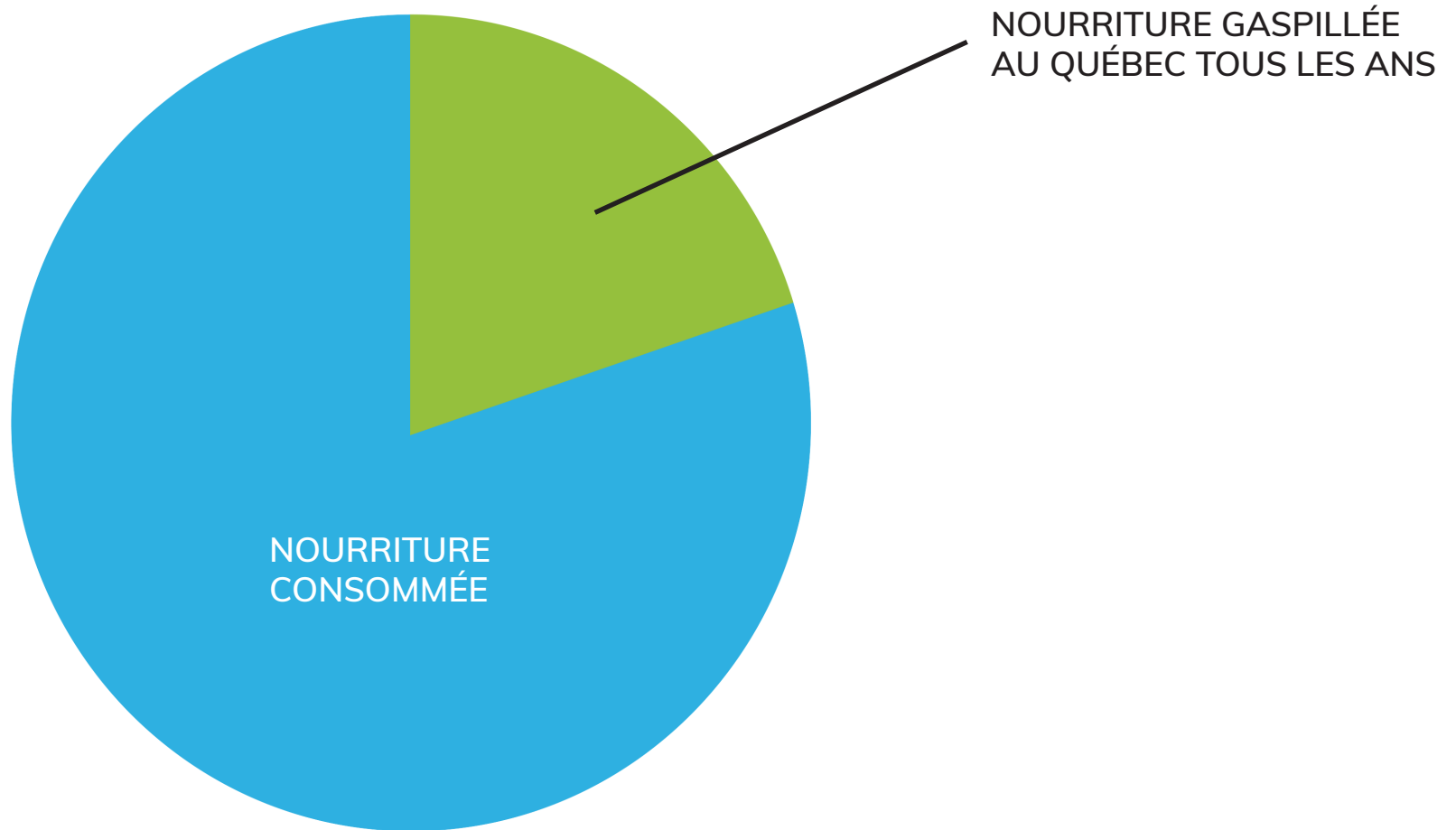
Ai-je déjà gaspillé de
la nourriture?

☐ OUI

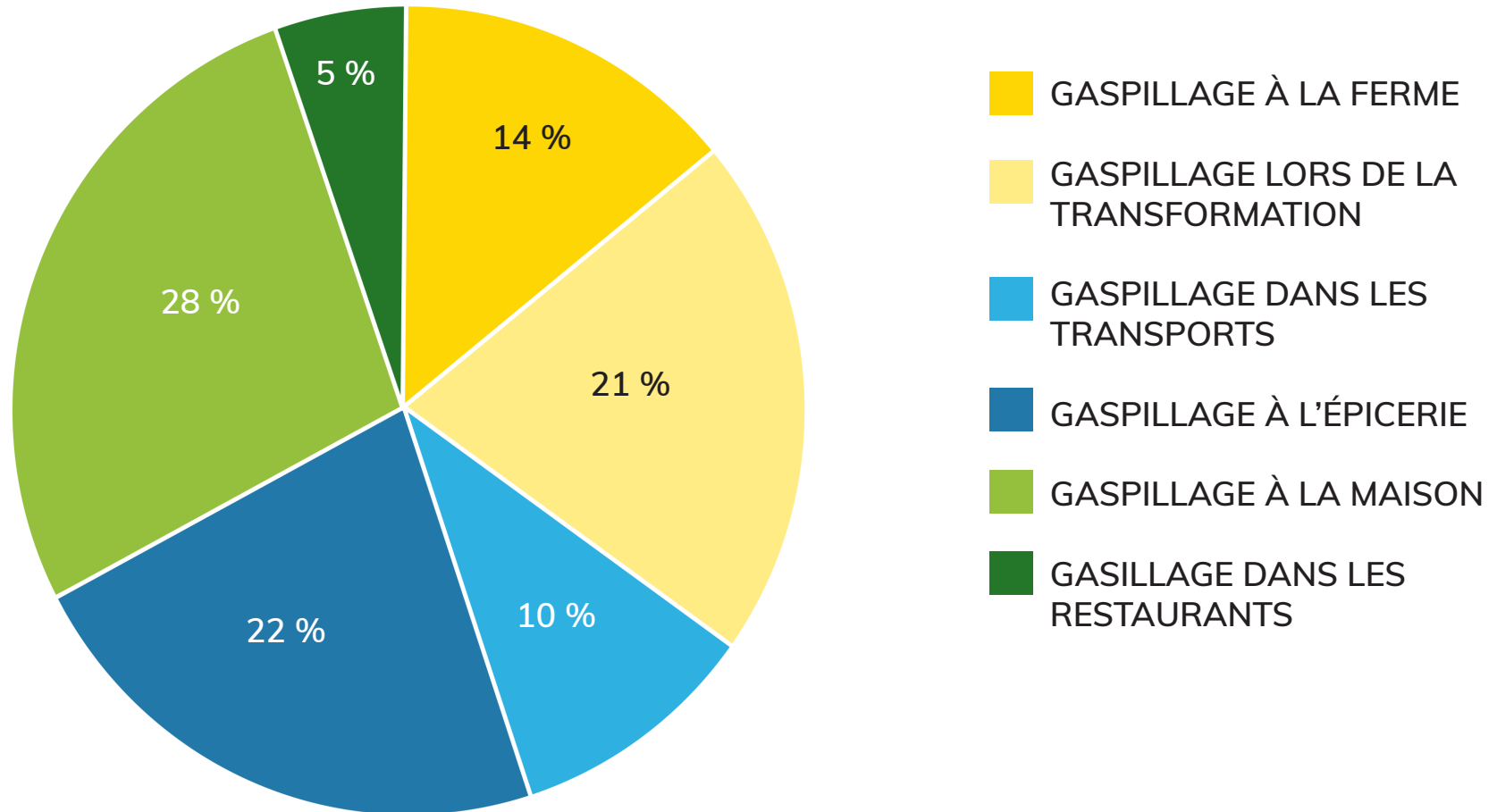
☐ NON



GASPILLAGE PAR ANNÉE AU QUÉBEC



RÉPARTITION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE AU QUÉBEC



RÉPARTITION DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE AU QUÉBEC

