



ENSEMBLE

contre le gaspillage alimentaire

TROUSSE 3

Les causes, les conséquences et les solutions au gaspillage alimentaire





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 3 - Les causes, les conséquences et les solutions au gaspillage alimentaire	5
Objectifs de la trousse	5
Ce que comprend la trousse	5
Introduction aux élèves	6
Activité 1 - À la rescousse des ressources	7
Activité 2 - Une question de budget	9
Activité 3 - Menu antigaspi	12
Activité 4 - « Moche » est la solution!	14
Activité 5 - Mission antigaspi	15

Cette trousse a été conçue, réalisée et mise en page par GUEPE.
En collaboration avec la MRC du Val-Saint-François

Introduction

Présentation globale du projet

Nous entendons de plus en plus parler de gaspillage et d'insécurité alimentaire. Les quatre troussees éducatives « 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 troussees 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 troussees 1 à 3 sont conçues pour être réalisées 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 :

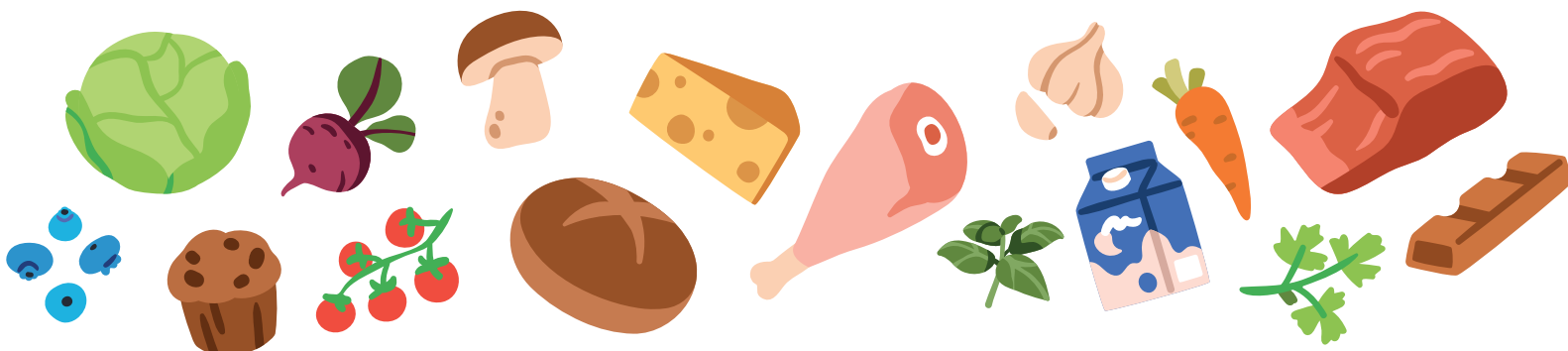
- Exercer son jugement critique;
- Communiquer de façon appropriée;
- Résoudre des problèmes;
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice.

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 3

Les causes, les conséquences et les solutions au gaspillage alimentaire

Objectifs de la trousse

- Identifier et comparer les ressources mobilisées pour la production de différents types d'aliments;
- Prendre conscience des impacts économiques du gaspillage alimentaire.

Ce que comprend la trousse

- Déroulement par étape des 5 activités de la trousse 3;
- Cahier de l'élève de la trousse 3;
- Corrigé du cahier de l'élève de la trousse 3;
- Visuel avec les 3 aliments (1 kg de chaque);
- 3 cartes eau à découper (facultatif);
- Visuel présentant les vraies données de consommation d'eau;
- 15 billets de fausse monnaie à découper;
- Texte de l'histoire « Une question de budget »;
- Exemple de recette simple;
- Exemple de texte inspirant;
- Lexique de la cuisine;
- Visuel d'un étalage de boîtes de carottes fermées;
- Visuel d'un étalage de boîtes de carottes ouvertes
- 15 cartes représentant des aliments, des restes ou des matières résiduelles à découper;
- Affichettes à découper pour identifier les contenants;
- Corrigé du classement des cartes.

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 les concepts de la trousse 3 et effectuer un retour sur les acquis des trousse 1 et 2 :

- Tempête de mots : demander aux élèves de nommer des concepts ou des éléments appris lors des activités des trousse 1 et 2.
- Schéma : dessiner un cercle au tableau avec les six étapes de la chaîne alimentaire. Demander aux élèves de nommer des exemples de gaspillage alimentaire qui ont lieu à chacune de ces étapes.
- Question d'ouverture : « Quelles seraient les solutions pour réduire le gaspillage à chacune de ces étapes? Est-ce seulement la nourriture qui est gaspillée lorsqu'on jette un aliment? »

Ces méthodes vous permettent de mobiliser à nouveau les apprentissages des trousse 1 et 2 et de créer un climat participatif avant de plonger dans les activités structurées de la trousse 3.

Activité 1 - À la rescousse des ressources

Mise en contexte

Les élèves comparent des aliments pour estimer lequel nécessite le plus ou le moins d'eau. Ils découvrent ensuite les ressources utilisées pour produire des aliments.

Durée

15 minutes

Objectifs

- Identifier et comparer les ressources mobilisées pour la production de différents types d'aliments.
- Prendre conscience des conséquences du gaspillage alimentaire en lien avec le gaspillage des ressources naturelles.
- Développer une compréhension des impacts environnementaux liés à la production alimentaire.

Matériel

- Cahier de l'élève de la trousse 3;
- Visuel avec les 3 aliments (1 kg de chaque);
- 3 cartes eau à découper (facultatif);
- Visuel présentant les vraies données de consommation d'eau.

Installation préalable

Découper les cartes eau (facultatif).

Déroulement

1. En introduction, questionner les élèves : « Que faut-il pour produire une pomme? De quoi le pommier a-t-il besoin pour grandir? Comment les grands vergers acheminent-ils les pommes jusqu'aux épiceries? » (2 min)
2. Afficher le visuel des trois aliments pour les expliquer aux élèves : on y voit 1 kg de chaque aliment. (Il est bon de donner un exemple connu, par exemple, 5 pommes pèsent environ 1 kg.) Questionner le groupe : « Selon vous, pour produire ces aliments, a-t-on besoin d'eau? » (1 min)
3. Distribuer à trois élèves les cartes eau. Inviter les élèves à venir poser leur carte eau devant l'aliment qui nécessite le plus d'eau pour la production d'1 kg. Il est à noter que les cartes ne sont pas essentielles : il est possible de simplement utiliser un tableau en inscrivant le nom des trois aliments en trois colonnes distinctes et inviter les élèves à venir dessiner une goutte d'eau. (2 min)
4. Refaire l'exercice avec la question inverse : « Lequel nécessite le moins d'eau pour sa production? » (2 min)
5. Présenter les vraies données de consommation où 1 goutte d'eau représente 100 L d'eau, soit environ un bain standard mi-plein. Discuter en groupe de ces données étonnantes et de l'impact du gaspillage de ces aliments pour l'eau : si les aliments sont gaspillés, l'eau utilisée pour les produire sera aussi gaspillée. « Si les aliments sont gaspillés, quelles autres ressources pourraient être gaspillées lors de leur production? » Les lister au tableau ou nommer en grand groupe des ressources : le pétrole pour le transport ou l'emballage (plastique), l'énergie pour chauffer les bâtiments d'élevage et les serres, la superficie des champs (parfois issus de forêts que l'on a coupées) pour l'agriculture, le travail du sol et le transport à combustion de produits pétroliers, etc. (5 min)
6. Dans le cahier, les élèves complètent les questions 1 à 3. Corriger. (3 min)

Contenu notionnel

Plus il y a de gaspillage alimentaire, plus il y a du gaspillage de ressources, comme l'eau ou le pétrole. Par exemple, pour faire pousser des aliments et élever des animaux, il faut beaucoup d'eau. Lorsqu'on jette de la nourriture, l'eau a donc été utilisée pour rien. C'est comme si nous remplissions des milliers de piscines que personne n'utilisait, ni pour se baigner, ni pour s'amuser, ni pour se rafraîchir. Cette eau jetée aurait pu servir à abreuver des millions d'humains partout dans le monde. De plus, imaginez tout le pétrole qui est utilisé pour fabriquer le plastique qui sert à emballer les aliments gaspillés. Ce pétrole a donc été utilisé pour rien, car les aliments emballés n'ont même pas servi à nourrir la population.

L'empreinte en eau des aliments

La consommation en eau des aliments considère souvent trois types d'eau :

- L'eau bleue (eau prélevée dans les eaux de surface ou souterraines qui ne retourne pas dans le bassin versant, comme l'eau utilisée pour abreuver les animaux).
- L'eau verte (humidité du sol répondant aux besoins en eau des plantes, qui serviront de pâturage, provenant surtout des précipitations).
- L'eau grise (eau légèrement polluée et contaminée, par exemple, par des savons, mais pouvant être réutilisée pour certains usages qui ne nécessitent pas une eau potable).

Le bœuf

Au Québec, il faut entre 388 et 631 litres d'eau pour produire 1 kilogramme de bœuf. Cette quantité a diminué de 17 % entre 1981 et 2011.

Au niveau mondial, comme les cultures pour nourrir le bétail sont principalement irriguées, la quantité d'eau moyenne pour produire 1 kg de bœuf est plutôt de l'ordre de 15 500 litres.

Le fromage

La production laitière au Québec nous apprend que pour produire un kilogramme de lait, il faut 10,2 litres d'eau. (Un kilogramme de lait équivaut à 0,97 litres de lait. Pour produire 1 litre de lait, il faut donc 10,5 litres d'eau.) Sachant qu'il faut en moyenne 10 litres de lait pour produire 1 kg de fromage, on peut conclure qu'il faut environ 105 litres d'eau pour produire 1 kg de fromage.

Au niveau mondial, comme les cultures pour nourrir le bétail produisant le lait sont principalement irriguées, la quantité d'eau moyenne pour produire 1 kg de fromage est plutôt de l'ordre de 5 000 litres.

Les amandes

Produire 1 kilogramme d'amandes nécessite environ 3 158 litres d'eau, car les amandiers sont majoritairement cultivés sous irrigation : ils ont besoin d'un apport en eau supplémentaire à celui fourni par la pluie pour produire leurs fruits.

Augmentation de la pollution

Plus il y a de gaspillage alimentaire, plus il y a de gaz à effet de serre rejeté dans l'air. Savez-vous pourquoi?

Tout d'abord, lorsque nous jetons des aliments à la poubelle, ils se retrouvent au dépotoir. Lorsque ces aliments se décomposent, ils produisent du méthane. Le méthane est un gaz à effet de serre qui contribue à augmenter la température de l'atmosphère.

De plus, il faut beaucoup d'énergie pour produire, transformer, conserver, transporter, emballer et cuire nos aliments. Par exemple, les camions dans lesquels les aliments sont transportés tout au long des différentes étapes du voyage des aliments émettent du dioxyde de carbone (gaz carbonique). Ce gaz, tout comme le méthane, participe aux changements climatiques.

Lorsque les concentrations des gaz à effet de serre sont trop élevées dans l'atmosphère, cela peut causer des effets importants pour l'environnement. Enfin, les emballages des aliments sont des déchets qui peuvent se retrouver dans la nature ou dans les dépotoirs et polluer aussi l'environnement.

Activité 2 - Une question de budget

Mise en contexte

Les élèves incarnent des personnes intervenant dans le parcours d'un pot de yogourt, et constatent comment des pertes économiques peuvent survenir tout au long du cycle alimentaire.

Durée

15 minutes

Objectifs

- Prendre conscience des impacts économiques du gaspillage alimentaire.
- Identifier les différents acteurs et actrices du cycle alimentaire.
- Développer un sens des responsabilités face à la consommation alimentaire.

Matériel

- Cahier de l'élève de la trousse 3;
- 15 billets de fausse monnaie à découper;
- Texte de l'histoire « Une question de budget »;
- Dé ou utiliser un générateur de lancer de dé en ligne.

Installation préalable

Découper les billets de fausse monnaie.

Avoir un dé sous la main (ou un générateur de lancer de dé en ligne à projeter).

Déroulement

1. Questionner les élèves : « Pourquoi certains aliments coûtent-ils plus cher? En dehors de l'offre et de la demande, pourquoi un aliment venant de loin et qui a été davantage transformé (comme le chocolat) coûte plus cher que la pomme de terre, par exemple? » Prendre quelques réponses (plus d'étapes de production, plus de transport, etc.). Introduire la notion qu'il existe également des impacts économiques au gaspillage alimentaire. (3 min)
2. Demander à cinq élèves de venir à l'avant et de former une ligne. Chaque élève incarnera un·e acteur·rice du cycle alimentaire d'un pot de yogourt (producteur de lait, conducteur du camion de transport, technicienne à l'usine de transformation, personne responsable de l'épicerie, consommateur). À chaque étape, l'élève devra faire rouler le dé. Selon le nombre obtenu (voir l'histoire en annexe, à la page suivante), des pertes économiques pourront survenir avant de passer les billets à la prochaine étape du cycle. Donner les 15 billets à l'élève qui est le producteur, M. Richard. Lire l'histoire, rouler le dé et passer les billets d'élève en élève. Rejouer à plusieurs reprises avec d'autres élèves et avec différentes finalités selon les résultats de dé obtenus. « Saurez-vous atteindre la fin du cycle avec au moins un billet? » (10 min)
3. Dans le cahier, les élèves complètent les questions 4 à 6. Corriger. (2 min)

Contenu notionnel

Perte de revenus

Le gaspillage alimentaire entraîne des pertes tout au long de la chaîne — de la production à la consommation — et représente d'importantes pertes financières pour les entreprises.

En moyenne, une famille jette 140 kg de nourriture par année, soit environ 1 300 \$, ce qui représente 2,3 millions de tonnes et 20 milliards de dollars à l'échelle du pays.

Sécurité alimentaire

La nourriture gaspillée aurait pu nourrir de nombreuses personnes. En 2022, 15,7 % des Québécois·e-s — environ 1,34 million de personnes — vivaient en situation d'insécurité alimentaire.

Réduire le gaspillage et mieux récupérer les aliments encore comestibles est donc une façon directe de soutenir ces personnes et de lutter contre l'insécurité alimentaire.

Annexe - Histoire « Une question de budget »

Personnages :

- M. Richard, producteur de lait : élève 1
- Yves, conducteur de camion de la compagnie Lait-Mobile : élève 2
- Léa, technicienne à l'usine de transformation Yogolila : élève 3
- Claude, en charge de l'épicerie Mangebien : élève 4
- Hugo, son frère et ses parents, la famille consommatrice : élève 5

Les 15 billets sont donnés à l'élève 1.

Un matin d'automne, M. Richard, producteur laitier, va voir son troupeau de vaches pour effectuer la traite comme il le fait chaque matin. Toutefois, en installant la trayeuse sur une des vaches, il...

Rouler le dé :

1-2 : ...remarque que le lait de plusieurs vaches malades a été mélangé au bon lait! Il ne pourra pas utiliser cette récolte! Perds 2 billets.

3-4 : ...trébuche sur le tuyau et le tiers du lait se répand au sol. Perds 1 billet.

5-6 : ... s'arrête un moment pour contempler son troupeau et se sent privilégié d'offrir aux gens du Québec un lait de qualité! Garde tous tes billets.

L'élève 1 passe les billets restants à l'élève 2.

La compagnie Lait-Mobile visite quatre fermes avant de remplir son camion réfrigéré et de se diriger vers l'usine de transformation. En arrivant à la deuxième ferme, le chauffeur du camion, Yves, remarque...

Rouler le dé :

1-2 : ...que son réservoir à essence ne lui permettra pas d'aller visiter les deux autres fermes dans sa tournée. Il devra planifier un autre voyage. Perds 1 billet.

3-4 : ... qu'il aura assez de place pour visiter une cinquième ferme dans sa tournée! Garde tous tes billets.

5-6 : ...que le système de réfrigération n'a pas été activé depuis plus d'une heure; le lait déjà dans le camion devra donc être jeté. Perds 3 billets.

L'élève 2 passe les billets restants à l'élève 3.

L'usine Yogolila emballe ses yogourts à la fraise dans des petits pots individuels. Cette semaine-là, l'usine a acheté trois fois plus de lait qu'à l'habitude, espérant emballer plus de pots de yogourt à la fraise. Afin d'éviter que le lait ne périsse, ils font rouler la chaîne de production deux fois plus vite. Léa, vérificatrice technique des machines, va faire sa tournée quand elle aperçoit...

Rouler le dé :

1-2 : ... que tout va bon train! Ils pourront produire plus de pots de yogourt! Garde tous tes billets.

3-4 : ... qu'il y a eu une fuite dans le récipient réfrigéré à yogourt... Perds 2 billets.

5-6 : ... qu'à la fin de la production, près de la moitié des pots ne sont pas scellés adéquatement et ne pourront pas être vendus! Perds 4 billets.

L'élève 3 passe les billets restants à l'élève 4.

L'épicerie Mangebien a commandé une grande quantité de nouveaux pots de yogourt à la fraise de l'entreprise Yogolila. La personne responsable de l'épicerie, Claude, souhaite en vendre une bonne partie en offrant un rabais! Le lundi matin...

Rouler le dé :

1-2 : ... Claude remarque qu'un commis qui travaillait la veille a oublié de ranger au réfrigérateur le quart de la commande de yogourts...! Perds 3 billets.

3-4 : ... Un client échappe 2 emballages de pots de yogourt sur le sol du magasin. Perds 1 billet.

5-6 : ... Claude remarque que tous ses pots de yogourt ont été vendus pendant la fin de semaine! Reprends 1 billet!

L'élève 4 passe les billets restants à l'élève 5.

Hugo et son frère sont ravis. Leurs parents ont acheté les nouveaux yogourts aux fraises dont tout le monde parle! Le mercredi soir...

Rouler le dé :

1-2 : ... Ils en prennent chacun un en dessert! Garde tes billets.

3-4 : ... Hugo remarque qu'il a oublié son yogourt dans sa boîte à lunch depuis 2 jours déjà.... Il l'ouvre, mais l'odeur lui indique qu'il ne peut plus le manger! Perds 1 billet.

5-6 : ... en voulant prendre un yogourt au frigo, le frère d'Hugo fait tomber la caisse et 3 pots de yogourt se brisent sur le sol. Perds 2 billets.

Activité 3 - Menu antigaspi

Mise en contexte

Les élèves identifient des restes courants, puis, en petites équipes, choisissent ces aliments pour inventer une nouvelle recette.

Durée

20 minutes

Objectifs

- Développer la créativité en cuisine;
- Identifier des solutions concrètes pour lutter contre le gaspillage alimentaire au quotidien;
- Renforcer des compétences en écriture et composition.

Matériel

- Cahier de l'élève de la trousse 3;
- Exemple de recette simple;
- Exemple de texte inspirant;
- Lexique de la cuisine.

Installation préalable

Aucune installation nécessaire.

Déroulement

1. Questionner les élèves : « Combien parmi vous mangez des restes des repas cuisinés la veille? Vous arrive-t-il de transformer des restes en un nouveau repas? » Faire nommer des restes courants et des aliments qui auraient tendance à être jetés. Inscrire quelques exemples au tableau : pâtes froides, légumes cuits, pain sec, fruits moches, pelures, etc. (2 min)
2. Présenter une recette simple illustrant comment on peut faire preuve de créativité en cuisine, même avec des restes. Expliquer que, tout comme en cuisine, on peut créer quelque chose avec des mots! Lire l'exemple inspirant ou le faire lire par un élève (en annexe, à la prochaine page). (3 min)
3. Former des équipes de 2 ou 3 élèves. Chaque équipe choisit deux restes de la liste d'exemples écrits au tableau et crée une œuvre littéraire à partir de ces ingrédients dans leur cahier (exercice 7). Les élèves peuvent choisir entre : un poème-recette (comme celle en annexe), un acrostiche avec un des aliments listés ou une chanson sur le gaspillage alimentaire. Afficher au tableau le lexique de la cuisine. (10 min)
4. Inviter les équipes à lire leur texte à voix haute si elles le souhaitent. Terminer par une discussion sur ce que nous pouvons faire à la maison pour donner une deuxième vie aux aliments. (5 min)

Contenu notionnel

Restes de repas

Les restes de repas sont souvent mis à la poubelle, même s'ils sont encore bons à manger. Un reste de pâté chinois, un reste de spaghetti, etc. Ce gaspillage peut pourtant être évité. Les restes peuvent être conservés pour un prochain repas comme un lunch. Prendre des plus petites portions aide aussi à moins gaspiller. Quand on en a moins dans notre assiette, il y a de bonnes chances qu'on mange tout jusqu'à la dernière bouchée.

Il existe plusieurs façons de réutiliser les restes de repas ou d'aliments. Ceux-ci peuvent être utilisés pour créer des bouillons, des soupes et des sauces, de la chapelure, des marinades, etc. Éviter de jeter ces restes permet de diminuer la quantité de déchets alimentaires se retrouvant au dépotoir. En effet, ces restes, pendant leur décomposition, émettent une grande quantité de méthane, un puissant gaz à effet de serre.

Manque de temps pour cuisiner ou frigo trop plein

Parfois, notre frigo ou notre garde-manger est plein de bons aliments à manger, mais on manque de temps pour tout cuisiner, alors les aliments sont oubliés. Ils deviennent moins attrayants. Moins ils sont beaux, plus on les boude et plus ils risquent de se retrouver à la poubelle. Une laitue flétrie, une banane noircie, un lait caillé, c'est rarement alléchant. C'est une mission de sauver les aliments avant qu'il ne soit trop tard.

Annexe - Exemple de texte inspirant

Dans mon frigo un peu trop plein,
Y'a des pâtes froides qui ne vont pas bien!
Elles crient : « Ne nous oublie pas!
On veut être mangées, n'attends pas! »

À côté, les légumes cuits,
Dans leur plat, ils s'ennuient.
Ils chuchotent : « Un peu d'épice,
Et nous voilà un délice! »

Bols, chaudrons et fourchettes
J'attrape tout, je mélange et je fris,
Les restes sont dans l'assiette,
Et bon appétit!

Activité 4 - « Moche » est la solution!

Mise en contexte

Les élèves choisissent des boîtes de carottes pour des recettes. Après avoir sélectionné et reçu une boîte, ils découvrent que certaines ne contiennent pas assez de carottes, puis discutent des motivations de leur choix et des normes esthétiques qui influencent le gaspillage des fruits et légumes.

Durée

15 minutes

Objectifs

- Prendre conscience de l'impact collectif du gaspillage alimentaire.
- Développer l'esprit critique face aux normes esthétiques des aliments.
- Identifier et valoriser des solutions concrètes pour réduire le gaspillage.

Matériel

- Cahier de l'élève de la trousse 3;
- Visuel d'un étalage de boîtes de carottes fermées;
- Visuel d'un étalage de boîtes de carottes ouvertes.

Installation préalable

Aucune installation nécessaire.

Déroulement

1. Placer les élèves en 5 équipes distinctes. (1 min)
2. Informer les élèves qu'ils et elles joueront le rôle de personnes qui achètent des carottes pour faire un gâteau. Présenter le visuel de l'étalage de carottes et indiquer que chaque caisse contient plusieurs carottes identiques à celle présentée sur le dessus de la boîte, mais nous ne savons pas combien de carottes sont présentes dans chaque boîte. (1 min)
3. Demander aux équipes de discuter et de choisir une boîte qu'elles aimeraient acheter afin de faire le gâteau aux carottes. Mentionner que pour faire le gâteau, il est nécessaire d'avoir 10 carottes au minimum. (1 min)
4. Demander aux équipes si certaines d'entre elles sont intéressées à acheter la boîte 1. Les équipes répondent en levant la main. Si plusieurs équipes sont intéressées, piger le nom d'un-e élève présent-e dans l'une ou l'autre des équipes. Procéder ainsi jusqu'à ce que toutes les équipes aient reçu une boîte. Demander à l'équipe de noter le numéro de la boîte qu'elle aura reçue. (5 min)
5. Présenter ensuite le visuel des boîtes ouvertes. Indiquer aux équipes que les boîtes 1, 2 et 4 ne contiennent malheureusement pas assez de carottes pour faire le gâteau! Discuter des raisons qui ont motivé les choix des équipes. Cette discussion peut amener des questionnements tels que : « Peut-on manger ou cuisiner un légume imparfait? Pourquoi certaines personnes hésitent à les acheter? » Les réponses peuvent inclure des idées comme le fait de penser qu'ils se conservent moins longtemps ou qu'ils sont plus longs à préparer (s'épluchent moins facilement). (7 min).

Contenu notionnel

Une cause importante du gaspillage alimentaire, à la ferme, au restaurant ou à l'épicerie, est la difficulté de vendre des aliments « moches ». Nous avons l'habitude des aliments parfaits, c'est-à-dire avec une forme standard, une couleur uniforme et une taille normale. Nous rejetons souvent les fruits et légumes imparfaits, qui finissent plus facilement à la poubelle ou au compost.

Au Québec, les changements climatiques mettent encore plus de pression sur les agriculteurs et agricultrices pour produire des fruits et légumes esthétiques. En effet, les sécheresses prolongées, les gels imprévus ou les fortes précipitations peuvent causer des légumes fourchus, tordus et de toutes les formes. C'est parfois jusqu'à 60 % d'une récolte qui doit être rejetée pour les normes esthétiques des épiceries. De plus en plus d'initiatives prennent place au Québec pour revaloriser les légumes imparfaits. Par exemple, certains grossistes se spécialisent dans l'approvisionnement de fruits et légumes frais, mais moches, délaissés par les grands distributeurs, et offrent ces produits en rabais aux consommateurs et consommatrices.

Activité 5 - Mission antigaspi

Mise en contexte

Les élèves classent des résidus alimentaires dans les bons bacs (compost, recyclage, poubelle). Ils et elles discutent ensuite de l'importance du compostage à la maison.

Durée

15 minutes

Objectifs

- Développer la capacité à trier les déchets alimentaires selon leur potentiel de réutilisation ou de valorisation.
- Favoriser l'expression d'idées et la participation active à une discussion sur le compostage.

Matériel

- Cahier de l'élève de la trousse 2;
- 15 cartes représentant des aliments, des restes ou des matières résiduelles à découper (liste en annexe, à la page suivante);
- 3 contenants dans lesquels déposer les cartes;
- Affichettes à découper pour identifier les contenants;
- Corrigé du classement des cartes.

Installation préalable

Découper les affichettes. Installer les 3 contenants pour déposer les cartes à l'avant de la classe et les identifier avec les affichettes.

Déroulement

1. Questionner les élèves : « Quand nous pensons avoir terminé d'utiliser un aliment, où pouvons-nous nous en départir? Où vont nos déchets une fois que le camion de poubelle les ramasse? » (1 min)
2. Présenter les trois contenants de classement identifiés (« Poubelle », « Compostage », « Peut encore être consommé »). Placer les élèves en équipe de deux et distribuer une carte par équipe. Les équipes doivent décider quoi faire avec leur reste alimentaire et sont invitées à venir placer leur carte dans le contenant approprié. (7 min)
3. Présenter le corrigé et remplir la question 8 du cahier de l'élève avec les bonnes réponses. (4 min)
4. Présenter la vidéo [Si ça se mange, ça se composte](#). Questionner le groupe : « Qui effectue du compostage à la maison? Pourquoi est-ce important de composter les résidus alimentaires? Avant de composter un aliment, quelle question devrions-nous nous poser? » (3 min)

Contenu notionnel

Gaspillage à la poubelle

Les aliments peuvent être éliminés par la poubelle ou le compostage. S'ils sont déposés à la poubelle, ils seront enterrés, dans un espace sans oxygène (O_2). Des bactéries les dégradent alors et produisent du méthane (CH_4), un GES 25 fois plus puissant que le CO_2 ! Au compostage, les aliments seront dégradés dans un environnement contenant de l'oxygène, par d'autres bactéries qui ne produisent pas de méthane. Ces bactéries produisent du CO_2 , beaucoup moins néfaste. Déposer les restes au bon endroit réduit donc l'impact sur les changements climatiques. Plus de la moitié des déchets dans un sac de poubelle au Québec pourrait être compostée.

Solutions

Lorsque les aliments ne peuvent pas être consommés, le compostage est la meilleure option : il réduit la production de méthane et le terreau produit peut être utilisé comme fertilisant pour le jardinage ou la production agricole, car il contient des nutriments favorables à la croissance des plantes. Au Québec, plus de 650 municipalités offrent la collecte des matières compostables via les bacs bruns, qui acceptent fruits, légumes, viandes, restes de plats, aliments périmés, cartons souillés et papier journal. Il est aussi possible de composter à la maison avec un composteur bien aéré en contact avec le sol, ou par vermicompostage, où des vers décomposent la plupart des résidus alimentaires (sauf viandes, gras et os) en respectant quelques bonnes pratiques pour éviter les odeurs nuisibles. Ainsi, compostage et vermicompostage transforment les déchets alimentaires en ressources utiles tout en limitant les impacts environnementaux.

Annexe - Liste des cartes représentant des aliments, des restes ou des matières résiduelles

- Pomme avec une tache
- Os de poulet
- Pain sec
- Carotte moche
- Pâtes cuites
- Citrouille ramollie
- Boîte de pizza souillée
- Pelure de banane
- Coquilles d'œuf
- Pelures d'oignon
- Pelures d'orange
- Cœur de poire
- Assiette cassée
- Bouchons de liège
- Chandelles

Poubelle

Éléments : Assiette cassée, bouchons de liège, chandelles

Pourquoi : Ce sont des objets non compostables et non comestibles. Ils ne peuvent pas être réutilisés en alimentation ou en jardinage.

Exemples d'utilisation : On pourrait toutefois nettoyer les chandelles et le réutiliser au prochain anniversaire. Les bouchons de liège peuvent être utilisés pour faire des bricolages.

Compostage

Éléments : Os de poulet, boîte de pizza souillée, pelure de banane, coquilles d'œuf, pelures d'oignon, pelures d'orange, cœur de poire

Pourquoi : Ce sont des matières organiques biodégradables qui enrichissent le sol lorsqu'elles sont compostées.

Peut encore être consommé

Éléments : Pomme avec une tache, pain sec, carotte moche, pâtes cuites, citrouille ramollie, os de poulet, pelures d'orange

Pourquoi : Bien qu'ils ne soient pas parfaits esthétiquement ou aient été partiellement utilisés, ces aliments sont encore comestibles.

Exemples d'utilisation :

- Pomme avec une tache : elle est toujours bonne à manger, on peut en faire un smoothie ou une compote.
- Pain sec : parfait pour se préparer du pain perdu, des croûtons ou de la chapelure.
- Carotte moche : elle peut être cuisinée en soupe ou en purée.
- Pâtes cuites : c'est un ingrédient de base pour une salade de pâtes.
- Citrouille ramollie : elle est idéale pour faire une tarte, des biscuits, des muffins ou une soupe après l'Halloween.
- Os de poulet : ils sont à utiliser pour faire un bouillon qu'on peut ensuite congeler.
- Pelures d'orange : on peut en faire de la marmelade, de la confiture ou utiliser le zeste pour aromatiser.

Sources

Beaudin, Ève. 2 mars 2017. Composter pour réduire ses gaz à effet de serre? Vrai. Agence Science Presse. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/detecteur-rumeurs/2017/03/02/composter-pour-reduire-gaz-effet-serre-vrai>

Cameron, Daphné. 2 octobre 2020, 2 octobre. Il faut qu'on parle des légumes moches. La Presse. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.lapresse.ca/actualites/2020-10-02/gaspillage-alimentaire/il-faut-qu-on-parle-des-legumes-moches.php>

Charlebois, Sylvain. 16 juin 2022. Épargner presque 3000 \$. La Presse. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.lapresse.ca/affaires/chroniques/2022-06-16/gaspillage-alimentaire/epargner-presque-3000.php>

Conseil en Agriculture. s.d. Calculette Conversion Kg de lait en Litres. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://conseilenagriculture.fr/calculettes/kg-lait-litre/>

David Suzuki Foundation. s.d. Plein d'idées pour utiliser vos restes alimentaires. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://fr.davidsuzuki.org/mode-de-vie/plein-d-idees-pour-utiliser-vos-restes-alimentaires/>

Éco-quartier Peter-McGill. 2004. Le lombricompostage : une façon écologique de traiter les résidus organiques. (Consulté en ligne, octobre 2025) <http://www.ecoquartiersaintleonard.org/wp-content/uploads/2011/11/D%C3%A9pliant-guide-lombricompostage-EQPeter-McGill.pdf>

Environnement et Changement climatique Canada. 2024. Perte et gaspillage alimentaire. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/gestion-reduction-dechets/perde-gaspillage-alimentaire.html>

Équiterre. 27 avril 2016. Fiche – Gaspillage alimentaire : non merci! (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.equiterre.org/fr/ressources/geste-gaspillage-alimentaire-non-merci>

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>

FAO. 2019. The State of Food and Agriculture: Moving forward on food loss and waste reduction. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/11f9288f-dc78-4171-8d02-92235b8d7dc7/content>

Fromages d'ici. s.d. L'art de la fabrication du fromage en 5 étapes. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.fromagesdici.com/fr/tout-sur-les-fromages/lart-de-la-fabrication-du-fromage-en-5-etapes>

Hoekstra, Arjen Y. (The Swedish Research Council Formas). 2008. Water for food. Section The water footprint of food (page 49 à 61). Jonas Förare. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://formas.se/download/18.462d60ec167c69393b91e03c/1549956098121/WaterforFood.pdf>

Les Pages Vertes. s.d. Marché Secondevie — Une seconde vie pour les fruits et légumes. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://lespagesvertes.ca/entreprise/marche-secondevie-une-seconde-vie-pour-les-fruits-et-legumes/>

Lewis, Jangrira. 17 octobre 2022. How does food waste affect the environment? Earth.org. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://earth.org/how-does-food-waste-affect-the-environment/>

L'Union des producteurs agricoles. s.d. La consommation d'eau. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.upa.qc.ca/producteur/centre-des-communications/dossiers-thematiques/les-champs-changent/la-consommation-deau>

Ménard, Éric. 2013. Gaspillage alimentaire et insécurité alimentaire ; pistes de solutions pour lutter simultanément contre deux problèmes majeurs. Université de Sherbrooke. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://usherbrooke.scholaris.ca/items/84c6c959-af2f-4586-8f51-3077c6cefc82>

Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques du Québec. 2025. Guide de quantification des émissions de gaz à effet de serre. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.environnement.gouv.qc.ca/changements/ges/guide-quantification/guide-quantification-ges.pdf>

Mortillaro, Nicole. 5 décembre 2023. Le gaspillage alimentaire, angle mort du réchauffement climatique. Radio-Canada – CBC. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2033735/cop28-dubai-gaspillage-alimentaire-canada-ges>

Organisation mondiale de la Santé (OMS). 6 juillet 2022. D'après un rapport de l'ONU, la faim dans le monde progresse et pourrait avoir touché jusqu'à 828 millions de personnes en 2021. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.who.int/fr/news/item/06-07-2022-un-report--global-hunger-numbers-rose-to-as-many-as-828-million-in-2021>

Parlons sciences. s.d. Impact environnemental du gaspillage alimentaire. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://parlonsscience.ca/ressources-pedagogiques/les-stim-expliquees/impact-environnemental-du-gaspillage-alimentaire>

Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE). 27 mars 2024. Rapport de l'ONU sur l'indice de gaspillage alimentaire : le monde gaspille plus d'un milliard de repas par jour. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.unep.org/fr/actualites-et-recits/communiqu%C3%A9-de-presse/rapport-de-lonu-sur-lindice-de-gaspillage-alimentaire-le>

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.pdf>

RECYC-QUÉBEC. s.d. La collecte municipale des matières organiques. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/matieres-organiques/collecte-municipale>

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/>

RECYC-QUÉBEC. s.d. Recyclez vos matières organiques et faites la différence. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/matieres-organiques>

RECYC-QUÉBEC. s.d. Trucs pratiques et bonnes habitudes pour intégrer le bac brun dans votre routine. (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/matieres-organiques/trucs>

Vitrine statistique sur le développement durable (Gouvernement du Québec). 2025. Stratégie 2023-2028 – Section Participation de tous (Insécurité alimentaire). (Consulté en ligne, octobre 2025) <https://statistique.quebec.ca/vitrine/developpement-durable/strategie-2023-2028/participation-de-tous/insecurite-alimentaire?onglet=faits-saillants-et-graphiques>



ENSEMBLE contre le gaspillage alimentaire

TROUSSE 3

Les causes, les conséquences et les solutions



Ton nom : _____

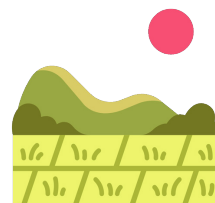
1. Encerle les ressources qui peuvent être gaspillées dans la production d'un aliment.



EAU



ÉNERGIE



SURFACE
(espace pour
l'agriculture)

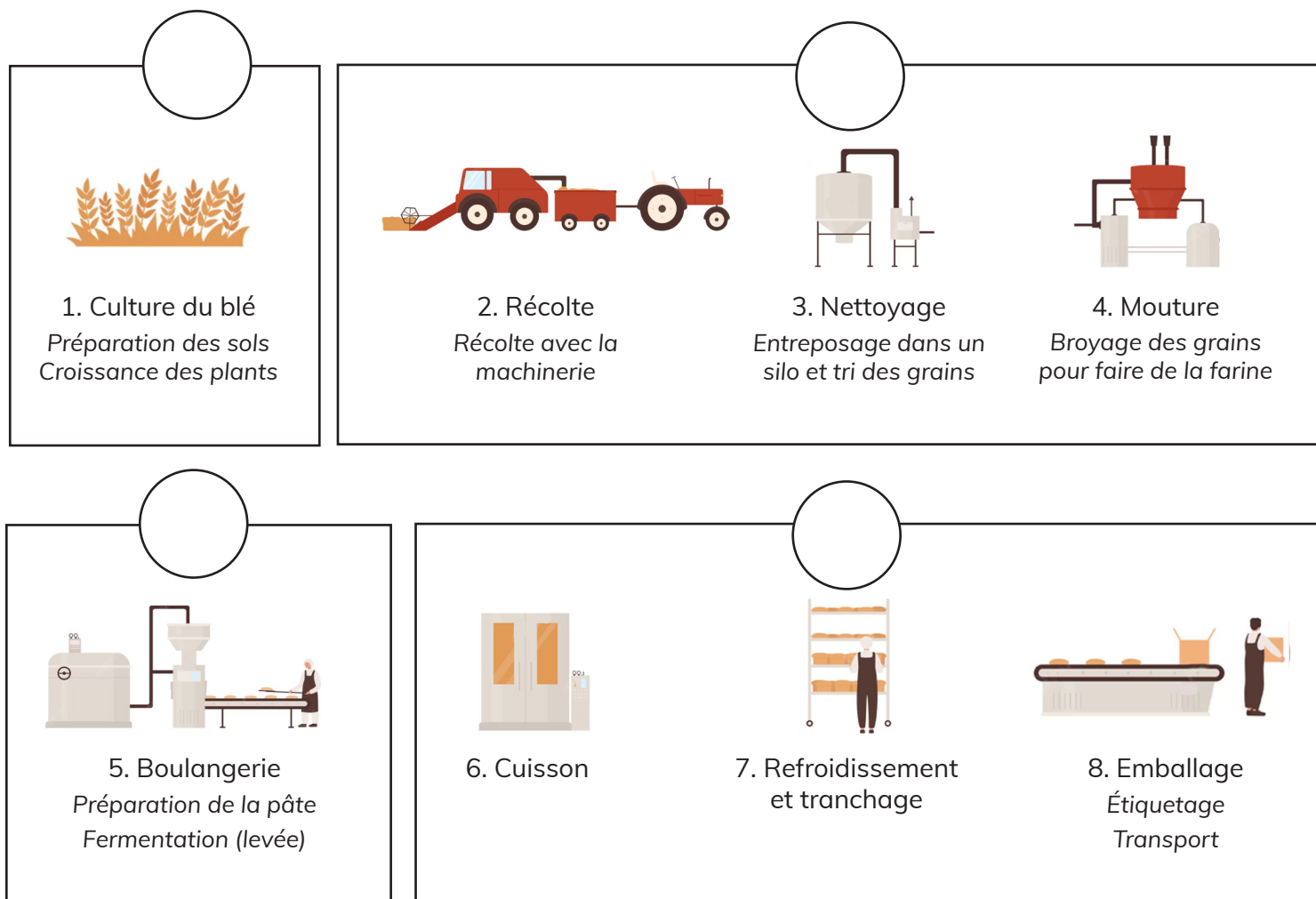


EMBALLAGE



ESSENCE

2. Dans ce schéma qui illustre les grandes étapes de la production du pain, de la graine à la miche, indique les moments où beaucoup d'eau est nécessaire en dessinant une grosse goutte d'eau dans le cercle, et ceux où peu d'eau est utilisée en dessinant une petite goutte d'eau.



3. Est-ce que le gaspillage est bon pour la planète? Oui ou non? Explique ta réponse.

4. En te fiant à l'activité que tu viens de vivre, nomme deux exemples de situations dans le cycle alimentaire où il peut y avoir des pertes de revenus (\$).

5. Un verger produit des sacs de 15 poires et des sacs de 20 prunes. Cet été, ils ont rejeté 8 sacs de poires puisqu'elles avaient quelques taches. En plus, ils ont rejeté 2 sacs de prunes chaque semaine, pendant 6 semaines. Si ces sacs avaient été donnés à un organisme pour créer des collations de fruits coupés pour des élèves (1 fruit = 1 collation), combien d'élèves auraient pu recevoir une collation à l'école? Laisse des traces de ta démarche.



6. Le gaspillage alimentaire d'une famille canadienne par année représente combien d'argent, selon toi?

- ☐ 500 \$ par année
- ☐ 1 300 \$ par année
- ☐ 24 000 \$ par année



7. Inscris le nom des aliments que ton équipe a choisis. Avec ton équipe, crée une œuvre littéraire à partir de ces ingrédients dans l'espace donné. Avant de commencer, coche le type d'oeuvre que vous réaliserez.

Restes et aliments choisis : _____ et _____

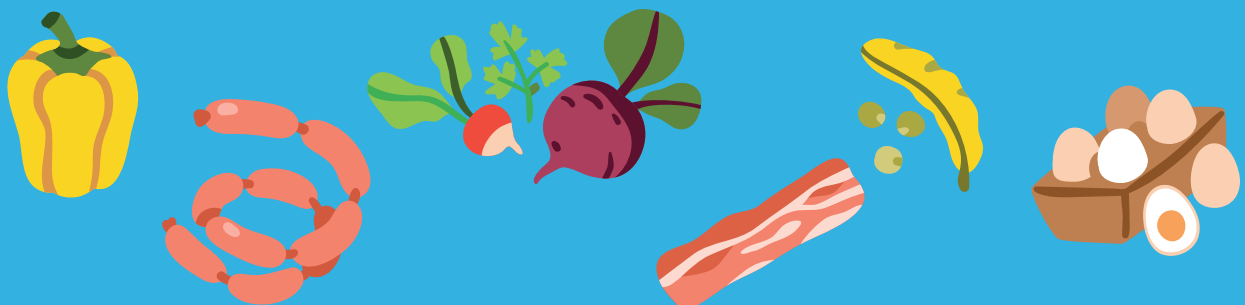
- ☐ un poème-recette (à la manière d'une recette, mais poétique ou humoristique)
- ☐ un acrostiche
- ☐ une chanson sur le gaspillage alimentaire

ESPACE DE CRÉATION

8. Remets les 15 aliments, les restes ou les matières résiduelles au bon endroit dans le tableau. Certaines réponses peuvent se trouver à deux endroits.

POUBELLE	COMPOSTAGE	PEUT ENCORE ÊTRE CONSOMMÉ

Quand on gaspille de la nourriture, on gaspille aussi beaucoup de ressources comme l'eau, l'énergie et le pétrole. Par exemple, il faut de l'eau pour faire pousser des légumes ou élever des animaux. Si on jette cette nourriture, toute cette eau aura été utilisée pour rien. En plus, les aliments jetés produisent des gaz polluants qui réchauffent la planète.



9. Sophie jette à la poubelle son morceau de fromage sans même l'avoir mangé, encore dans son emballage. Qu'est-ce qui est gaspillé, en plus de l'aliment?

10. Complète la phrase suivante : « À la maison, on peut éviter de faire du gaspillage en... »

11. Inscris ce que tu as appris lors des activités *Les causes, les conséquences et les solutions au gaspillage alimentaire*.

Le savais-tu?

Les carottes « moches » sont parfaites pour faire des muffins. Même si elles sont tordues, fendues ou un peu bizarres, une fois râpées, elles deviennent idéales pour la recette.

En utilisant une carotte « moche » plutôt que de la jeter, on évite de gaspiller toute l'eau, l'énergie et le travail nécessaires pour la faire pousser : l'arrosage, le soleil, le sol, le transport... tout ça est sauvé juste parce qu'on a décidé de la cuisiner! Et le meilleur dans tout ça? Le muffin goûte exactement la même chose, qu'on utilise une carotte parfaite ou une carotte crochue.





ENSEMBLE contre le gaspillage alimentaire

TROUSSE 3

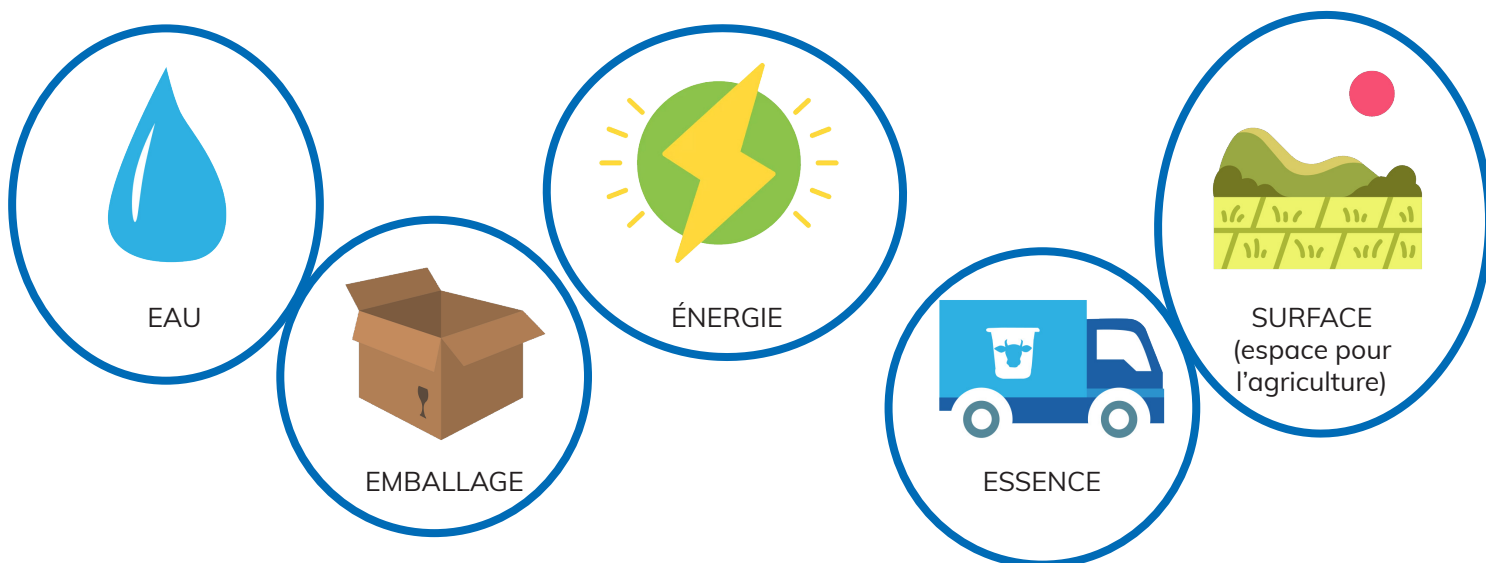
Les causes, les conséquences et les solutions



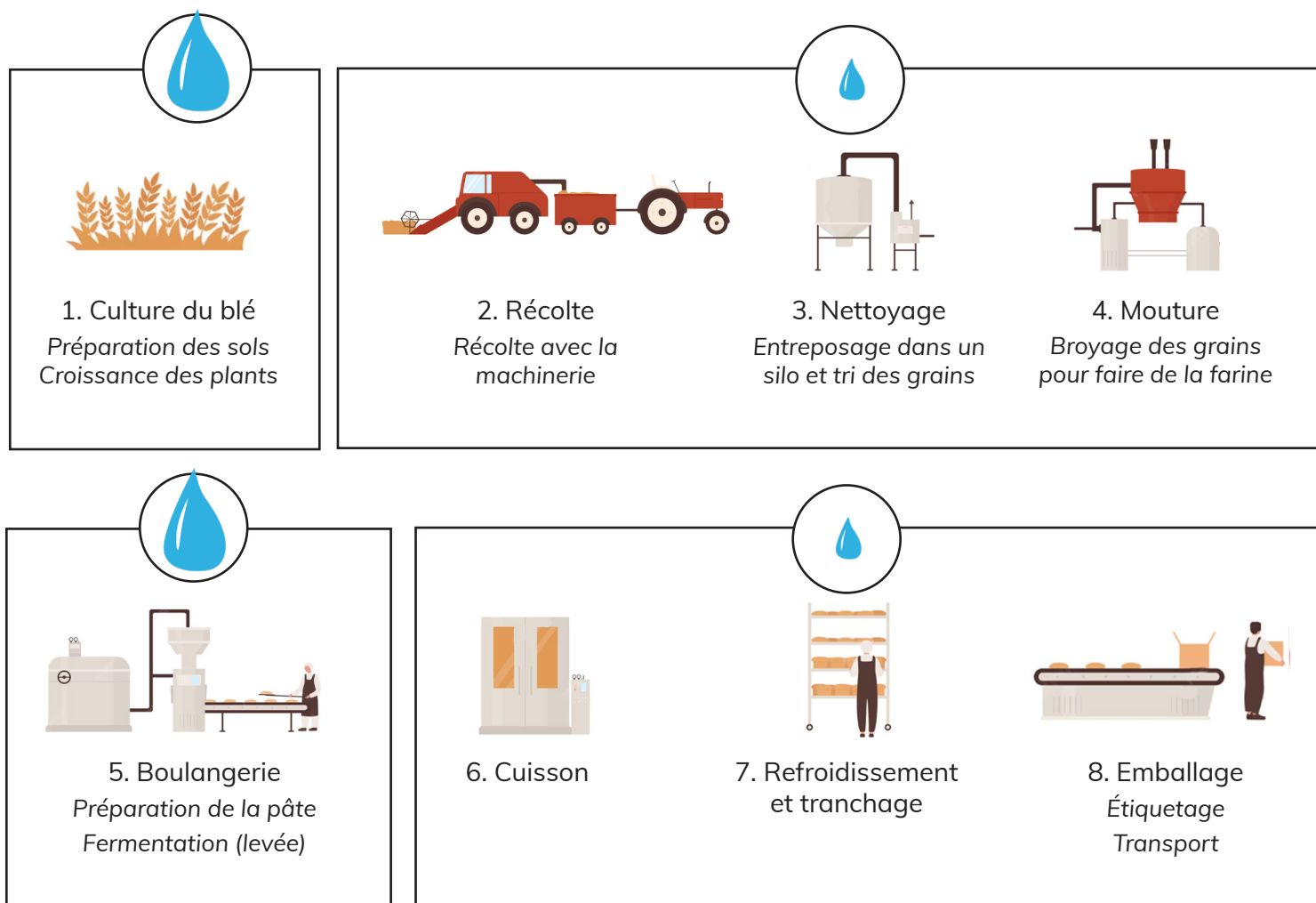
CORRIGÉ

Ton nom : _____

1. Encerle les ressources qui peuvent être gaspillées dans la production d'un aliment.



2. Dans ce schéma qui illustre les grandes étapes de la production du pain, de la graine à la miche, indique les moments où beaucoup d'eau est nécessaire en dessinant une grosse goutte d'eau dans le cercle, et ceux où peu d'eau est utilisée en dessinant une petite goutte d'eau.



Toutes les étapes nécessitent de l'eau pour nettoyer les outils, la machinerie et assurer l'hygiène des employé-e-s. Cependant, certaines étapes demandent beaucoup plus d'eau, comme la culture du blé (irrigation) et la boulangerie, où l'eau fait partie des ingrédients essentiels du pain.

3. Est-ce que le gaspillage est bon pour la planète? Oui ou non? Explique ta réponse.

Le gaspillage n'est pas bon pour la planète, car il utilise inutilement des ressources comme l'eau, l'énergie et le sol pour produire des aliments qui ne seront pas mangés. D'autres réponses sont possibles en lien avec la pollution.

4. En te fiant à l'activité que tu viens de vivre, nomme deux exemples de situations dans le cycle alimentaire où il peut y avoir des pertes de revenus (\$).

Plusieurs réponses possibles. Contamination du lait lors de la production, malfonction du camion réfrigéré de transport, yogourts emballés de façon non conforme à l'usine de transformation, renversement d'aliments à l'épicerie, nourriture non consommée à la maison, etc.

5. Un verger produit des sacs de 15 poires et des sacs de 20 prunes. Cet été, ils ont rejeté 8 sacs de poires puisqu'elles avaient quelques taches. En plus, ils ont rejeté 2 sacs de prunes chaque semaine, pendant 6 semaines. Si ces sacs avaient été donnés à un organisme pour créer des collations de fruits coupés pour des élèves (1 fruit = 1 collation), combien d'élèves auraient pu recevoir une collation à l'école? Laisse des traces de ta démarche.

POIRES :

8 sacs x 15 poires = 120 poires

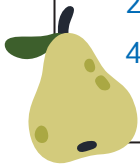
PRUNES :

2 sacs x 20 prunes = 40 prunes par semaine

40 prunes x 6 semaines = 240 prunes

TOTAL :

120 poires + 240 prunes = 360 fruits
donc 360 élèves



6. Le gaspillage alimentaire d'une famille canadienne par année représente combien d'argent, selon toi?

- ☐ 500 \$ par année
- ☒ 1 300 \$ par année
- ☐ 24 000 \$ par année



7. Inscris le nom des aliments que ton équipe a choisis. Avec ton équipe, crée une œuvre littéraire à partir de ces ingrédients dans l'espace donné. Avant de commencer, coche le type d'oeuvre que vous réaliserez.

Restes et aliments choisis : _____ et _____

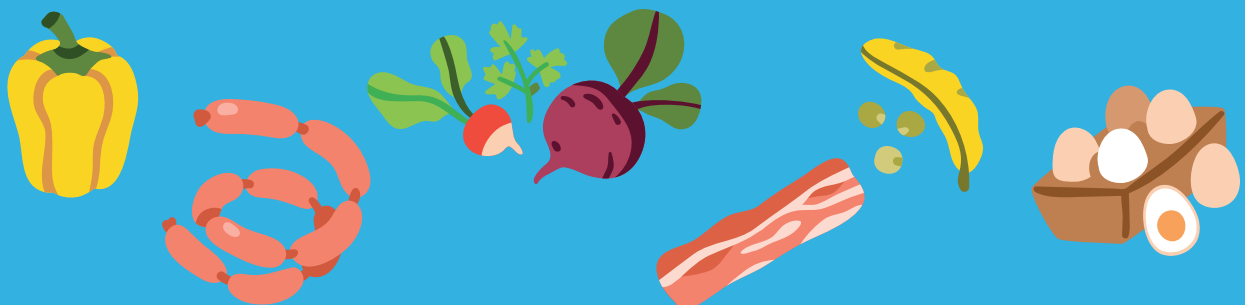
- ☐ un poème-recette (à la manière d'une recette, mais poétique ou humoristique)
- ☐ un acrostiche
- ☐ une chanson sur le gaspillage alimentaire

ESPACE DE CRÉATION

8. Remets les 15 aliments, les restes ou les matières résiduelles au bon endroit dans le tableau. Certaines réponses peuvent se trouver à deux endroits.

POUBELLE	COMPOSTAGE	PEUT ENCORE ÊTRE CONSOMMÉ
Assiette cassée Bouchons de liège Chandelles	Os de poulet Boîte de pizza souillée Pelure de banane Coquilles d'œuf Pelures d'oignon Pelures d'orange Cœur de poire	Pomme avec une tache Pain sec Carotte moche Pâtes cuites Citrouille ramollie Os de poulet Pelures d'orange

Quand on gaspille de la nourriture, on gaspille aussi beaucoup de ressources comme l'eau, l'énergie et le pétrole. Par exemple, il faut de l'eau pour faire pousser des légumes ou élever des animaux. Si on jette cette nourriture, toute cette eau aura été utilisée pour rien. En plus, les aliments jetés produisent des gaz polluants qui réchauffent la planète.



9. Sophie jette à la poubelle son morceau de fromage sans même l'avoir mangé, encore dans son emballage. Qu'est-ce qui est gaspillé, en plus de l'aliment?

Plusieurs réponses possibles. L'eau utilisée pour le produire et pour abreuver les vaches, le plastique de l'emballage, l'argent pour acheter cette collation, l'énergie pour produire et transporter cet aliment jusqu'à elle, etc.

10. Complète la phrase suivante : « À la maison, on peut éviter de faire du gaspillage en... »

Plusieurs réponses possibles : mangeant les restes, cuisinant les aliments autrement, prenant de plus petites portions, utilisant les restes d'un repas pour un lunch, compostant, etc.

11. Inscris ce que tu as appris lors des activités *Les causes, les conséquences et les solutions au gaspillage alimentaire.*

Réponse personnelle.

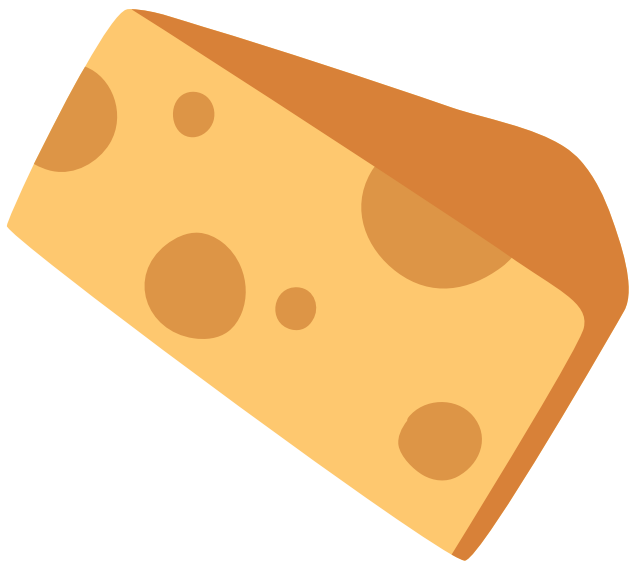
Le savais-tu?

Les carottes « moches » sont parfaites pour faire des muffins. Même si elles sont tordues, fendues ou un peu bizarres, une fois râpées, elles deviennent idéales pour la recette.

En utilisant une carotte « moche » plutôt que de la jeter, on évite de gaspiller toute l'eau, l'énergie et le travail nécessaires pour la faire pousser : l'arrosage, le soleil, le sol, le transport... tout ça est sauvé juste parce qu'on a décidé de la cuisiner! Et le meilleur dans tout ça? Le muffin goûte exactement la même chose, qu'on utilise une carotte parfaite ou une carotte crochue.



**1 kg
de fromage**



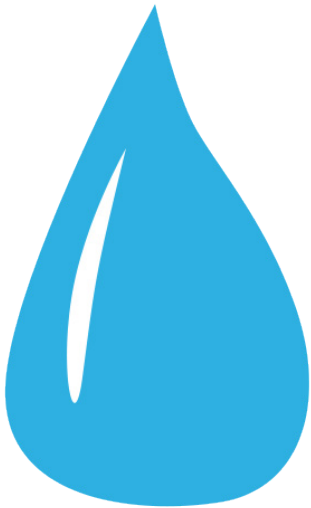
**1 kg
d'amandes**



**1 kg
de bœuf**



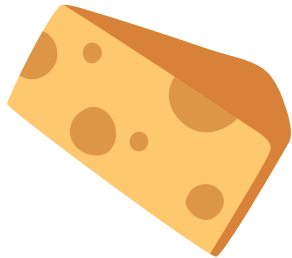
Activité 1 - Cartes EAU à découper



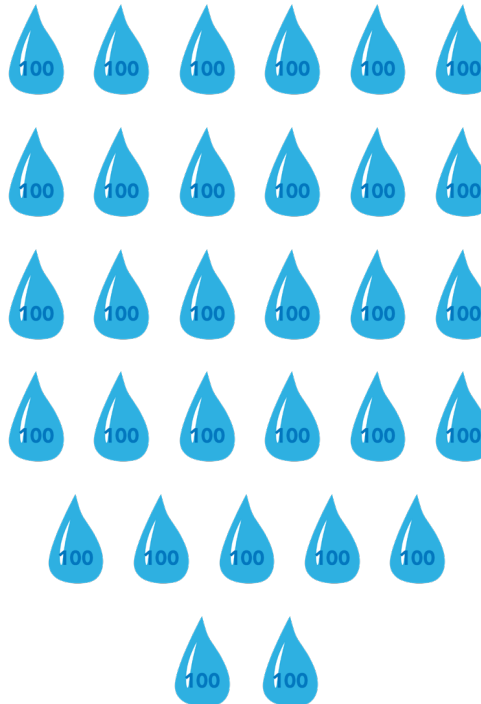
CONSOMMATION D'EAU POUR

 = 100 L

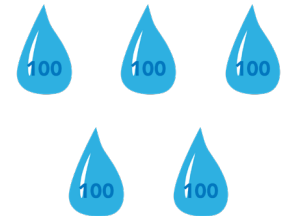
1 kg
de fromage



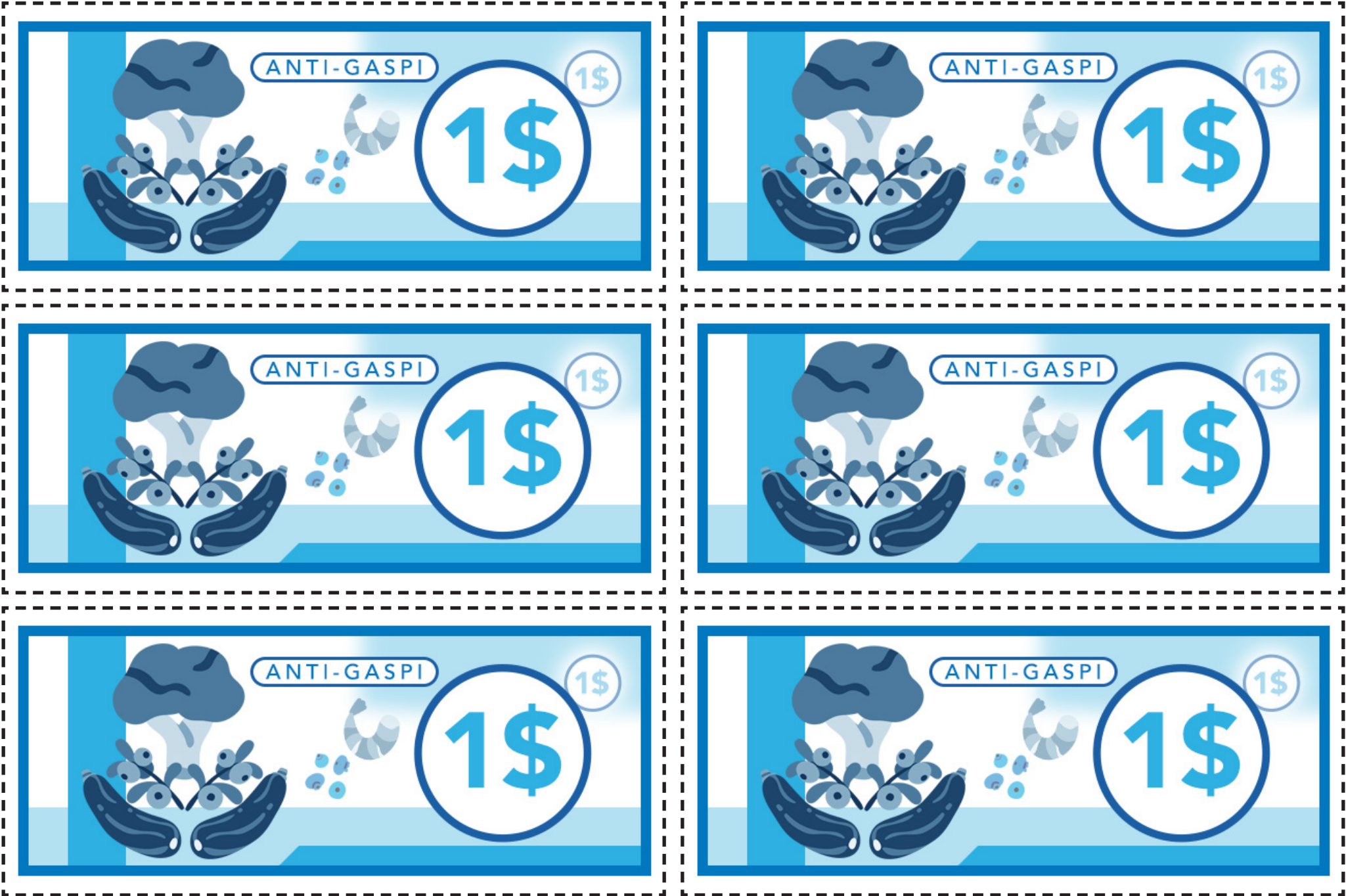
1 kg
d'amandes



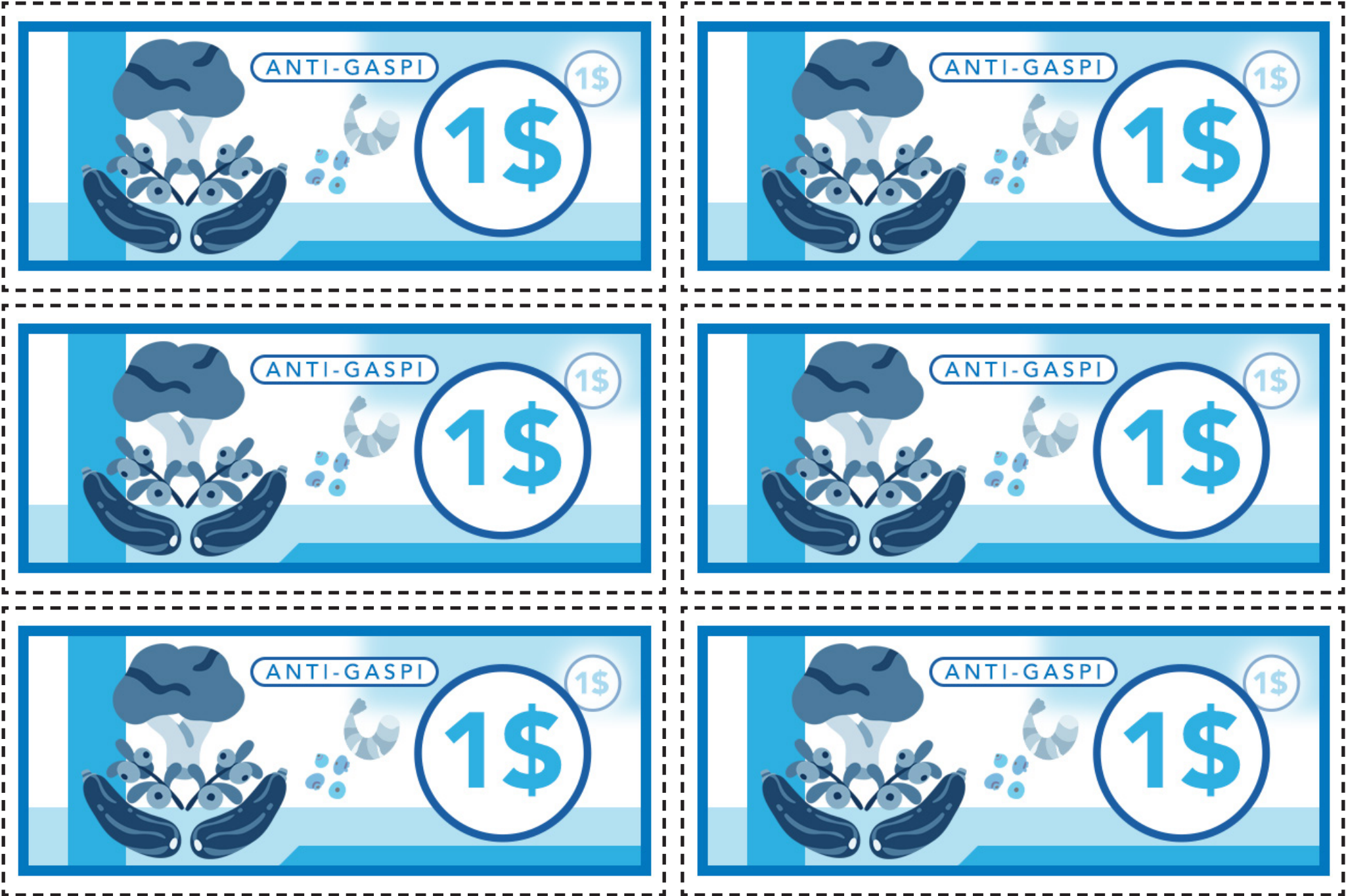
1 kg
de bœuf



Activité 2 - Billets de fausse monnaie à découper



Activité 2 - Billets de fausse monnaie à découper (suite)



Activité 2 - Billets de fausse monnaie à découper (suite)



Salade de pâtes de la deuxième chance



Ingrédients :

- Des pâtes froides (peu importe la forme)
- Des légumes cuits (brocolis, carottes, courgettes, poivrons, etc.)
- Un reste de fromage
- Un peu d'huile d'olive
- Jus de citron, pour une touche d'acidité
- Quelques herbes fraîches, comme du basilic, du persil ou de la ciboulette
- Une pincée de sel et de poivre
- Quelques graines de tournesol pour faire croquant

Préparation :

- 1 Mettre les pâtes froides dans un grand bol.
- 2 Couper les légumes cuits en petits morceaux et les ajouter aux pâtes. Ajouter le fromage.
- 3 Verser un peu d'huile et du jus de citron. Bien mélanger.
- 4 Saupoudrer d'herbes, de sel et de poivre. Goûter. Ajuster l'assaisonnement.
- 5 Garnir de graines de tournesol. Savourer!

LEXIQUE DE LA CUISINE



Mélanger : brasser plusieurs ingrédients ensemble avec une cuillère ou un fouet.

Exemple : on mélange la pâte à gâteau pour qu'elle devienne lisse.



Couper : diviser un aliment en morceaux avec un couteau.

Exemple : couper une pomme en quartiers.



Hacher : couper en très petits morceaux.

Exemple : hacher de l'ail ou du persil.



Éplucher : enlever la peau d'un fruit ou d'un légume.

Exemple : éplucher une carotte ou une pomme de terre.



Battre : remuer rapidement un mélange avec un fouet ou une fourchette.

Exemple : battre des œufs pour faire une omelette — le mélange devient mousseux.



Cuire : faire chauffer un aliment pour qu'il soit prêt à manger.

Exemple : cuire un morceau de viande dans une poêle.



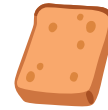
Faire bouillir : chauffer un liquide jusqu'à ce qu'il fasse des bulles.

Exemple : faire bouillir de l'eau pour cuire les pâtes ou du riz.



Rôtir : cuire un aliment au four.

Exemple : rôtir des légumes pour qu'ils deviennent dorés et tendres.



Griller : cuire à feu vif, souvent sur un grill ou dans une poêle, pour dorer l'extérieur.

Exemple : griller du fromage sur un sandwich ou un morceau de pain.



Réchauffer : faire chauffer un plat déjà cuit pour le manger chaud.

Exemple : réchauffer une soupe ou une pizza.

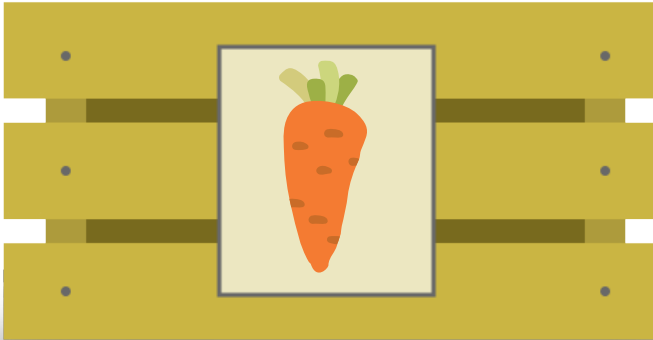


Assaisonner : ajouter du sel, du poivre, des herbes ou des épices pour donner plus de goût à un plat.

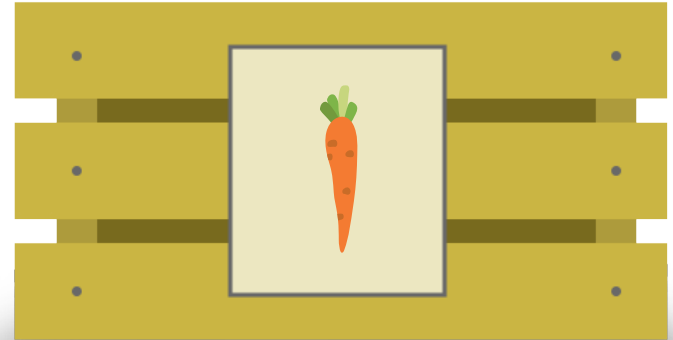
Exemple : assaisonner une omelette avec du paprika, du sel et du poivre.

LAQUELLE CHOISIS-TU?

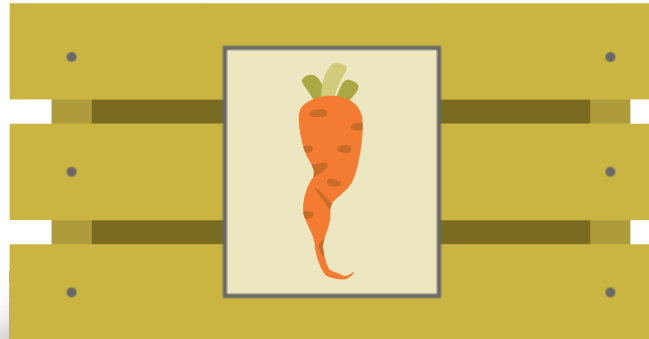
1



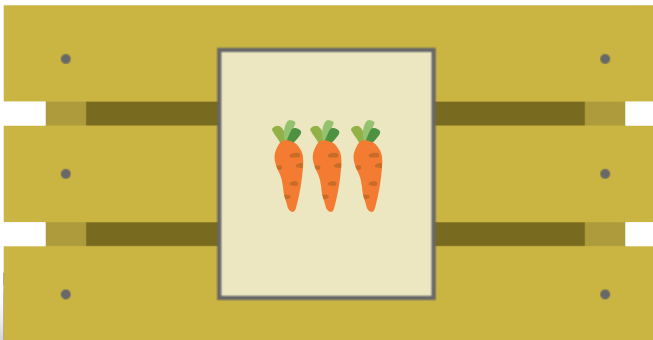
2



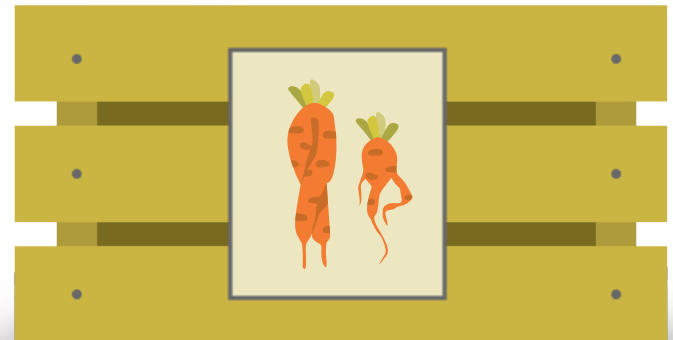
3



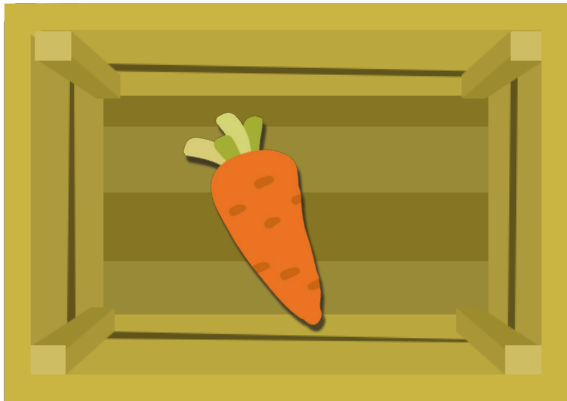
4



5

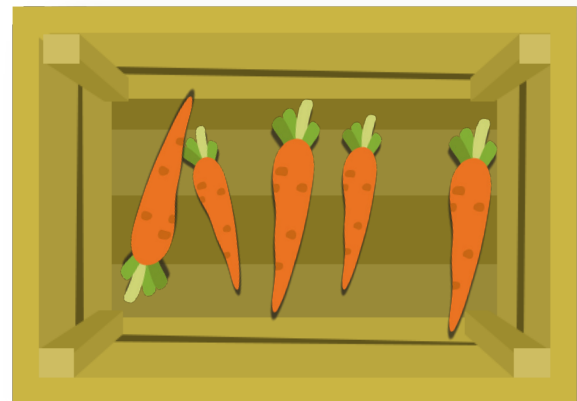


1



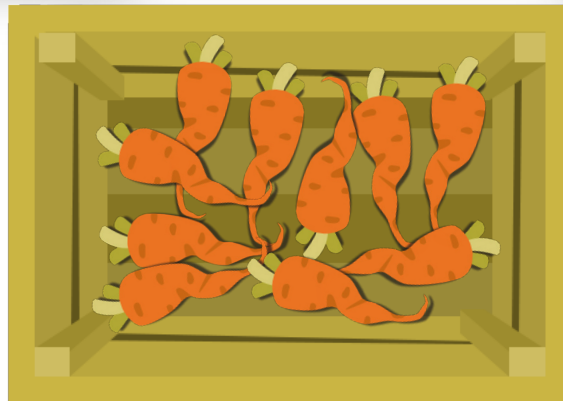
1 carotte

2



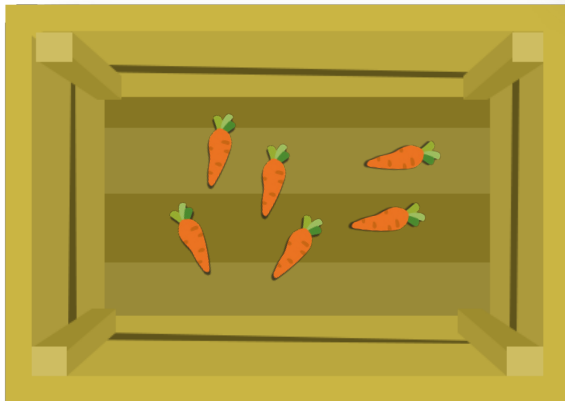
5 carottes

3



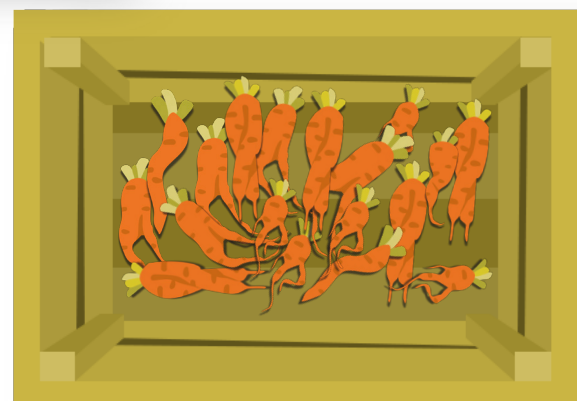
10 carottes

4



6 carottes

5



19 carottes

Activité 5 - Cartes représentant des aliments, des restes ou des matières résiduelles à découper



Pomme avec
une tache



Pâtes cuites



Coquilles
d'œuf



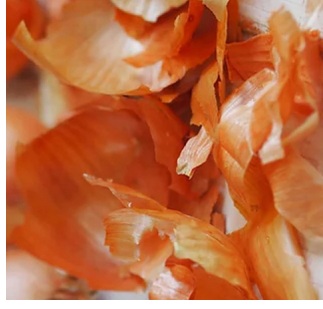
Assiette cassée



Os de poulet



Citrouille
ramollie



Pelures
d'oignon



Bouchons
de liège



Pain sec



Boîte de pizza
souillée



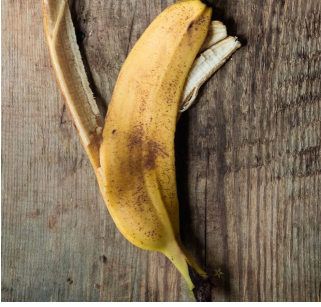
Pelures
d'orange



Chandelles



Carotte moche



Pelure
de banane



Cœur de poire

POUBELLE

COMPOSTAGE

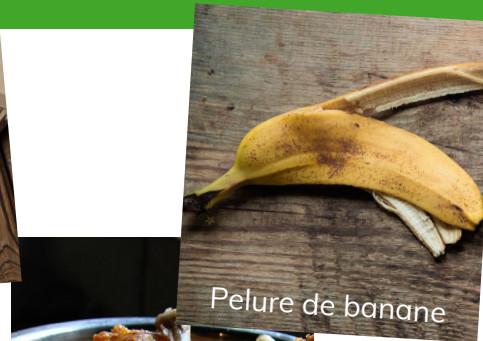
**PEUT ENCORE
ÊTRE CONSOMMÉ**

Mission antigaspi

POUBELLE



COMPOSTAGE



PEUT ENCORE ÊTRE CONSOMMÉ

