

# Les tabliers en herbe !

spécial  
alimentation  
durable

Parcours pédagogiques en **T.A.P** | Temps d'activités périscolaires



À vos papilles !

Ce livret  
vous  
présente  
des trésors  
d'activités  
pour  
vous  
mettre  
en appétit  
et  
créer  
des projets  
innovants  
en Éducation  
à l'alimentation  
durable.

Édition 2017

**Coordination et rédaction du livret :**

Nathalie Grégoris, Association A.N.I.S. Etoilé  
tél : 04 73 14 14 13  
contact@anisetoile.org  
www.anisetoile.org

**Relecture :**

Charlotte Allen et René Gonzalez,  
Association les Petits Débrouillards Auvergne  
tél : 04 73 31 08 10  
direction@lespetitsdebrouillards-auvergne.org  
www.lespetitsdebrouillards-auvergne.org  
Marie-Noëlle Dubar, D.R.A.A.F Auvergne-Rhône-Alpes  
Comité de pilotage 1er degré EEDD de l'IEN  
(Inspection de l'Éducation Nationale) du Puy-de-Dôme

**Conception et maquette :**

C. Philippe : catphilippe@wanadoo.fr

**Crédit illustrations, dessins :**

Cristina Belotti, Claire Bredel pour les légumes animés  
et C. Philippe pour les pictos

**Crédits photo :**

ANIS Etoilé pages 4, 8, 9, 10, 12, Catherine Philippe pages: 4, 9, 10, 12, 13, 16, 18,  
20, 21, 22, 24, 25, 26, 30, 31, 32, 33, 36, 37, 40, 41, 42, 3, 45, 46, 47, 49, 51, 53.  
© Kristelle Trochu page 15. Olivier Hébrard page 19.

**Crédit audio :**

Création des ambiances sonores Frédéric Saldanha LUZ licence creative commons,  
création musique et parole « Petit Hérisson » Claire Bredel.  
téléchargement libre sur [www.anisetoile.org](http://www.anisetoile.org)

Ce livret a été réalisé avec la participation financière de :

- > la Direction Régionale de l'Alimentation de l'Agriculture  
et de la Forêt de la région Auvergne-Rhône-Alpes,
- > l'association A.N.I.S. Etoilé,
- > l'association les Petits Débrouillards Auvergne.

**Nous remercions les structures ayant participé et/ou répondu à l'enquête**

*"Pratiques et outils pédagogiques en éducation à l'alimentation durable en T.A.P" :*

ALSH du Plateau de La Chaise-Dieu [cc-plateau-chaisedieu.fr](http://cc-plateau-chaisedieu.fr)  
Artisans du Monde Grenoble <http://grenoble.artisansdumonde.org/>  
Association « 3,2,1...Goût ! »  
Association les Anges Gardins <http://www.horizontalimentaire.fr/angesgardins>  
Association le CRESNA [www.cresna-animalim.com](http://www.cresna-animalim.com)  
Association Pic Assiette [www.picassiette.org](http://www.picassiette.org)  
Bergerie Nationale [www.bergerie-nationale.educagri.fr/r-d/](http://www.bergerie-nationale.educagri.fr/r-d/)  
Communauté d'agglomération de Saintes [www.agglo-saintes.fr](http://www.agglo-saintes.fr)  
CPIE de Haute Auvergne [cpie15.com](http://cpie15.com)  
Croc and Move : prévention santé <http://www.crocandmove.fr>  
Epidaur, Pôle Prévention de l'ICM [icm.unicancer.fr](http://icm.unicancer.fr)  
TAP de l'école de Moisdon la Rivière 44520  
Fédération Artisans du Monde [www.artisansdumonde.org](http://www.artisansdumonde.org)  
FRCIVAM Languedoc-Roussillon <http://civam-lr.fr/>  
GRAINE IDF <http://www.graine-idf.org/>  
Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la santé  
[www.educationsante-aquitaine.fr](http://www.educationsante-aquitaine.fr)  
KuriOz [www.kurioz.org/](http://www.kurioz.org/)  
La Catiche (service EEDD communauté de communes du Pays de Courpière)  
[www.la-catiche.org](http://www.la-catiche.org)  
Les sens du goût [www.envidali.org](http://www.envidali.org)  
Service enfance Crach [www.sp-animaction.fr](http://www.sp-animaction.fr)  
SYTEC (Service Environnement) <http://serviceenvironnementdescramades.fr>

# Sommaire

- 4 ..... Préambule
- 5 ..... Objectifs du livret
- 6 ..... Enjeux par rapport à la thématique alimentation durable
- 7 ..... Contexte pour la mise en œuvre des projets éducatifs alimentaires dans le cadre des TAP
  
- 12 ..... **▪ Parcours pédagogiques pour les enfants de 7 à 8 ans**  
**Prenez-en de la graine ! De la terre à l'assiette**
- 13 ..... Séance n°1 *Regards pluriels sur nos assiettes*  
Photo langage alimentation
- 16 ..... Séance n°2 *Abeilles et biodiversité cultivée*  
Jeu *Bee happy*
- 20 ..... Séance n°3 *Aux origines des aliments*  
Jeu *Loto mémoire des aliments et Les carottes sont cuites ?*
- 22 ..... Séance n°4 *Les Locavores, du paysage à l'assiette ?*  
Jeux *Les locavores et Du paysage à l'assiette ?*
- 25 ..... Séance n°5 *La saison dans nos assiettes*  
Jeu *Ne me raconte pas de salades et C'est la fin des haricots*
- 28 ..... Séance n°6 *Fabuleuses légumineuses*  
Jeu *Les légumes secs : ces supers héros*
  
- 30 ..... **▪ Parcours pédagogiques pour les enfants de 9 à 11 ans**  
**Manger c'est bien, jeter ça craint !**  
Fiche infos sur le gaspillage alimentaire  
Mesures du gaspillage alimentaire en amont et aval des animations
- 35 ..... Séance n°1 *Les dessous du gaspillage alimentaire*  
Jeu *L'oignon fait la force*
- 38 ..... Séance n°2 *À la recherche du gaspillage invisible...*  
Jeu *Plus on est de choux, plus on rit et Are-you radis ?*
- 42 ..... Séance n°3 *La date a dit*  
Jeux : *Mes amis : Placard et Frigo et Sauvons les aliments*
- 44 ..... Séance n°4 *Atelier cuisine anti-gaspi*
- 47 ..... Séance n°5 *Atelier Gustaterrium*
- 50 ..... Séance n°6 **Atelier** *Parfum et soupe de mots : Sous les panais, la plage...*
- 52 ..... **Séance de Restitution** *Ramène ta fraise, quand le poivre pleure, le sel rit !*
- 54 ..... **Histoire à croquer** *La vie extraordinaire, d'une petite fraise ordinaire*
  
- 56 ..... Outils pédagogiques « Éducation à l'Alimentation »
  
- 59 ..... Présentation des auteurs du livret :  
l'association A.N.I.S. Etoilé et l'association Petits Débrouillards Auvergne
  
- 60 ..... **Annexes**
  - > Liste des produits S.I.Q.O. de la Région AURA
  - > Cartes Paysage et cartes Aliments
  - > Jeu *Loto mémoire des aliments*
  - > Indices légumes secs
  - > Fiche d'analyse sensorielle simplifiée
  - > Carte d'identité abeilles et alimentation
  - > Lettre de Mme Abeille
  - > Dessin de légumes pour la construction du jeu des 7 familles
  - > Fiches de pesées
  - > Imagier gaspillage alimentaire

# Préambule

Dans le cadre du *Programme National pour l'Alimentation 2013-2017* visant à assurer l'accès à une alimentation sûre, saine, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante, produite dans des conditions économiquement et socialement acceptables par tous, favorisant l'emploi, la protection de l'environnement et des paysages et contribuant à l'atténuation et à l'adaptation aux effets du changement climatique\*, les associations A.N.I.S. Etoilé et Petits Débrouillards Auvergne ont réalisé un inventaire national auprès des professionnels de l'animation pour recenser les pratiques et outils pédagogiques «alimentation durable» mis en œuvre dans le cadre des T.A.P. (Temps d'Activités Périscolaires).

Le fruit de cet inventaire et l'expérience pédagogique en T.A.P. des associations A.N.I.S.Etoilé et Petits Débrouillards Auvergne ont permis la rédaction de ce livret.

Nous remercions les personnes et structures qui ont accepté de compléter l'enquête relative à cet inventaire et contribué ainsi à la pertinence et l'efficacité pédagogique de ce livret.

Nous remercions la D.R.A.A.F Auvergne Rhône-Alpes pour son appui technique et financier.

## Le Programme National pour l'Alimentation et ses enjeux sur le volet éducation

*G*age de sociabilité et de bonne santé, le modèle alimentaire français, avec ses repas structurés à horaires fixes, est un bien collectif qu'il faut transmettre aux générations futures. Cependant ce modèle est menacé, notamment chez les jeunes générations. Parallèlement, on connaît de moins en moins l'origine des aliments que l'on mange, qui les a produits, de quelle manière ou bien la façon dont on les a transformés. Et pourtant l'identification de l'origine agricole des produits est profitable à une alimentation réfléchie.

C'est dès l'enfance que s'acquièrent les habitudes alimentaires que l'on conserve toute sa vie. C'est pourquoi l'information et l'éducation alimentaire doivent trouver toute leurs places dans le cadre des actions scolaires et périscolaires proposées aux enfants. Le temps périscolaire est ainsi, comme le milieu familial, un lieu privilégié pour permettre aux enfants d'acquérir, au travers d'actions concrètes et ludiques, de bonnes habitudes alimentaires.



\*Loi d'avenir pour l'agriculture, l'alimentation et la forêt du 13 octobre 2014

# Objectifs du livret

Le code de l'Éducation dans son article L.312-17-3 précise qu' «une information et une éducation à l'alimentation et à la lutte contre le gaspillage alimentaire (...) sont dispensées dans les écoles, dans le cadre des enseignements ou projet éducatif de territoire ».

Ce livret répond à cette obligation dans le cadre des projets éducatifs de territoire, il est là pour enrichir les pratiques déjà existantes. C'est un bouquet de conseils et une malle aux trésors d'activités pédagogiques. Notre ambition est d'être une source d'inspiration pour que vous puissiez vous lancer dans des projets d'éducation à l'alimentation dans une démarche globale de développement durable.

Il s'adresse principalement à deux types d'acteurs :

- ▶ **Équipes pédagogiques des ACM** (Accueil Collectif de Mineurs) ou des collectivités territoriales en charge de la mise en œuvre des actions éducatives dans le cadre des T.A.P.
- ▶ **Intervenants extérieurs, animateurs professionnels, salariés de structures** reconnues pour leurs savoir-faire dans le champ de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire travaillant à la demande des communes ou des ACM pour la réalisation d'animations pédagogiques dans le cadre des T.A.P.

À travers **12 fiches d'activités**, ce livret encourage la mise en place de projet éducatif alimentaire de la jeunesse (une des priorités 2013-2017 du Plan National pour l'Alimentation) et propose des parcours pédagogiques dans le cadre des Projets Éducatifs de Territoire pour les enfants en primaire dans les Temps d'Activités Périscolaire.

Ses 2 parcours pédagogiques (projet sur un cycle de 6 séances d'activités consécutives) par tranche d'âge constituent des petites pépites d'animations à découvrir.

**Graines violettes :**  
parcours des 7-8 ans (CE)



**Graines turquoises :**  
parcours des 9-11 ans (CM)



**Les différents types d'approches pédagogiques au sein des fiches d'activités sont illustrés par les symboles ci-dessous :**



▶ **ludique** apprentissage par le jeu



▶ **manuelle, construction, manipulation**  
réalisation concrète



▶ **expériences sensorielles**



▶ **imaginaire, créative**



▶ **coopération**



▶ **systémique** un système, une organisation sont composés d'éléments et de liens dynamiques entre ces éléments. Le but est de parvenir à une vision globale de notre système alimentaire en le considérant comme un système en évolution.



▶ **écoute et expression individuelle**

# Les enjeux par rapport à la thématique alimentation durable

## L'alimentation durable, qu'es aquò ?(kesako).

Une alimentation durable répond au besoin de se nourrir des générations présentes, à commencer par les plus démunis, sans compromettre la capacité des générations actuelles et futures à se nourrir.

L'alimentation durable possède un caractère multifonctionnel, elle répond à différents critères dans **une approche globale, systémique, non réductionniste** :

> une alimentation **accessible à tous**, saine et équilibrée, répondant aux besoins nutritionnels humains ;

> une alimentation qui préserve à la fois **la diversité des modes de vie humain (cultures) et les ressources de notre planète** : paysage, climat, fertilité des sols, eau, air, biodiversité, bien-être animal, énergies (renouvellement des ressources pour les générations actuelles et futures) ;

> une alimentation goûteuse à travers laquelle on prend du plaisir, qui s'appuie au niveau local, national, européen et international sur **des filières alimentaires durables** (cycle de vie de l'aliment de la terre à l'assiette), assurant un revenu digne et équitable pour tous les acteurs du système alimentaire, et **préservant le tissu rural et le développement local**.

Cette définition s'appuie sur les dernières recherches de l'UMR Nutrition Humaine du Centre de l'INRA Auvergne-Rhône-Alpes pour une alimentation préventive et durable.

<http://www.ara.inra.fr/Toutesles-actualites/AlimentationIdeale>

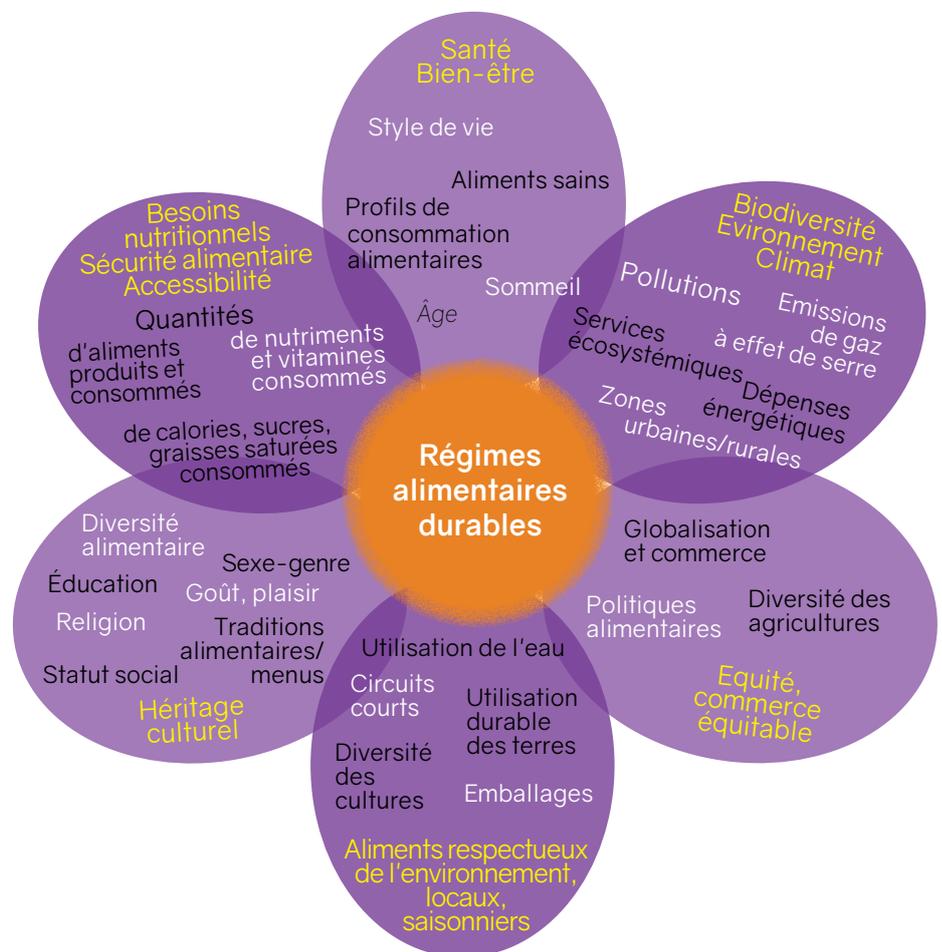


Schéma adapté de Johnson et al  
Approche holistique

(« le tout est supérieur à la somme des parties »)

# Richesse et transversalité

## du thème de l'alimentation

L'alimentation est bien plus que l'acte de manger, c'est un acte quotidien essentiel qui touche de multiples dimensions de la vie humaine : biologique, sociale, économique, culturelle (art de vivre), environnementale. L'alimentation fait référence aussi bien à des questions d'ordre individuel que collectif ; ainsi **quand je mange :**

- > **je me relie à moi-même** (je me fais plaisir, je prends soin de moi, de ma santé, de mon bien-être),
- > **je me relie aux autres**, à mon cadre de vie, aux patrimoines culturels, à mon histoire familiale et à la grande Histoire de l'humanité,
- > **je me relie à la nature** (sol, plantes, animaux), au monde proche ou lointain,
- > **je redessine notre monde...**

En ce sens, **l'éducation à l'alimentation est multiple et transversale.**

Nos aliments, aujourd'hui, effectuent des voyages stupéfiants avant d'arriver dans nos assiettes et nos estomacs. Il existe différentes conditions de production, transport, transformation, distribution, conservation, préparation des aliments.

**Dans cette chaîne complexe où tous les maillons sont interdépendants, les être humains peuvent :**

- > Faire évoluer leurs représentations de ces voyages, les imaginer dans leur diversité et les comprendre dans toute leur complexité,
- > Intervenir, faire des choix citoyens (moins de gaspillage, plus de produits issus des filières de qualité et de proximité)
- > Faire évoluer leurs connaissances, comportements et compétences pratiques pour s'alimenter plus sainement tout en participant au mouvement de transition vers une alimentation plus durable.

Depuis 2004, l'Éducation au développement durable (E.D.D.) fait partie intégrante de la formation des élèves, tout au long de leur scolarité. Cette démarche prend également tout son sens dans le cadre périscolaire. Elle permet d'appréhender et de

s'approprier un sujet complexe, tout en s'amusant. Dans cette démarche de développement durable, les objectifs pédagogiques globaux des projets d'éducation à l'alimentation dans le cadre d'un projet éducatif de territoire peuvent être pluriels, par exemples :

- > Permettre à l'enfant **de mieux connaître les aliments, de se questionner**, d'avoir des clefs de compréhension sur les différentes conditions de cheminements des aliments de la graine à l'assiette.
- > Éveiller l'enfant à la culture : lui permettre de découvrir son territoire par la richesse, les innovations, les spécificités paysagères, agricoles et alimentaires du territoire (et devenir acteur de son territoire)
- > Permettre à l'enfant de comprendre et d'acquérir des gestes et des comportements utiles à la préservation de sa santé et de la santé de la planète
- > Amener les enfants **à devenir acteurs de leur assiette** grâce à l'expérimentation (ex : ateliers jardin et cuisine) et la mise en place d'activités ancrées sur leur territoire
- > Sensibiliser les enfants à leur cadre de vie dans une volonté de laïcité et d'éducation à la citoyenneté :
- > Favoriser entre les enfants les échanges, **le partage d'opinions différentes autour de l'agriculture et l'alimentation**, permettre aux enfants de vivre des expériences concrètes d'ouverture à l'altérité et aux opinions différentes, **apprendre à s'écouter, se comprendre, se respecter** (respect de soi et des autres par rapport à leur modèle alimentaire)
- > Permettre aux enfants **d'avancer vers l'autonomie** (faire par soi-même), l'esprit critique et la pensée créatrice (développement des compétences psychosociales dans la continuité de ce qui peut être fait en classe).

**l'éducation  
à l'alimentation  
est multiple  
et transversale**

# Contexte pour la mise en œuvre des projets éducatifs alimentaires dans le cadre des T.A.P.

## Education partagée

Les Temps d'Accueil Périscolaire (T.A.P.) émanent la plupart du temps du Projet Éducatif de Territoire (<http://pedt.education.gouv.fr/>), dont la finalité est de mettre en adéquation l'ensemble des projets existants (projets d'école, d'établissement, associatif, municipal...).

Définition Circulaire n° 2013-036 du 20 mars 2013 et article D 521-12 du code de l'éducation :

« Outil de mise en œuvre du volet éducatif de la réforme des rythmes scolaires, le PEDT doit favoriser l'élaboration d'une offre nouvelle d'activités périscolaires, voir extrascolaires, ou permettre une meilleure mise en cohérence de l'offre existante, dans l'intérêt de l'enfant. »

Il formalise une démarche permettant aux collectivités territoriales volontaires de proposer à chaque enfant scolarisé sur le territoire un parcours éducatif cohérent et de qualité avant, pendant et après l'école. Il doit garantir la continuité éducative entre, d'une part les projets des écoles, et d'autre part les projets d'activités proposées aux enfants en dehors du temps scolaire.

Il est fondamental pour l'animateur en T.A.P. d'en prendre connaissance lorsqu'il y en a un. Connaître les objectifs écrits par la Commune dans le PEDT, permet de proposer des cycles d'activités en cohérence avec ces derniers (thèmes et valeurs à transmettre) et ne pas refaire à l'identique ce qui a été fait, notamment à l'école.

Le rôle de l'animateur est éducatif, il s'agit d'éveiller et d'entretenir l'intérêt, la curiosité d'un groupe d'enfants, construire avec eux des réponses à leurs interrogations, tout en étant conscient qu'il n'est pas à l'école.

Un temps de concertation avec les enseignants en amont du projet éducatif proposé en T.A.P. est essentiel, il permet d'avoir une complémentarité d'apprentissages entre temps d'activités scolaires et temps d'activités de loisirs. S'il y a eu un temps de concertation avec l'enseignant en amont, il y a également la possibilité de travailler sur le même thème mais différemment.

Pour aller plus loin : **Eduscol**, site du Ministère de l'Éducation, informations sur les programmes scolaires

<http://eduscol.education.fr/>

## Le T.A.P., un temps spécifique, ludique, oui mais avec des apprentissages

Le format des T.A.P. varie fortement d'une collectivité à l'autre. Il peut exister des ateliers de quarante-cinq minutes, d'une heure, d'une heure et quart, d'une heure et demi ou même de deux heures. Il sont positionnés différemment dans la journée de l'enfant : entre midi et 13 h 30, après 14 h 30, après 15h30, après 16h....sur un ou plusieurs jours de la semaine. Les enfants ne sont pas forcément en groupe classe mais en groupe volontaire sur un projet d'activité. L'animateur en TAP doit donc bien connaître les contraintes du fonctionnement interne (à partir de quelle heure l'espace est disponible pour l'installation de l'activité ? les enfants sont-ils par tranche d'âge homogène ? nombre d'enfants ? ...) afin de préparer au mieux son animation.





## Diversité des intervenants dans le cadre des T.A.P.

Les communes peuvent faire appel à une grande diversité de structures, en complément de leurs propres ressources (ex : personnel interne du centre de loisirs municipal) : associations partenaires de l'École (association d'éducation populaire, culturelles...). Ces intervenants doivent être des personnes qualifiées, c'est-à-dire répondre aux conditions posées par l'arrêté du 9 février 2007 modifié.

<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do;?cidTexte=JORFTEXT000000615233>

Durant l'accueil en T.A.P., le taux d'encadrement réglementaire est de :

> 1 adulte pour 18 enfants maximum en élémentaire et de 1 adulte pour 14 enfants maximum en maternelle.

Après des enfants, l'animateur :

- > est garant de la sécurité physique et affective des enfants, connaît les différentes règles de sécurité essentielles quant aux activités,
- > est à l'écoute des enfants et répond à leurs demandes, sait accepter le refus ; sait solliciter sans forcer,
- > sait adapter les activités à l'âge des enfants,
- > respecte les enfants en tant qu'individu à part entière,
- > facilite la participation et l'implication des enfants (les enfants sont acteurs de leur apprentissage),
- > encourage et permet l'expression de la pluralité des points de vue.



Il est important que l'animateur reste le même tout au long du projet d'activités pour un meilleur suivi et une continuité dans la relation avec les enfants.

### Nous sommes tous et toutes des mangeurs différents.

Le comportement et les trajectoires alimentaires se construisent tout au long de la vie à travers de nombreux déterminants.

Quelques exemples de déterminants :

- > Facteurs physiologiques : l'âge, l'état de santé...
- > La position du lieu d'habitation par rapport à l'offre alimentaire sur le territoire, l'équipement culinaire.
- > Les facteurs socioculturels (composition familiale, rythmes de vie, origines, identités, croyances, traditions, accès à l'information...).
- > Le niveau de revenus et la répartition du budget alimentation à l'intérieur du revenu.

([http://inpes.santepubliquefrance.fr/OIES/fourchettes\\_baskets/pdf/FI\\_01.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/OIES/fourchettes_baskets/pdf/FI_01.pdf))

Il n'y a donc pas un seul et unique modèle alimentaire mais des modèles alimentaires différents. L'écoute, le non jugement, la non culpabilisation et l'utilisation d'informations exactes et vérifiables des animateurs sont donc des postures fondamentales en éducation à l'alimentation afin que tout le monde puisse s'enrichir des différences des uns et des autres.

Le rôle de l'animateur n'est pas d'être un expert sur le sujet **ni d'être un donneur de leçons** (ex : promouvoir un mode alimentaire plutôt qu'un autre) mais d'accompagner les enfants dans leurs questionnements, de faire un bout de chemin avec eux pour leur permettre de devenir des mangeurs plus éclairés et libres sur leur choix alimentaires, plus autonomes dans la construction de leur bien-être alimentaire.

L'évaluation ne commence pas à la fin du projet, elle se pense dès le début du projet. Dès la phase d'élaboration des objectifs, il s'agit de s'interroger sur quoi va porter l'évaluation et quels sont les critères retenus. Cela permet de penser tout de suite à constituer un recueil d'informations nécessaires à l'évaluation.

Il existe deux types d'indicateurs qui serviront à mesurer si les objectifs prévus ont été atteints :

- > les indicateurs de processus (la façon dont le projet a été mis en œuvre et l'organisation de son déroulement) ;
- > les indicateurs de résultats qui rendent compte de l'atteinte des objectifs fixés au départ.

Il est important d'avoir des temps d'échanges intermédiaires, de retour d'expériences entre les intervenants extérieurs, les animateurs, les ATSEM, l'équipe enseignante et les élus afin de pouvoir réorienter, réaménager si nécessaire, les propositions en cours d'année, en fonction des besoins évolutifs et des intérêts des enfants.

Pour évaluer le projet d'activités, plusieurs méthodes et critères d'évaluation sont possibles, la fiche repère n°12 élaborée par l'association le GRAINE Rhône-Alpes donne différentes bases, téléchargement en libre accès sur : <http://www.graine-rhone-alpes.org/index.php/reperes-pour-monter-un-projet/evaluation.html>

Guide pratique pour des activités péri-scolaires de qualité :

[http://www.caf.fr/sites/default/files/Guide\\_pratique\\_activites\\_periscolaires\\_qualite.pdf](http://www.caf.fr/sites/default/files/Guide_pratique_activites_periscolaires_qualite.pdf)



# Communication et valorisation du projet



La communication autour du projet contribue à sa réussite et permet aux personnes impliquées de renforcer leur sentiment d'appartenance au projet. C'est une forme de reconnaissance qui est également un facteur de mobilisation.

Vous pouvez communiquer en accord avec les différents responsables, par exemple sur le bulletin municipal, sur le site Internet de la commune, dans le restaurant scolaire...



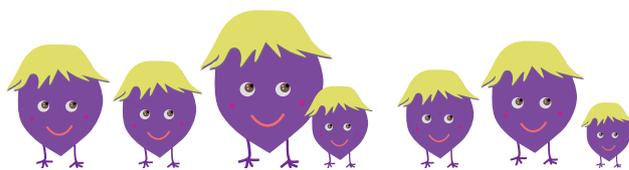
## Pour aller plus loin

Circulaire n°2015-018 du 4-2-2015 relative au déploiement de l'éducation au développement durable dans l'ensemble des écoles  
Circulaire DJEPVA/DJEPVAA1/2010/351 du 23 septembre 2010 relative à la prise en compte des enjeux du Développement Durable dans les missions du champ jeunesse, éducation populaire et vie associative.

Informations sur le Programme National pour l'Alimentation (PNA) <http://agriculture.gouv.fr/un-nouveau-souffle-pour-le-programme-national-pour-l'alimentation>

Informations nutritionnelles en respect des normes du Plan National Nutrition Santé (PNNS) : <http://www.mangerbouger.fr/PNNS/Le-PNNS>

# Parcours pédagogique des 7-8 ans



## Prenez-en de la graine ! De la terre à l'assiette.



### Finalités générales du parcours

- > Permettre à l'enfant de comprendre **l'origine des aliments et l'importance de la biodiversité cultivée**
- > Permettre à l'enfant de mieux connaître **les saisons et faire des choix alimentaires** en conséquences
- > Permettre à l'enfant de comprendre **les principales étapes de fabrication d'un produit alimentaire**
- > Permettre à l'enfant de découvrir **la diversité des modes alimentaires** (principe de respect des différences)
- > Sensibiliser l'enfant **aux éco gestes simples pour une alimentation plus durable**

### Les différentes étapes du parcours

6 séances d'animation



### Objectifs

Ces séances permettent aux enfants de **découvrir d'où vient notre alimentation**, comment elle est produite et ce que l'on soutient comme type de développement en fonction de ses choix alimentaires. Elles permettent aux enfants de **passer à l'action pour soutenir une alimentation plus durable** tout en gardant un esprit de tolérance et d'ouverture par rapport aux différents modes alimentaires.

**Éco gestes "alimentation durable"** : privilégier des aliments de saison, produits localement et peu transformés, mieux doser sa quantité de viande, composter, jardiner au naturel sans utilisation de produits chimiques de synthèse ni pesticides, valoriser les légumineuses au jardin et dans les assiettes.



# Regards pluriels sur nos assiettes



Séance 1

Les humains doivent se reconnaître dans leur humanité commune, en même temps que reconnaître leur diversité tant individuelle que culturelle.

Edgar Morin

Approche pédagogique



écoute et expression individuelle

Participants : enfants de 7/8 ans  
Durée de l'activité : 1h (adaptable 1h30)  
Lieu : activité en intérieur  
Temps de préparation : 3h  
Temps d'installation : 10 min  
Pré-requis nécessaires : aucun  
Pré-requis nécessaire pour les animateurs : savoir animer un photolangage (attitude de non-jugement des paroles des enfants par rapport aux habitudes alimentaires, il est important de bien se documenter sur les habitudes alimentaires dans le monde).



## Objectifs



Identifier les représentations initiales des enfants à propos de l'alimentation



Permettre à l'enfant de relativiser progressivement son modèle alimentaire (dépasser la vision de l'alimentation comme un acte simplement alimentaire mais le voir également comme un acte culturel)



Permettre à l'enfant de comprendre que les comportements alimentaires ne sont pas figés, ni dans le temps, ni dans l'espace.

**C**haque culture possède ses spécificités culinaires qui sembleront horribles à son voisin, ainsi aux Etats-Unis les fromages au lait cru et au fumet développé sont regardés de travers, les Anglais trouvent étrange le fait de manger des grenouilles, du cheval, nous mêmes, en France, sommes choqués par certaines coutumes... Gardons-nous bien de critiquer les assiettes des autres.



## Étape 1



# Expression des représentations des enfants sur l'alimentation

L'animateur demande aux enfants de choisir parmi les photos présentées : parmi ces photos, choisissez celle qui, pour vous, représente quelque chose de très important par rapport à votre alimentation.

### Consignes

*Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, ni bons ni mauvais mangeurs ;  
Ne pas prendre la photo mais simplement retenir son numéro ;  
Maintenir son choix initial, même si d'autres personnes font le même choix  
Une fois les choix terminés, chacun à tour de rôle prend la photo, la décrit et explique aux autres pourquoi il l'a choisie.  
L'animateur veille à ce que les débats spontanés ne perturbent pas l'expression de chacun et qu'il n'y ait pas de jugements entre les enfants.*



### Point de vigilance

- > Sélectionner dans le photo langage maximum 15 cartes avec les enfants plus jeunes, les plus représentatives des différences dans l'alimentation pour avoir une bonne ouverture dans les échanges.
  - > Les images doivent être d'un assez grand format pour que tout le monde les voit bien lors de la présentation
  - > Attention aux jugements de valeur et préjugés exprimés par les enfants.
- Veillez à ce qu'ils ne se moquent pas des familles représentées ou des habitudes alimentaires d'un camarade.



### Une marionnette représentant un légume ou un fruit peut être présente tout au long de la séance 1.

Elle peut être le fil conducteur entre le débat et les activités : elle introduit la séance, demande aux enfants d'expliquer des choses qu'elle ne comprend pas, leur pose des questions, les encourage à parler, agir, réagir. L'animateur peut mettre en place un rituel pour son apparition : elle sort de sa maison, elle se réveille, elle a trop mangé... Dès l'instant où elle apparaît, la marionnette prend vie aux yeux des enfants. Il n'est pas nécessaire à l'animateur d'être un expert en manipulation, du moment qu'il transforme sa voix lorsqu'il fait parler la marionnette. Il peut également lui donner différentes particularités : accent, fatigue, nervosité, zézaiement. Une marionnette doit être « habitée » dès qu'elle est en vue des enfants. Si l'animateur ne souhaite plus la voir « en scène », il vaut mieux la cacher. Les enfants qui n'ont pas l'habitude de s'exprimer oralement, parlent plus facilement en présence d'une marionnette :

- > elle est l'intermédiaire entre l'enfant et le groupe,
- > elle écoute les réponses des enfants,
- > ils lui apprennent des choses nouvelles, ce qu'ils hésiteront à faire avec l'animateur qui, peut-être, à leurs yeux, « sait tout »,
- > elle bénéficie d'une plus grande écoute, les enfants sont plus attentifs lorsqu'elle parle.

Extrait du site <http://www.latITUDEjeunes.be/SiteCollectionDocuments/CarnetdAccompagnementlight.pdf>

## Étape 2



### Diversité des modes alimentaires

L'animateur demande aux enfants de se mettre par équipe de 3 ou 4 et distribue à chaque équipe une photo de l'exposition : A table ! Portraits de familles de 15 pays. Chaque famille a disposé sur sa table de cuisine la quantité de nourriture et de boissons consommées en une semaine.

#### Consignes

Observez bien la photo, retrouvez le nombre d'aliments différents, les aliments que vous ne connaissez pas ? Qu'est ce qui vous étonne sur cette photo ?

Essayer de deviner dans quel pays la famille habite ? Qu'est-ce qui a influencé l'alimentation de ces familles ?

Chaque équipe présente sa photo et l'animateur complète en donnant des explications sur les différentes habitudes alimentaires en fonction des cultures (où on mange ? combien de fois et quand ? comment ? quels sont les aliments dominants ? les boissons ? la place des emballages ? produits simples ou transformés ? avec quels ustensiles ? les interdits alimentaires ?....)

#### Si plus d'1h30

L'animateur demande aux enfants d'imaginer le repas du futur et de le dessiner.



#### Matériel à utiliser

Pour commander l'exposition

##### À table de Peter Menzel

<http://www.cndp.fr/crdp-nancy-metz/crdp/edition/productions-du-crdp/premier-degre/a-table-cycle-3.html>

Documentation sur les différentes habitudes alimentaires dans le monde :

##### Atlas de l'alimentation dans le monde,

Erik Millstone, Édition Autrement

Pour le Photo-langage deux possibilités : photo-alimentation en téléchargement libre sur <http://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils> (kit citoyenneté n°1)

##### Photo langage alimentation 2016

du GRAINE Centre à commander sur <http://www.grainecentre.org/outils-pedagogiques>



© Kristelle Trochu



#### Pour aller plus loin

Demander aux enfants de ramener des vieilles photos de familles où on voit des situations de repas du siècle dernier. Ces photos photocopiées avec l'autorisation des parents pourront être affichées à côté des dessins de l'alimentation du futur dans la salle de restauration collective.



# Abeilles et biodiversité cultivée

C'est la surprise, l'étonnement qui nous oblige à évoluer.  
Edgar Morin



Approche  
pédagogique



ludique



manuelle



sensorielle

Participants : enfants de 7/8 ans  
Durée de l'activité : 1h  
(adaptable 2h)  
Lieu : en intérieur de préférence  
Temps de préparation : 3h  
Temps d'installation : 15 min  
Pré-requis nécessaires : savoir lire

## Objectifs



Permettre à l'enfant de mieux connaître une des amies essentielles au jardin pour avoir une alimentation diversifiée



Permettre à l'enfant de comprendre l'importance du « travail » des abeilles par rapport à notre alimentation



Permettre à l'enfant de mettre en place une action concrète pour favoriser la biodiversité cultivée

**P**réserver et favoriser la diversité et l'abondance des abeilles dont les abeilles sauvages (1 000 espèces d'abeilles sont présentes en France) est une nécessité pour assurer le service de pollinisation, préalable incontournable à la reproduction sexuée de 80 % des plantes à fleurs sauvages et 70 % des espèces cultivées. Ce sont bien ces 1000 espèces d'abeilles qui assurent la pollinisation et non pas uniquement l'abeille de ruche *Apis Mellifera*. 35% de la masse alimentaire disponible sur la planète dépend de l'activité pollinisatrice des insectes. Les abeilles en assurent les trois quarts<sup>2</sup>. Ainsi quand on mange, une cuillère sur trois provient du « travail » des insectes.



<sup>2</sup> Trois quart des cultures qui nourrissent l'humanité en dépendent selon Bernard Vaissière, spécialiste des pollinisateurs à l'Inra

# Étape 1



## Jeu Bee Happy

L'animateur positionne plusieurs objets sur le sol, chaque enfant en choisit un et s'exprime sur les liens qu'il imagine entre l'objet qu'il a choisi et les abeilles. L'animateur explique les raisons de la présence de tous ces objets au fur et à mesure.

> **Un dinosaure** (les abeilles sont apparues sur la planète en même temps que les plantes à fleurs, il y a 120 millions d'années, au temps des dinosaures)

> **Une paille courte et une longue** (Il existe plusieurs espèces d'abeilles, 2000 en Europe environ 1000 en France, leurs langues courtes ou longues leur permettent de butiner différentes espèces de fleurs. La langue comme une paille permet à l'abeille d'aspirer le nectar, sa longueur détermine le choix des plantes à visiter)

> **Un peigne avec des poils** (les abeilles sont couvertes de poils, l'abeille de l'espèce Apis Mellifera en a même sur les yeux, c'est la raison pour laquelle, elles sont très efficaces dans le transport des grains de pollen qui se collent à leurs poils. Cf. expérience ci-dessous)

> **Une bouteille de sirop** (les abeilles aspirent le nectar = jus sucré au fond des fleurs, c'est ce nectar qui va être transformé en miel par l'espèce Apis Mellifera en passant de trompe en trompe ou de « bouche à bouche d'abeilles », c'est la seule espèce en Europe qui a cette capacité)

> **Un pot avec du pollen** (une colonie d'abeilles, soit environ 50 000 abeilles dans une ruche, visite environ un million de fleurs chaque jour. Elles transportent le pollen de fleurs en fleurs et permettent ainsi la transformation des fleurs en fruits, on appelle cela la pollinisation. Les abeilles mangent du pollen pour *construire leurs muscles*.)

> **Un bouquet de fleurs** (abeilles et plantes à fleurs entretiennent des relations privilégiées, les plantes à fleurs attirent les abeilles avec leur odeur, couleur, texture et en leur offrant de la nourriture : le nectar et le pollen. Les abeilles permettent aux plantes à fleurs de se reproduire.)

> **Une boîte de sauce tomate** (pas d'abeilles pas de sauce tomate, 35% de la masse alimentaire disponible sur la planète dépend de l'activité pollinisatrice des insectes dont les abeilles)

> **Un pot de confiture** (pas d'abeilles pas de confiture, les abeilles assurent les trois quarts de la pollinisation sur terre, montrer d'autres exemples d'aliments qui n'existeraient pas sans le « travail » des abeilles)

> **Une figurine de vache** (la vache se nourrit d'herbe et des fleurs, ce sont ces fleurs qui donnent en partie du goût au lait avec lequel on fabrique du fromage, sans les abeilles pas de reproduction des plantes à fleurs, les abeilles

participent à l'équilibre des écosystèmes et au maintien de nombreuses espèces animales)

> **Une figurine d'oiseau** (sans les abeilles, les oiseaux auraient de la difficulté à trouver des fruits et des graines)

> **Des tiges creuses** (certaines abeilles sauvages habitent dans des tiges creuses ex : l'Osmie)

Du sable (La plupart des abeilles sauvages nichent dans le sol, dans le sable ex : l'Andrène)

> **Du bois** (certaines abeilles sauvages dites « charpentières » nichent dans du bois mort, ex : la plus grosse abeille d'Europe Xylocope)

> **Du coton** (certaines abeilles sauvages dites « cotonnières » récoltent les poils de certaines plantes pour fabriquer leurs nids dans des cavités (entre des pierres, briques...) ex : l'Anthidie)

> **34°** (c'est la température à l'intérieur de la ruche, si il fait trop chaud en été, les abeilles ventilent et apportent de l'eau, si il fait trop froid dehors en dessous de 8° elles ne sortent pas butiner, elles se tiennent chaud entre elles)

> **Un biberon** (premier « boulot » des abeilles : « nounous », elles nourrissent les larves les plus âgées avec du pollen et du miel)

> **Une truelle de maçon** (les abeilles sont équipées de glandes qui produisent de la cire. Elles bâtissent les rayons de la ruche avec cette cire, c'est leur deuxième travail à partir de leur 12ème jour de vie: ouvrières bâtisseuses)

> **Une épée en plastique** (après avoir été ouvrières, elles deviennent gardiennes de la ruche)

> **Du miel** (en France, il n'y a que l'espèce Apis Mellifera qui produit du miel, les jeunes abeilles à l'intérieur de la ruche transforment le nectar rapporté par les butineuses en miel en se passant le nectar de trompe en trompe)

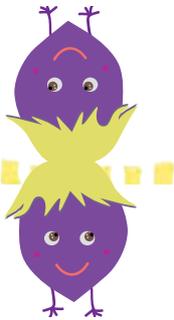
> **Un sac** (du 22ème jour jusqu'à la fin de sa vie – environ 45 jours en été – l'abeille devient butineuse, elle visitera dans sa vie environ 50 000 fleurs, elle aspire leurs nectars et rentre à la ruche avec son butin, elle butine dans un rayon de 100 m à 3 km autour de la ruche)

> **7000** (1g de miel nécessite la visite de 7000 fleurs)

> **Un dessin avec une tête de mort** (le nombre d'abeilles est en train de diminuer en France de façon alarmante. Différents dangers menacent les abeilles : empoisonnement des abeilles par les pesticides, pollutions, maladies dans les colonies, frelon asiatique... Il est important de protéger nos amies les abeilles en n'utilisant plus de pesticides dans les jardins)

**Les enfants remplissent la carte d'identité abeilles – aliments** (cf. Annexe) qu'ils peuvent ramener chez eux. Pour les enfants qui ne maîtrisent pas encore très bien la lecture, ils peuvent coller des images que vous aurez préparées avant.

## Étape 2 *Si plus d'une heure*



### Dégustation de miels

Sélectionner quatre miels différents issus de votre territoire (ex : châtaignier, sapin, acacias, bruyère).

Faire observer la couleur, la texture des miels.

Faire sentir les odeurs de chaque miel.

Mettre en bouche chacun des miels, avaler lentement, souffler par le nez, bouche fermé après avoir avalé pour bien sentir les arômes

Demander aux enfants de mettre des mots pour définir les caractéristiques de chacun des miels en vous aidant du document **La ronde des arômes de miel** (cf. Annexe) et des étiquettes que vous aurez préparées en amont. Par exemple : odeur de résine, de foin, de fleurs...goût réglisse, boisé, caramel... texture crémeuse, granuleuse, liquide... (cf. fiche analyse sensorielle en Annexe)

Expliquer la provenance des miels (exemple : châtaignier, sapin, acacias, bruyère) à la fin pour ne pas influencer la dégustation.

### Construction de gîtes à abeilles

Préparer des tiges creuses (ex : framboisier, sureau, bambou), faites les couper, attacher et positionner par les enfants dans les coins nature repérés au préalable. Vérifier avec l'ensemble des partenaires éducatifs où vous allez pouvoir installer les nichoirs sans qu'ils ne provoquent de gêne ou qu'ils ne soient détruits.



### Matériel à utiliser

Objets cités ci-dessus.

Photocopier  
des cartes d'identité abeilles  
et la ronde des miels (cf. Annexe).

Crayons

Préparer les étiquettes pour la dégustation

4 miels, petites cuillères

Ciseaux, ficelles, tiges creuses

Fichier Mp3 Petit hérisson (chant et version instrumentale pour chanter avec les enfants)

Pour l'expérience : Sel, cannelle, thé et ballons



### Pour aller plus loin

Jeu Défis d'Abeilles <http://urbanbees.eu>

Création d'une chanson :

Vous pouvez créer une chanson, une comptine en réutilisant tout ce qui a été vu et appris sur les abeilles

Exemple de comptine sur l'air de la chanson du hérisson composée par Claire Bredel et version instrumentale pour chanter, à télécharger sur : <http://www.anisetoile.org/>



## Expérience Petits Débrouillards

### Maya aurait-elle un coup de foudre ?

#### Objectifs pédagogiques

- > Observer l'attraction, entre deux objets, provoquée par de l'électricité statique.
- > Comprendre les actions électriques mis en œuvre par les insectes et les fleurs.

#### Déroulé

Il suffit de prendre un ballon et de le charger électriquement (en le frottant sur ses cheveux).  
On essaye après d'« attirer » de la poudre de cannelle.  
On réessaye avec les autres poudres : sel, thé... pour voir les différences.

#### Résultat

Si on fait l'analogie entre le ballon et l'insecte, ainsi qu'entre le pollen et la cannelle : on voit qu'il y a une attraction entre les deux. Les insectes se chargent d'électricité statique durant leur vol. La fleur, elle, émet un signal électrique lié à sa teneur en pollen. Lors du passage de l'insecte, le pollen est attiré par celui-ci et la fleur se « décharge de son électricité ».



### Variantes pour le jeu Bee Happy

Les objets peuvent être cachés et les enfants peuvent les retrouver en suivant des « photos indices » prises là où les objets se trouvent (chasse au trésor à partir de photos).

D'autres objets peuvent permettre d'évoquer la vie et les habitudes d'autres animaux emblématiques de votre territoire par rapport à l'alimentation ex : le hérisson, la chauve-souris, la mésange, Jeannette la vachette dans les Alpes (cf. animation de la FACIM en Savoie)

On estime que de par le monde, 95 % des variétés de choux, 94 % de celles de petits pois, 81 % de celles de tomates ont disparu.

Aux Etats-Unis, 86 % des 7.098 variétés de pommes qui y étaient cultivées au XIXe siècle ne seraient plus commercialisées, ni même stockées dans des banques de gènes. Pourtant, à l'heure du réchauffement climatique, disposer d'un plus large réservoir de variétés pourrait nous permettre d'adapter l'agriculture à l'évolution du climat. [http://www.ewwr.eu/docs/tct/Canteens\\_against\\_Food\\_Waste.FR.PDF](http://www.ewwr.eu/docs/tct/Canteens_against_Food_Waste.FR.PDF).



### Pour bien préparer l'animation

Les fiches de la boîte de Jeu

**Au fil des saisons, voyage au pays des fruits et des légumes**, Edition Barthélemy

[http://www.codes04.org/\\_depot\\_arkcms\\_codes04/\\_depot\\_arko/articles/168/au-fil-des-saisons-bilan-de-presentations\\_doc.pdf](http://www.codes04.org/_depot_arkcms_codes04/_depot_arko/articles/168/au-fil-des-saisons-bilan-de-presentations_doc.pdf). Ces fiches illustrent bien les transformations de différentes fleurs en aliment

**Livret d'identification des abeilles sauvages** de l'association Arthropologia

en téléchargement libre <http://www.arthropologia.org>  
<http://www.jardiner-autrement.fr/les-petits-dossiers/accueillir-les-insectes-utiles>

Philippe Marchenay et Laurence Bérard,

**Des abeilles**, Edition Gulf Stream

Patrick Chanaud, **Les Miels variétés, bienfaits, recettes** Edition EdiSud

Vincent Albouy, **Abeilles sauvages, les connaître, les accueillir, les protéger**

Edition Delachaux et Niestlé

Tous les détails sur les constructions sur <http://naturamosana.be/documents/fabrication-nichoirs.pdf>  
Et <https://www.youtube.com/watch?v=Q0GqJzhvEb4>



# Aux origines des aliments

Les humains doivent se reconnaître dans leur humanité commune, en même temps que reconnaître leur diversité tant individuelle que culturelle.

Edgar Morin



Approches pédagogiques



ludique



sensorielle



systemique

Participants : enfants de 7/8 ans

Durée de l'activité : 1h

(adaptable 2h)

Lieu : activité en intérieur

Temps de préparation : 3h

Temps d'installation : 15 min

Pré-requis nécessaires : aucun

Pré-requis nécessaire pour les enfants : savoir lire

## Objectifs



Visualiser, toucher et identifier les différentes matières premières à partir desquelles sont fabriqués les aliments.



Permettre à l'enfant de comprendre la différence entre un produit brut, un produit transformé et un produit ultra transformé

### pétales de maïs

#### ingrédients

Maïs\*, sucre, sel, extrait de malt d'orge (contient **gluten**), émulsifiant : mono- et diglycérides d'acides gras.\*\*Fabriqué à partir de 105 g de maïs pour obtenir 100 g de produit fini.

Traces éventuelles de lait et fruits à coque.



## Étape 1



### Jeu Loto-mémoire des aliments

Le but du jeu est de reconstituer les étapes de fabrication d'un aliment depuis les matières premières brutes jusqu'à l'aliment final en complétant par équipe le plus rapidement possible sa carte aliment.

- > Faire piocher aux équipes par hasard les cartes aliments
- > La première équipe ouvre un tiroir au hasard et montre le contenu à tout le monde (ex : pomme de terre)
- > Si le contenu correspond à sa carte aliment, il le pose sur la case adéquate.
- > Sinon, il remet le tiroir à sa place et passe le tour à l'équipe suivante. (jeu en annexe)



### Matériel à utiliser

- Une boîte de rangement à 24 petits tiroirs contenant les matières premières brutes (cf. liste des matières en Annexe) et 4 cartes aliments à compléter (cf. Annexe)
- 4 paniers avec des emballages de produits alimentaires, trois affiches « aliments bruts », « aliments transformés », « aliments inconnus ou ultra transformés »

## Étape 2 *Si plus d'une heure*

### Jeu Les carottes sont cuites ?

L'animateur distribue, sur 4 tables, un panier de course avec seulement les emballages, et demande aux enfants, par équipe, de classer les aliments en trois colonnes :

- > d'un côté les aliments bruts,
  - > de l'autre côté les aliments correspondant transformés
  - > puis dans la dernière colonne les aliments inconnus dont on ne sait pas à partir de quoi ils sont faits (aliments ultra transformés).
- Exemple de panier de course : cacao en poudre, tablette de chocolat, barre chocolatée, une orange, une boisson à l'orange, des chewing-gums à l'orange, une boisson « energy drink », des grains de maïs, du pop corn, des céréales du petit déjeuner, une olive, une huile d'olive, du lait, un yaourt, une image de poulet, des nuggets ....



### Pour bien préparer l'animation

Document INRA

<http://www.ara.inra.fr/Toutes-les-actualites/AlimentationIdeale>

Documents sur la classification des 3 groupes :

<http://w41k.com/121628>

[http://hstrial-karinelandry.homestead.com/~local/~](http://hstrial-karinelandry.homestead.com/~local/~Preview/Infolettre-produitsultraformes.html)

[Preview/Infolettre-produitsultraformes.html](http://hstrial-karinelandry.homestead.com/~local/~Preview/Infolettre-produitsultraformes.html)

Alimentation saine et durable pour les enfants de 0 à 6 ans  
voir p11-12 sur les pyramide alimentaire

[www.anisetoile.org](http://www.anisetoile.org)



# Les Locavores, du paysage à l'assiette ?»

Manger c'est incorporer un territoire  
Jean Bruher



Approches  
pédagogiques



ludique



sensorielle

Participants : enfants de 7/8 ans  
Durée de l'activité : 1h  
(adaptable 1h30)  
Lieu : activité en extérieur  
de préférence  
ou dans une grande salle  
Temps de préparation : 3h  
Temps d'installation : 15 min  
Pré-requis nécessaire pour les  
enfants : savoir lire et compter

## Objectifs



Permettre à l'enfant de comprendre la notion d'éloignement géographique entre les pays de production et les pays de consommation des aliments  
Réfléchir au coût carbone de cet éloignement et trouver des alternatives locales



Permettre à l'enfant de faire des liens entre les paysages de la région AURA et les aliments que l'on y trouve



**U**n fruit importé hors saison par avion consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison : 1 kg de fraises d'hiver peut nécessiter l'équivalent de près de 5 l de gasoil pour arriver dans votre assiette ! »

source **les guides de l'Eco citoyen** (service public de Wallonie) [http://environnement.wallonie.be/publi/education/alimentation\\_environnement.pdf](http://environnement.wallonie.be/publi/education/alimentation_environnement.pdf)



## Étape 1



### Jeu Les locavores ?

Les enfants se répartissent en 4 équipes, l'animateur distribue un produit alimentaire à chaque groupe avec une feuille de route (la liste des lieux de production des ingrédients qui composent le produit) :

- > Crème de marron d'Ardèche (ingrédients: châtaignes de France + sucre de canne d'Amérique du Sud)
- > Compote de pomme, bananes et ananas (ingrédients : pommes de France, bananes d'Amérique du Sud, sucre de canne d'Amérique du Sud, ananas d'Afrique)
- > Plat cuisiné « Riz aux crevettes » (ingrédients : crevettes fraîches pêchées dans l'Atlantique en Europe du Nord, crevettes décortiquées au Maroc et riz d'Asie)
- > Nutella (ingrédients : fève de cacao d'Afrique, sucre de canne d'Amérique du Sud, noisettes d'Europe du Sud, huile de palme d'Asie)

Chaque équipe va chercher les étiquettes « kms ingrédients » de sa feuille de route en comptant le nombre de pas aller et retour entre la planisphère et les panneaux zones géographiques. Chaque équipe note ce nombre puis colle les étiquettes « kms ingrédients » sur sa feuille de route et additionnent le total de « kms ».

L'animateur demande à chaque équipe de donner son nombre de pas et de kms, d'essayer de deviner avec quels moyens de transport les ingrédients sont arrivés .

- Échange avec les enfants sur les alternatives locales pour remplacer les produits avec beaucoup de kilomètres.

Le fils Petit Pois



La fille endive



### Préparation de l'espace de jeu

- > Installer à plusieurs endroits de la cour des panneaux avec des paysages et/ou personnages symbolisant de grandes zones géographiques : France, Asie, Amérique du Sud, Afrique, Europe du Nord, Europe du Sud)
- > Mettre en dessous des panneaux des paniers avec des étiquettes « kms des ingrédients » correspondant aux ingrédients sur les cartes produits alimentaires distribués aux enfants.
- > Les panneaux zones géographiques doivent être plus ou moins éloignés, proportionnellement à la France (ex : l'enfant devra faire plus de pas pour aller en Asie que dans la zone Européenne). Une grande carte planisphère est disposée au centre de la cour.



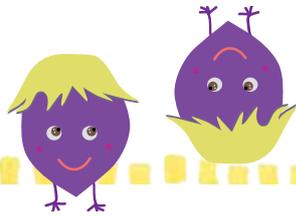
Recette à proposer aux enfants à réaliser avec leurs parents à la maison pour remplacer la fameuse pâte à tartiner industrielle

Ingredients nécessaires

- > 130 g de noisettes données par la nature
- > 130 g de miel liquide offert par les abeilles
- > 1 blanc d'œuf récolté dans le poulailler au fond du jardin

1. Décortiquez puis mixez les noisettes jusqu'à obtenir de la poudre
2. Mélangez la poudre avec le miel, puis avec le blanc d'œuf jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Déposez la pâte obtenue dans une terrine de petite taille.
4. Dégustez sur du pain chaud, dans des crêpes, et pourquoi pas à la cuillère .

## Étape 2



### Jeu Du paysage à l'assiette

Des plantes et des animaux habitent un paysage et nous permettent de déguster des aliments particuliers.

Les enfants se répartissent en 4 équipes, l'animateur distribue des cartes paysages et des cartes aliments à chaque groupe et leur demande de retrouver les paires (cf. cartes et Annexe)

### Dégustation de produits locaux de saison

en lien avec le territoire (cf. voir les grands principes de la dégustation sur la fiche « Gustaterrium » et la liste en Annexe des produits S.I.Q.O. (sous Signes Officiels de la Qualité et de l'Origine) de la Région AURA.

### Matériel à utiliser

Planisphère,  
emballages de 4 produits alimentaires  
+ feuille de route, crayons  
Panneaux pays  
+ boîtes « ingrédients avec le nom du pays d'origine  
et le nombre approximatif de kms »  
Cartes paysages  
et cartes aliments (Annexe)  
Produits S.I.Q.O pour la dégustation

**O**n mange aujourd'hui en France, des pommes de Nouvelle-Zélande, des poires du Japon, des haricots du Kenya, des carottes d'Afrique du Sud. Entre 1980 et 2005, les échanges mondiaux de fruits et légumes ont été multipliés par huit ! On trouve ainsi de tout, tout le temps : de quoi y perdre son latin en matière de saisons ! Résultat : 1 kg de carottes d'Afrique du Sud engendre 5,5 kg de CO2 rejetés, 1 kg de laitue californienne 5 kg de CO2.  
[http://www.ewwr.eu/docs/tct/Canteens\\_against\\_Food\\_Waste.FR.PDF](http://www.ewwr.eu/docs/tct/Canteens_against_Food_Waste.FR.PDF).



### Pour bien préparer l'animation

**Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat : manger c'est bien, mais sais-tu d'où ça vient ?**

<http://www.vinzelou.net/vinz-et-lou-mettent-les-pieds-dans-le-plat/>

Voir la série de mini-vidéo de Arte Products qui suit le parcours d'un produit ex : la crevette et les noisettes du Nutella <http://future.arte.tv/fr/product>

<http://www.achatlocal-consorhonealpes.com/Resultats-de-la-recherche.82.0.html>

Eco calculateur pour calculer l'empreinte carbone d'une recette en ligne basé sur les chiffres de l'ADEME

<http://www.bonpourleclimat.org/>

# La saison dans mon assiette ?



Approches  
pédagogiques



ludique



créative



manuelle

Participants : enfants de 7/8 ans  
Durée de l'activité : 1h  
(adaptable 2h)  
Lieu : activité en intérieur  
Temps de préparation : 3h  
Temps d'installation : 1h avant  
Pré-requis nécessaires : aucun  
Pré-requis nécessaire pour les  
enfants : savoir lire et compter

## Objectifs

Permettre à l'enfant de mieux connaître les légumes  
Permettre à l'enfant de retrouver quels légumes poussent à quelles saisons dans la région et réfléchir aux avantages de la consommation d'aliments de saison

**L**es aliments se promènent, s'échangent et font le tour du monde avant d'arriver dans une assiette. Manger n'importe quel fruit ou légume quelle que soit la saison et en tout lieu a un coût écologique élevé : cela entraîne des émissions toujours plus importantes de carbone. Manger en saison, c'est consommer des produits arrivés de manière naturelle à maturité, qui ont donc davantage de goût, une qualité nutritive meilleure et un impact carbone infiniment plus faible. Cette contrainte peut devenir une opportunité en faisant redécouvrir aux enfants des variétés de fruits et légumes oubliés de la région (exemples : panais, topinambours, rutabaga...)



## Étape 1



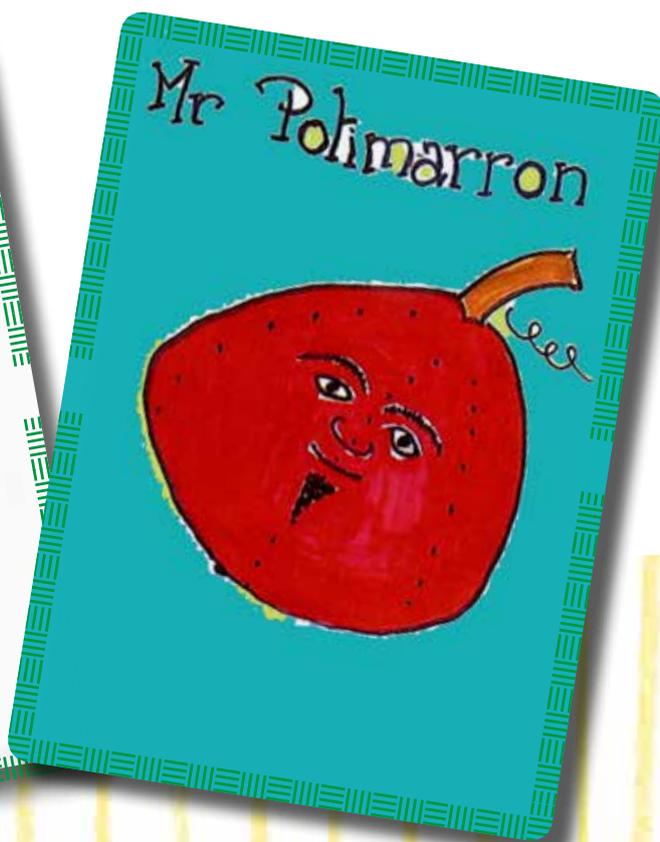
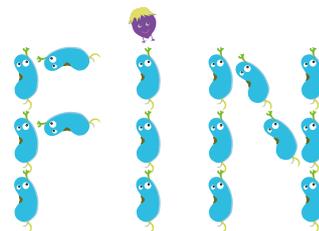
### Jeu Ne me raconte pas de salades !

- > Installer sur une table une vingtaine de légumes (dont des légumes anciens et des légumes « moches ») différents avec un numéro devant chaque légume
- > Les enfants se répartissent en quatre équipes
- > Distribuer les étiquettes correspondant aux légumes à chaque équipe et une feuille avec les numéros de 1 à 20
- > Au top départ, chaque équipe colle le nom des légumes en face des numéros en se mettant d'accord entre eux.
- > C'est l'équipe qui a retrouvé le plus de nom de légumes qui a gagné la première manche.

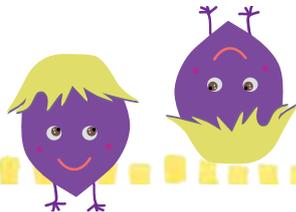


### Jeu La fin des haricots ?

- > Distribuer 4 paniers « légumes feuilles », « légumes fleurs », « légumes fruits » et « légumes racines » à chaque équipe avec les étiquettes des légumes du jeu précédent
- > Au top départ, chaque équipe classe les étiquettes des légumes dans les paniers correspondants en se mettant d'accord entre eux
- > Les enfants expliquent si possible les raisons de leur classement aux autres équipes
- > C'est l'équipe qui a fait le moins d'erreurs qui a gagné la deuxième manche.
- > Expliquer aux enfants l'importance de connaître cette classification pour se repérer dans le calendrier lunaire (date de plantation appropriée au jardin) et dans les saisons pour les récoltes (De manière générale, on retrouve les légumes feuilles et graines au printemps, légumes fruits en été et automne, légumes racine en automne et hiver mais il y a bien sûr des exceptions sinon cela ne serait pas drôle).



## Étape 2



### Construction d'un jeu de 7 familles

Les enfants créent 42 cartes différentes en partant d'exemple de modèles de légumes réels ou dessinés (cf. Annexe), ils personnalisent leurs légumes.

#### Famille Hiver :

le grand-père Chou, la grand-mère Patate violette, le père Poireau, la mère Endive, le fils Chou-Romanesco, la fille Epinard

#### Famille Printemps :

le grand-père Radis Rose, la grand-mère Laitue, le père Petit pois, ma mère Asperge, le fils : Céleri branche, la fille Carotte nouvelle avec ses jolies fanes

#### Famille Été :

le grand-père Poivron, la grand-mère Aubergine, le père Tomato, ma mère Courgette, le fils Concombre, la fille Carotte violette

#### Famille Automne :

le grand-père Potimarron, la grand-mère Betterave Rouge, le père Panais, la mère Carotte orange, le fils Navet, la fille Betterave Rose

#### Famille Légumes feuilles et fleurs :

Le grand-père Persil, la grand-mère Artichaut, le père Chou fleur, la mère Blette, le fils Brocoli, la fille fleurs de Bourrache

#### Famille Légumes fruits et graines :

le grand-père Pâtisson, la grand-mère Butternut, le père Patidou, la mère Courge musquée, le fils Haricot, la fille Fève

#### Famille Légumes racines :

le grand-père Rutabaga, la grand-mère Topinambour, le père Navet boule d'or, la mère Salsifi, le fils Radis Noir, la Fille Céleri Rave

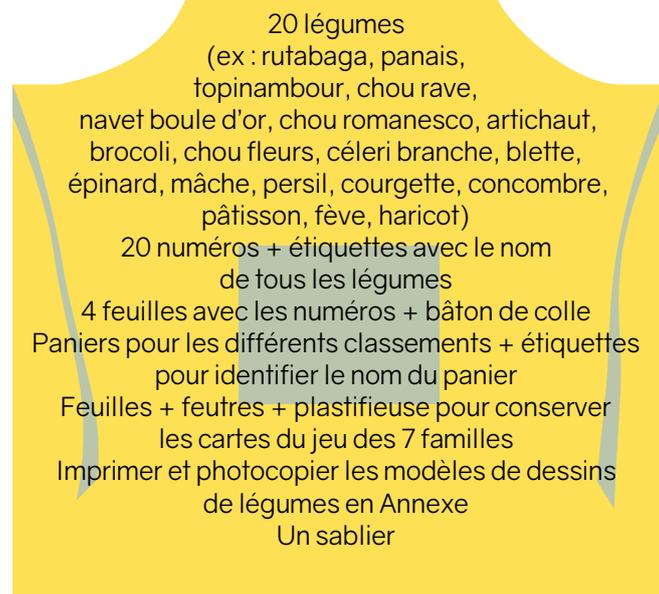
Vous pouvez également inventer des devinettes ou des charades légumes au dos de chaque carte.



### Pour bien préparer l'animation

Calendrier lunaire pour jardiner avec la lune  
de Michel Gros

### Matériel à utiliser



### Jouer avec les enfants de manière collective

avec les cartes illustrées par les enfants (photocopie du jeu en 4 exemplaires)

Distribuer soit 4 paniers « Famille hiver », « Famille Printemps », « Famille Été » et « Famille Automne » à chaque équipe soit 4 paniers « légumes feuilles », « légumes fleurs », « légumes fruits » et « légumes racines »

L'animateur retourne le sablier, chaque équipe classe les cartes dans les paniers correspondants. On peut rejouer plusieurs fois en diminuant le temps à chaque fois.



### Pour aller plus loin

Jeu *Au fil des saisons* : [http://www.codes04.org/\\_depot\\_arkcms\\_codes04/\\_depot\\_arko/articles/168/au-fil-des-saisons-bilan-de-presentations\\_doc.pdf](http://www.codes04.org/_depot_arkcms_codes04/_depot_arko/articles/168/au-fil-des-saisons-bilan-de-presentations_doc.pdf) dans lequel vous trouverez des photos montrant l'évolution de chaque plante au fil des saisons et des photos macro des fruits et légumes

Mallette *Ludobio* dans laquelle vous trouverez un jeu des 4 saisons, des puzzles pour équilibrer les menus en fonction des saisons

<http://www.bioconsomacteurs.org>

Jeu *Eco'Landi*, le memory du potager, jeu coopératif à partir de 8 ans

<http://www.millevarietesanciennes.org>

Jeu des 7 familles *Jardin naturel*, Edition Terran



# Fabuleuses légumineuses



Approche  
pédagogique



ludique



sensorielle



manuelle

Participants : enfants de 7/8 ans  
Durée de l'activité : 1h  
(adaptable 2h)  
Lieu : activité en extérieur  
Temps de préparation : 3h  
Temps d'installation : 15 min  
Pré-requis nécessaires : aucun  
Pré-requis nécessaire pour les  
enfants : savoir lire

## Objectifs



Permettre à l'enfant de mieux connaître les légumineuses, leurs intérêts nutritionnels et environnementaux



Permettre à l'enfant de mettre en place une action concrète pour favoriser une alimentation plus durable

**E**n 2013, le secteur de l'agriculture représentait 16% des émissions territoriales françaises de gaz à effet de serre, dont 48% sous forme de protoxyde d'azote (N<sub>2</sub>O). Ce dernier est en grande majorité émis lors de l'apport d'engrais azotés minéraux sur les sols agricoles, la gestion des déjections animales, l'azote contenu dans les résidus de culture. La culture des légumineuses est une alternative à l'utilisation de ces engrais de synthèse ou organique : non seulement ces cultures ne nécessitent pas d'apport d'azote mais elles ont la capacité de restituer de l'azote disponible pour la culture suivante grâce à la fixation symbiotique de l'azote au niveau de ses racines. Le secteur de l'alimentation représente près de 30% des émissions de gaz à effet de serre sur le territoire français (source IFEN 2006). L'utilisation des engrais azotés et la consommation de produits animaux sont des facteurs importants de ces émissions du secteur agricole. Les légumes secs ou légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches, fèves etc...), sources alternatives de protéines, sont ainsi un levier d'atténuation incontournable.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Les légumes secs quelles initiatives territoriales ? Solagro et Réseau Action Climat France, Année Internationale des légumineuses

## Étape 1



### Jeu

## Les légumes secs : ces supers héros !

Installer sur 4 tables des petites boîtes remplies de différentes graines de céréales et légumineuses

**Table 1 : blé, avoine, seigle, maïs / lentilles vertes du Puy, pois chiche, pois cassé, soja**

**Table 2 : riz blanc, orge, millet, blé / fève, lentilles de la Planèze, flageolet, pois chiche**

**Table 3 : riz violet, petit épeautre, orge, avoine / lentille corail, haricot rouge, soja, pois chiche**

**Table 4 : riz noir, épeautre, seigle, avoine / haricot noir, pois cassé, lentilles vertes, pois chiche**

> Les enfants se répartissent en quatre équipes.

> Distribuer les étiquettes avec les noms des graines à chaque équipe.

> Chaque équipe doit se mettre d'accord et déposer le nom des légumes secs dans chaque boîte.

> C'est l'équipe qui a retrouvé le plus de noms de légumes secs qui a gagné la première partie.

Si l'animateur constate que les enfants sont en difficulté, il peut distribuer des cartes indices pour les aider à retrouver le nom des légumes secs.

(cf. Annexe)

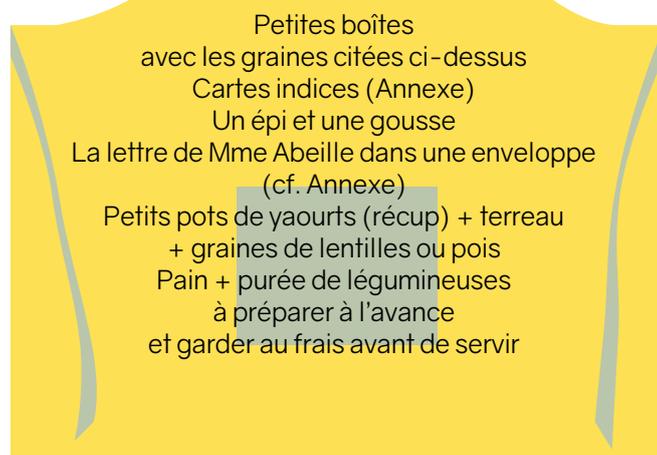
> Demander aux enfants de se mettre d'accord pour classer les graines en deux colonnes, d'un côté les céréales qui poussent sur des épis et donnent de la farine quand on les écrase, de l'autre les légumes secs qui poussent dans des gousses (montrer un exemple d'épi et de gousse) C'est l'équipe qui a le mieux classé qui remporte la deuxième partie.

Quelqu'un frappe à la porte et donne à l'animateur une enveloppe scellée intitulée **Le secret de la part de vos amis les abeilles**. L'animateur ouvre l'enveloppe qui renferme des petites graines de légumineuses de toutes les couleurs (haricots, lentilles, pois sec, pois chiche, fèves...), et une lettre. L'animateur lit le secret de Mme Abeille. Cette lettre explique que ces petites graines sont des « supers héros magiques » car elles possèdent un double pouvoir :

> Le pouvoir de nourrir le sol sans engrais chimiques ou organiques. Ces engrais génèrent la production d'un gaz responsable du réchauffement climatique. Ces petites graines magiques s'appellent des légumineuses, ce sont donc des amies du climat. Mme abeille demande aux enfants de semer ces petites graines magiques.

> Le pouvoir de remplacer la viande en se mélangeant à des céréales. Elles vont vous

## Matériel à utiliser



permettre de modérer votre consommation de viande (diminuer). En mangeant de temps en temps, à la place de la viande, des légumineuses + des céréales dans le même repas, vous allez pouvoir remplacer ponctuellement les protéines animales par des protéines végétales équilibrées.

## Étape 2



> **Dégustation de tartines avec différentes purée de légumineuses** préparées en avance, ex : houmous (purée de pois chiche), purée de lentilles, purée de haricots...

Dans un deuxième temps, les enfants peuvent essayer de reconnaître les purées de légumineuses les yeux bandés juste avec leurs sens en éveil. L'animateur fait goûter les purées une par une et les équipes se mettent d'accord sur le nom de la légumineuse.

> Chaque enfant va **semmer différentes graines** : lentilles, haricots, pois dans différents petits pots qu'ils pourront ramener chez eux et mettre en terre quand la tige de la plantule sera sortie. Les enfants mettent le terreau dans les petits pots, font un petit trou, déposent la graine, la recouvrent et arrosent en pluie très fine.



## Pour bien préparer l'animation

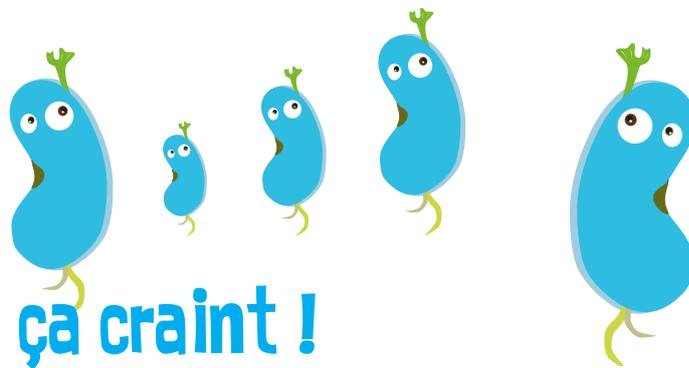
Informations sur les légumineuses sur

<http://www.fao.org/pulses-2016/fr/>

Livre sur les légumineuses en téléchargement libre :

<http://www.fao.org/3/a-i5528f.pdf>

# Parcours pédagogique des 9-11 ans



## Manger c'est bien, jeter ça craint !



### Finalités générales du parcours

- > Permettre à l'enfant de **retrouver la valeur des aliments** (respect du vivant et du travail)
- > Sensibiliser l'enfant aux **éco gestes quotidiens simples pour réduire le gaspillage alimentaire**
- > Permettre à l'enfant de **réaliser des actions et créations artistiques pour sensibiliser les autres enfants** (voire les parents) à la réduction du gaspillage alimentaire

### Les différentes étapes du parcours

Avant les séances d'animations

6 séances d'animation

1 séance de restitution du travail accompli et de valorisation de la participation de l'ensemble de l'équipe de cuisine

Après les séances d'animations

### Objectifs

Evaluation du gaspillage en restauration scolaire avec quelques enfants volontaires : tri et pesée sur au moins une semaine.

Les séances 1,2,3 permettent aux enfants de découvrir et comprendre les causes, conséquences et solutions par rapport au problème du gaspillage alimentaire.  
Les séances 3,4,5 permettent aux enfants d'être acteurs pour réduire le gaspillage alimentaire : cuisine, jardin et créations artistiques.

La dernière séance se passe dans la salle de restaurant et permet aux enfants de présenter aux autres enfants leurs créations sur le thème de la lutte contre le gaspillage alimentaire et de les sensibiliser.

Évaluation du gaspillage avec les enfants : tri et pesée sur au moins une semaine pour voir les évolutions et encourager l'équipe de restauration à s'engager dans une démarche de diagnostic plus approfondie pour pouvoir élaborer un plan d'action de lutte contre le gaspillage alimentaire sur le long terme.

La loi sur la transition énergétique pour la croissance verte prévoit (L.2015-992 du 17 août 2015) « la mise en place d'un plan de lutte contre le gaspillage alimentaire dans les services de restauration collective, dont les cantines scolaires, gérés par l'Etat et les collectivités territoriales. » Cette obligation a pris effet le 1er septembre 2016. Ce parcours pédagogique spécifique sur ce thème est là pour vous aider à remplir cette obligation.

# Fiche Infos sur le gaspillage alimentaire

## Définition du gaspillage alimentaire

**selon la FAO** : produits potentiellement destinés à l'alimentation humaine qui sont perdus ou jetés tout au long de la chaîne alimentaire ». Les biodéchets (déchets verts non consommables mais compostables) et Les déchets alimentaires non consommables comme les os, les noyau etc..) ne font pas partie du gaspillage alimentaire.

À l'échelle de la planète, selon la FAO<sup>1</sup> un tiers des aliments destinés à la consommation humaine est perdu ou gaspillé depuis le champ jusqu'à l'assiette. Ce qui est jeté en Europe et en Amérique du Nord permettrait de nourrir jusqu'à 3 fois le milliard de personnes qui souffrent encore de la faim dans le monde.

En France, le gaspillage sur l'ensemble de la chaîne alimentaire est estimé à 140 kg par personne et par an par rapport aux ressources utilisées<sup>2</sup>.



Au-delà de ces chiffres stupéfiants, il est intéressant d'identifier les différentes origines de ce gaspillage alimentaire aussi bien à l'échelle collective et qu'individuelle :

- **Les origines sociologiques** : modification des structures et de l'organisation familiale, des rythmes de vie, des perceptions développées vis-à-vis des denrées alimentaires, **perte de la valeur des aliments** du fait du manque de connections directes avec la production agricole, le jardin, la cuisine, le goût des aliments...
- **L'augmentation des importations de l'autre bout de la planète** de fruits et légumes **non mûres**, pauvres en goût, n'encourage pas la consommation humaine de ces produits.
- **Les aliments dont l'emballage est altéré**, les fruits et légumes qui ne sont **pas parfaitement calibrés**, sont retirés des circuits de consommation.
- **Les pratiques commerciales non vertueuses et le comportement des consommateurs non avertis** : de nombreuses pratiques commerciales encouragent **l'achat superflu**. Elles n'entraînent pas directement le gaspillage. Mais il est logique qu'un achat ne correspondant pas, en qualité et/ou en quantité, aux besoins du ménage entraînera plus facilement le gaspillage alimentaire.
- **Les pratiques de la restauration (notamment collective)** : quantités de nourritures servies pas suffisamment ajustées aux besoins des usagers, qualité des matières premières, qualité gustative médiocre etc.
- **Méconnaissance sur la conservation des aliments** : mauvaise interprétation des dates de consommation, mauvaise gestion du réfrigérateur...

<sup>1</sup>Rapport de la FAO de mai 2011 « Global Food Losses and Wood Waste »

<sup>2</sup>Cf rapport Guillaume Garot, page 8

Les conséquences de ce gâchis sont énormes : **impacts environnementaux, économiques, sociaux ....**

Exemples :

- **Coûteux pour les individus** : le gaspillage alimentaire dans la consommation des ménages est estimé en France à 20kg de déchets par an et par personne dont 7kg de déchets alimentaires non consommés encore emballés (selon l'ADEME). L'ADEME a estimé la valeur de l'alimentation gaspillée chaque année en France à **159 euros par personne**.<sup>1</sup>

- **Coûteux pour la société**, le rapport complet de l'ADEME d'août 2016 [http://www.rhone-alpes.ademe.fr/sites/default/files/files/actualites/a\\_laune/cout-complet-pertes-gaspillage-restauration-collective-rapport.pdf](http://www.rhone-alpes.ademe.fr/sites/default/files/files/actualites/a_laune/cout-complet-pertes-gaspillage-restauration-collective-rapport.pdf) indique en moyenne une perte économique directe de 0,27 € par repas en restauration collective soit 14% du coût des matières premières. Si on ajoute les coûts indirectes (frais de personnel, énergies pour cuisiner, gestion des déchets) la facture se monte à **0,68€/repas**.

*Pour un restaurant d'école primaire de 200 élèves, le gaspillage représente en moyenne, sur une année 3,4 tonnes, soit l'équivalent de 13 800 repas gaspillés pour un coût moyen de 20 000 €/an.*<sup>2</sup>

Le gaspillage alimentaire génère également plusieurs impacts sur l'environnement.

**Il représente un prélèvement inutile de ressources naturelles telles que les terres cultivables, l'eau, l'énergie et produit des émissions de gaz à effet de serre évitables ainsi que des déchets à traiter.**



Toutefois, **des changements sont possibles** :

**Un objectif national : réduire de 50 % le volume des déchets alimentaires d'ici 2025.** Ainsi, le pacte national contre le gaspillage alimentaire et le dernier rapport Garot <http://agriculture.gouv.fr/file/rapport-gaspillage-alimentairecle0ea927pdf> **associent tous les acteurs de la chaîne alimentaire** (production agricole, transformation industrielle, grande distribution, restauration collective et familles) **sans stigmatiser un des acteurs et en valorisant l'implication de chacun sans ce but.**

Le gaspillage alimentaire peut également être réduit dans la restauration collective, cette démarche de réduction doit se baser sur un **diagnostic** : évaluer le gaspillage alimentaire pour déterminer à quel niveau se situe le gaspillage : menus mal adaptés aux convives ? Surestimation des quantités achetées ? Erreur de manipulation ou de stockage ? Surévaluation des quantités cuisinées ? Surplus non réutilisés (convives, personnel, associations..) ? Portions mal adaptées aux besoins, manque d'accompagnement des convives ? Consommateur « difficile » n'appréciant pas certains plats ? Manque de temps ou cadre peu propice au plaisir de manger ?

La réduction du gaspillage alimentaire peut ainsi offrir **des solutions économiques en restauration collective sur le territoire pour mieux répondre aux aspirations de parents de plus en plus exigeants sur la provenance, la qualité des denrées servies à leurs enfants.**

<sup>1</sup> Cf rapport Guillaume Garot, page 8

<sup>2</sup> <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-gaspillage-alimentaire-restauration-collective-8598.pdf>, page 4

À l'heure où une large majorité des consommateurs français souhaite contribuer par l'orientation de ses achats, au soutien de produits locaux, la restauration collective a un rôle majeur à jouer vis-à-vis de l'approvisionnement de proximité, garant de la diversité des produits, du respect de leur saisonnalité, et du développement économique et social des territoires : elle représente un levier pour structurer l'offre et créer une dynamique collective sur un même territoire, en consolidant le lien social entre producteurs et citoyens. La loi d'avenir pour l'agriculture, l'alimentation et la forêt du 13 octobre 2014 a ainsi fait de l'ancrage territorial de la production, de la transformation et de la commercialisation des produits agricoles l'une des finalités de la politique en faveur de l'agriculture et de l'alimentation.

Stéphane Le Foll Ministre de l'agriculture, de l'agro-alimentaire et de la forêt



► **Le gaspillage alimentaire peut être fortement réduit également du côté des citoyens par des gestes quotidiens simples tels que :**

Eco gestes anti-gaspi :

- ☞ choisir les fruits et légumes au-delà des critères d'apparence esthétique,
- ☞ retrouver les fruits et légumes de saison locaux,
- ☞ faire la différence entre DLC et DDM (date limite de consommation et date de durabilité minimale),
- ☞ mieux connaître les principes de conservation, ☞ cuisiner les restes,
- ☞ mieux doser les aliments,
- ☞ valoriser toutes les parties comestibles des aliments,
- ☞ apprendre à se servir en fonction de sa faim et de ses besoins,
- ☞ privilégier des aliments de saison, produits localement et peu transformés....

**Pour suivre l'actualité « anti-gaspi » :**

<https://www.facebook.com/alimagri>

Pour aller plus loin dans la connaissance des démarches de lutte contre le gaspillage alimentaire en restauration collective :

<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-gaspillage-alimentaire-restauration-collective-8598.pdf>

Pour aller plus loin sur les démarches de qualité en restauration collective :

<http://agriculture.gouv.fr/ministere/guide-favoriser-lapprovisionnement-local-et-de-qualite-en-restauration-collective>

Pour monter un projet plus global sans répéter ce qui peut être fait en classe : « Stop au gaspi, dispositif pédagogique de lutte contre le gaspillage alimentaire dans les établissements scolaires »

<http://fr.calameo.com/accounts/4962896>

<http://www.graine-normandie.net/>

Pour trouver des ressources pédagogiques et des informations sur le gaspillage alimentaire :

<http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/Reduire-le-gaspillage-alimentaire>

# Mesures du gaspillage alimentaire

## en amont et aval des animations

### Le gaspillage se situe à deux niveaux

- > **Le gaspillage *surplus cuisine*** : restes de préparation + préparation terminée mais non servie
- > **Le gaspillage *consommation*** : nourriture servie dans les assiettes mais non consommée

### Les consignes de tri sont importantes :

Choisir un système de tri adapté au fonctionnement habituel des cuisines et de la plonge

> **Système de tri basique**

> **Système de tri par composante** (fruits et légumes, laitage, viandes, pain, céréales ou autres féculents)

Il s'agit dans tous les cas de bien séparer la nourriture qui aurait pu être consommée, bien écarter les épluchures, la peau de melon, os, peaux de banane, d'orange, pots de yaourt, croûtes de fromages, serviettes....

Pour cela, faire un bon affichage permet d'éviter les erreurs.

### Organiser le tri

Lors de la réunion en amont de la semaine de tri, bien définir qui réalisera et/ou surveillera le tri, que ce soit en cuisine et/ou dans le restaurant. Il est souhaitable de réaliser un planning si plusieurs personnes sont concernées.

En cuisine, bien définir avec le chef et le personnel de cuisine qui aura la responsabilité - en fin de service - de peser les aliments non servis et de remplir la grille de pesées

À l'école primaire, la plupart du temps le service au restaurant se fait à table dans ce cas de figure, le tri pourra être effectué par le personnel de service, accompagné par deux ou trois enfants volontaires avec un animateur. Ils devront trier les déchets qui auraient pu être consommés.

L'animateur doit bien leur expliquer avant et durant la semaine les raisons et les consignes de ce tri, surtout la première fois.

Ne pas communiquer sur la semaine de tri, au-delà des personnes impliquées, car cela pourrait modifier les habitudes et donc fausser les résultats

### Matériel à utiliser

Estimation des capacités du matériel nécessaire au tri et à la pesée

Pour une école primaire de 120 repas, prévoir une balance de 10 kg et des seaux d'environ 15L (vous pouvez les récupérer en cuisine).

Affiches pour indiquer ce qu'il faut mettre dans les seaux, sac poubelle, balances, seaux

Fiches de pesée pour les enfants (cf. Annexe)

Grilles de pesée professionnelle sur <http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/Realiser-un-diagnostic-punctuel-du>

### Conditions de réussite :

**une réunion en amont avec l'équipe de cuisine pour expliquer la démarche (pourquoi, quand, qui, comment on va quantifier le gaspillage) et les liens avec le projet pédagogique dans le cadre du TAP. La participation active des personnes de l'équipe de cuisine, des enfants volontaires à qui on a expliqué le projet en amont et de l'animateur sur le lieu de tri et de pesée.**



# Les dessous du gaspillage alimentaire



Séance 1

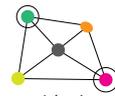
Approches  
pédagogiques



créative



coopérative



systemique

Participants :

enfants de 9 à 11 ans

Durée de l'activité : 1h

(adaptable à 2h)

Lieu : activité en intérieur

Temps de préparation : 3h

(si c'est la première fois)

Temps d'installation : 15 min

Pré-requis nécessaires : savoir

lire, écrire, compter



## Objectifs



Favoriser la cohésion du groupe, découvrir et respecter des règles communes



Éveiller la curiosité des enfants sur le thème du gaspillage alimentaire



Découvrir où se situe le gaspillage alimentaire à différentes échelles (monde, France)



Découvrir les différents stades d'apparition du gaspillage tout au long du cycle de vie d'un aliment (production, transformation, distribution, consommation)

## Étape 1

### Recueil des représentations

Dans une **ambiance sonore**, demander aux enfants de dessiner sur une grande bande de papier accroché au mur (fresque), le gaspillage alimentaire tel qu'ils se l'imaginent. L'animateur peut ensuite proposer aux enfants d'échanger sur les dessins. La réalisation d'une fresque permet à chacun de s'exprimer dans une oeuvre collective. Cette fresque pourra être réutilisée en décoration dans la salle de restauration collective le jour de la restitution finale.

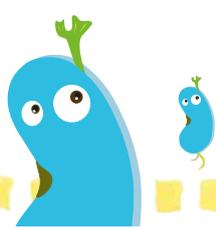


**Matériel :** gros feutres, fresque, punaise ou pâte à fixe, fichier Mp3 ambiance de cuisine téléchargeable sur <http://www.anisetoile.org>

Présentation de **Caro, la Carotte** et/ou **Broco, le brocoli**, nos deux mascottes

qui en ont assez de voir leurs amis partir à la poubelle. Elles demandent aux enfants de les aider à rechercher les causes et solutions pour réduire le gaspillage alimentaire !

Caro et Broco rappellent la définition du gaspillage alimentaire .



### Jeu coopératif anti-gaspi l'Oignon fait la force

Les joueurs ne gagnent pas individuellement contre des adversaires, ils sont solidaires pour tenter de faire gagner le groupe dans son entier.

**Le principe du jeu :** réussir les différentes épreuves de manière collective pour réduire le gaspillage alimentaire dans le monde avant que les poubelles pleines d'aliments n'aient recouvert toute la planète, la partie est gagnée quand il reste moins de 5 poubelles qui débordent d'aliments sur la carte du monde !



#### Première épreuve pour pouvoir supprimer des poubelles :

##### Jeu de positionnement dans l'espace

**Demander aux enfants de se positionner sous les affiches correspondants à : là où il y a, selon eux, le plus de gaspillage alimentaire dans le monde, puis en France**

**Affiche n°1 :** dessins de producteurs ex : pêcheurs, éleveurs d'animaux, arboriculteurs, maraîchers, céréaliers...

**Affiche n°2 :** dessins de transporteurs (bateau, avion, camion, train)

**Affiche n°3 :** dessins de transformateurs (usine agro-alimentaire)

**Affiche n°4 :** dessins de distributeurs (supermarché, magasins de vente d'aliments)

**Affiche n°5 :** dessins de la restauration collective

**Affiche n°6 :** dessins de repas à la maison

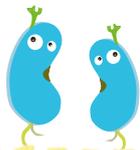
**Réponse :** plus de gaspillage en 1 et 2 dans le monde, plus de gaspillage en 3, 4, 5, et 6 en France.

En France, la répartition entre les différents acteurs est la suivante : production : 32% ; transformation et transport : 21% ; distribution : 14% ; consommation : 33% (% de gaspillage au poids). La réduction des pertes et gaspillages implique une prise de conscience et une modification des comportements de tous les acteurs du système alimentaire.

Si l'épreuve est réussie, les enfants enlèvent 10 poubelles de la carte du monde.

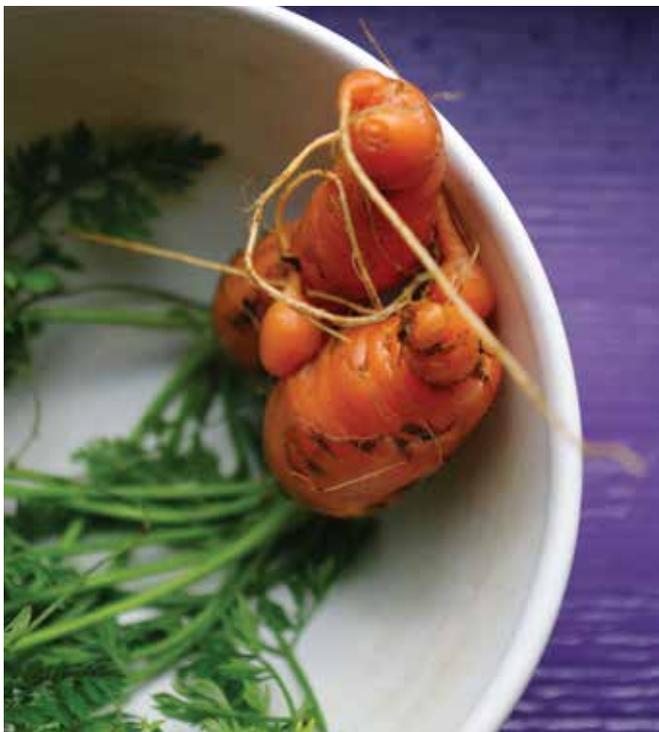


A différents moments du jeu, un événement aléatoire se produit, l'animateur ou un enfant jette un dé et tombe sur un événement qui augmente le gaspillage alimentaire, il rajoute 5 poubelles sur la carte du monde



## Deuxième épreuve (à adapter en fonction du temps dont vous disposez)

À partir du jeu **Gaspail** créé par l'association le Pic Vert, les enfants découvrent les différentes causes et solutions pour limiter le gaspillage alimentaire tout au long de la filière alimentaire : production, transport, transformation, distribution, consommation. Plus les enfants trouvent de solutions, plus ils suppriment de poubelles sur la planète.



### Pour bien préparer l'animation

> Informations sur les chiffres du gaspillage alimentaire et la répartition sur la chaîne alimentaire :  
<http://www.casuffitlegachis.fr/particuliers/je-relaie-la-campagne/videos-animation>  
<http://wikiagri.fr/articles/les-20-chiffres-a-retenir-sur-le-gaspillage-alimentaire/1276>

Lire le dossier pédagogique de la mallette **Prenons en main le gaspillage alimentaire** de l'association le Pic Vert

### Matériel à utiliser

- > Une ou deux peluches représentant un aliment.
- > Une carte du monde.
- > Photocopier une trentaine d'images de poubelles qui débordent d'aliments .

> Un dé fait maison, avec des événements qui peuvent générer une augmentation du gaspillage alimentaire sur la planète : aliments mal cuisinés et pauvres en goût, des routes en mauvais état et des transports défectueux, la mise au rebut des légumes bicornus, les yeux plus gros que le ventre, des promotions non vertueuses :  
10 pains au chocolat pour le prix d'1,  
la mauvaise conservation des aliments,  
c'est Noël les poubelles débordent !

Les affiches sont à construire et installer avec de la pâte à fixe avant l'animation  
Commander la mallette

**Prenons en main le gaspillage alimentaire**

de l'association le Pic Vert :

<http://lepicvert.org>



## Étape 1

### Jeu coopératif anti-gaspi suite L'oignon fait la force

**Le principe du jeu :** réussir les différentes épreuves de manière collective pour réduire le gaspillage alimentaire dans le monde avant que les poubelles pleines d'aliments n'aient recouvert toute la planète, la partie est gagnée quand il reste moins de 5 poubelles qui débordent d'aliments sur la carte du monde .  
(cf. détail page précédente)

#### Approches pédagogiques



créative



coopérative



systemique



ludique



#### Participants :

enfants de 9 à 11 ans en CM

**Durée de l'activité :** 1h  
(adaptable à 2h)

**Lieu :** activité en intérieur

**Temps de préparation :** 3h  
(si c'est la première fois)

**Temps d'installation :** 15 min

**Pré-requis nécessaires :** savoir lire et écrire

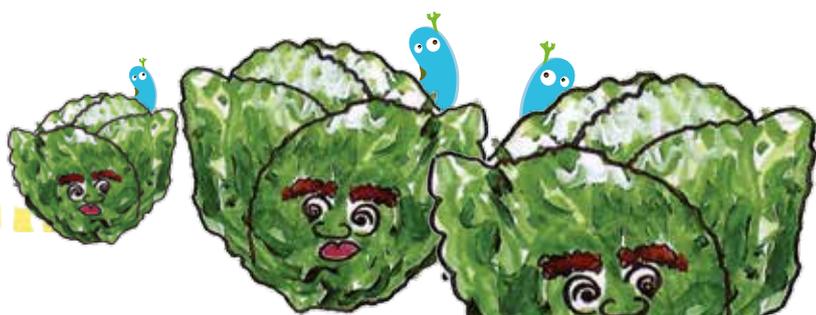
## Objectifs

Favoriser le vivre ensemble, le travail en binôme ou en groupe  
Découvrir les différents types de travaux et gestes nécessaires de la terre à l'assiette  
Découvrir les ressources *invisibles* gaspillées derrière un aliment

Notre mascotte  
**Caro, la Carotte**  
et/ou **Broco, le brocoli**

**Caro et Broco** en ont assez de voir leurs amis partir à la poubelle. Ils demandent aux enfants de les aider à poursuivre leurs recherches sur le gaspillage alimentaire pour éviter que leurs copains ne partent à la poubelle.

## Étape 2



## Jeu de mime Plus on est de choux, plus on rit

Première épreuve pour pouvoir supprimer des poubelles :

Les enfants se mettent par équipes de 4 ou 5 et chaque équipe tire une carte Métier au hasard.

Chaque équipe s'entraîne de son côté (si possible à l'abris des regards des autres pour garder l'effet surprise) à mimer les différents gestes puis une fois prête, elle fait découvrir aux autres équipes son tableau de gestes en mouvement. Vous pouvez filmer la composition pour ensuite en faire un montage pour la séance de restitution.



### Carte maraîcher

L'équipe peut mimer le travail en s'inspirant des gestes suivants :

*conduire un tracteur pour préparer la terre, semer, planter, arroser, enlever les herbes indésirables, récolter les légumes, transporter les caisses de légumes, vendre, faire sa comptabilité, payer ses factures.*

**Une fois le métier deviné**, demander aux enfants d'identifier : les ressources gaspillées si on décide de jeter les légumes du maraîcher à la poubelle ?

**Réponses :** la terre, les graines, l'eau, la vie sous différentes formes, le temps de travail, le carburant, l'électricité, l'argent. Tout cela représente ce que l'on appelle le gaspillage invisible.

**Proposer des devinettes** pour aider les enfants à trouver les différentes ressources.

**Installer sur une table :** des vrais légumes de saison avec les images de la terre, l'eau, un paysan sur un tracteur....pour rendre visible ce gaspillage invisible derrière les légumes.

### Carte éleveur

L'équipe peut mimer le travail en s'inspirant des gestes suivants :

*Conduire un tracteur pour épandre du fumier sur la terre, semer des céréales (maïs), nourrir son troupeau de vaches, donner à boire à son troupeau, couper l'herbe, soigner ses bêtes, traire les vaches, nettoyer l'étable, amener de la paille, vendre ses bêtes, faire sa comptabilité, payer ses factures.*

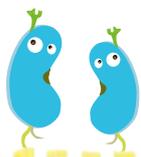
**Une fois le métier deviné**, demander aux enfants d'identifier : les ressources gaspillées si on décide de jeter le lait de l'éleveur ?

**Réponses :** la terre, les graines, l'eau, le temps de travail, le carburant, l'électricité, l'argent, les médicaments, les engrais nécessaires pour faire pousser les céréales, production évitable de gaz à effet de serre, la vie de la vache et ses veaux = gaspillage invisible .

**Proposer des devinettes** pour aider les enfants à trouver les différentes ressources.

**Installer sur une table :** un litre de lait ou un emballage de steak de bœuf avec les images des ressources gaspillées.

Prendre en photo les tables avec l'équipe de mime derrière pour les intégrer au montage avec les vidéos précédentes.



Deuxième épreuve (si on a plus d'une heure)

## Carte cuisinier et son équipe en restauration scolaire

L'équipe peut mimer le travail en s'inspirant des gestes suivants :

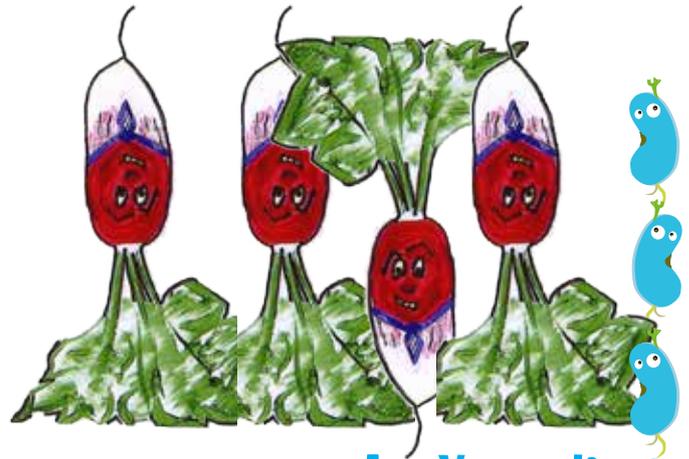
*Compter ses stocks, passer sa commande de viande de poulet au téléphone, réceptionner sa commande de viande de poulet, la ranger dans son frigo, sortir la viande du frigo, préparer de l'ail et des oignons, faire revenir les oignons, faire cuire la viande avec des oignons, l'assaisonner (épices, sel, poivre), laver ses casseroles, servir le poulet aux enfants dans le restaurant scolaire, faire la vaisselle, vider les poubelles, ranger et nettoyer sa cuisine, payer ses factures (poubelle, fournisseurs)*

**Une fois le métier deviné**, demander les ressources gaspillées si on décide de jeter la viande de poulet à la poubelle ?

**Réponses :** l'électricité, le gaz, l'eau, tous les aliments nécessaires pour la préparation du plat, l'argent, le temps de travail du transporteur, le temps de travail du cuisinier et de son équipe, les produits de nettoyage, la vie du poulet, les aliments consommés par le poulet et les ressources nécessaires pour produire ces aliments.

**Proposer des devinettes** pour aider les enfants à trouver les différentes ressources.

**Installer sur une table :** l'image d'une assiette de poulet avec les images des ressources gaspillées.



## Jeu de créativité Are You radis ?

A partir de différentes images (cf. imagier gaspillage en Annexe), demander aux enfants par binôme de choisir une image et d'inventer un ou plusieurs slogans anti-gaspi. L'animateur peut aider en distribuant une liste de mots ou de rimes.

Pour des idées de slogans, à placer où bon vous semble :

<http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/Les-slogans-anti-gaspi-des-eleves>

> Chaque équipe présente son slogan avec son image, l'animateur prend une photo de chaque création avec les enfants. Ses photos pourront être imprimées puis plastifiées pour créer des sets de table originaux.

Pour marquer la fin de la partie du jeu coopératif, chaque enfant enlève une poubelle et on regarde combien il en reste encore ? Si il y en a moins de 5, la partie est gagnée !

> Si l'épreuve est réussie, les enfants enlèvent 10 poubelles de la carte du monde.



À différents moments du jeu, un événement aléatoire peut se produire, l'animateur ou un enfant jette le dé et tombe sur une des menaces qui augmente le gaspillage alimentaire, il rajoute 5 poubelles sur la carte du monde





## Matériel à utiliser

Préparer les cartes métiers avec des images représentant les différents gestes

Préparer les devinettes « ressources gaspillées » sous la forme d'un « Qui suis-je ? »

Exemple : Je suis très petite mais dure, je peux être de formes et couleurs variées, je renferme la promesse d'une vie ?  
(Réponses : les graines, les semences)

Papier, crayons et exemples de slogans, liste de mots dont les enfants peuvent s'inspirer, Imagier de la mallette *Prenons en main le gaspillage alimentaire* de l'association le Pic Vert,

Pour commander la mallette « *Prenons en main le gaspillage alimentaire* » de l'association le Pic Vert : <http://lepicvert.org/nos-actions/education-a-l'environnement-et-developpement-durable/mallette-pedagogique-prenons-en-main-le-gaspillage-alimentaire.html>

Ou imagier en téléchargement libre sur le site du programme A-TOUT JEUNE : outil d'éveil à la diversité alimentaire pour tous les jeunes co-réalisé par 4 structures :

les Anges Jardins, le Groupement Régional pour la Qualité Alimentaire, les Sens du Goût et l'AFIP (Association de Formation et d'Information Pour le développement des initiatives rurales) <http://a-toutjeune.fr/fiches/citoyennete/stop-au-gachis-vive-le-zero-gaspi>



## Pour aller plus loin

Téléchargement en libre accès des panneaux foyers anti-gaspi (photos de légumes biscornus avec slogans) de ANIS Etoilé et Accueil Paysan Auvergne <http://www.anisetoile.org>

Ces panneaux peuvent être source d'inspiration pour la création de slogan anti-gaspi et également servir à décorer le restaurant le jour de la valorisation finale.

Liste de slogan anti-gaspi : <http://discosoupe.org/docref/liste-slogans-disco/> et <http://discosoupe.org/wp-content/uploads/2014/09/Kit-de-slogans-V31.pdf>

Petits films sur le gaspillage à faire visionner aux enfants :

<http://www.casuffitlegachis.fr/collectivites/kit-communication/sensibiliser-citoyens-gaspillage-alimentaire/videos-animation>



Approches  
pédagogiques



ludique



manuelle

Participants :

enfants de 9 à 11 ans en CM

Durée de l'activité : 1h

(adaptable à 2h)

Lieu : activité en intérieur

Temps de préparation : 3h

(si c'est la première fois)

Temps d'installation : 10 min

Pré-requis nécessaires : savoir

lire

## Objectifs



Permettre à l'enfant de découvrir la différence entre les dates de péremption DLC/DDM (date limite de consommation et la date de durabilité minimale) et comprendre comment bien ranger un frigo pour éviter les problèmes de conservation des aliments.



Favoriser l'autonomie des enfants. Encourager le dialogue et la concertation dans le travail en groupe.



## Étape 1

### Jeu

## Mes amis Placard et Frigo

Les enfants se mettent par équipes de 4 ou 5, chaque équipe plonge les mains dans un sac poubelle plein d'emballages et de photos de légumes bicornus, moches, un peu abîmés. Les éléments une fois sortis de la poubelle doivent être classés en 2 colonnes, une colonne « je garde », une colonne « je jette ». Les équipes doivent justifier leur classement en écrivant sur une feuille de papier à côté de la colonne « je jette », pourquoi ils ont jeté ces aliments.

L'animateur passe auprès de chaque table pour vérifier et expliquer les erreurs, il donne également des informations sur les possibilités de cuisine récup' ou de compost.



Chaque équipe remet tout dans son sac poubelle et tourne sur une autre table pour classer d'autres aliments, au fur et à mesure les enfants se corrigent entre eux.



**Matériel** Photos de fruits et légumes moches, abîmés, emballage d'aliments réels avec différentes dates de DLC et DDM que vous aurez mis en évidence ou collées exprès sur les emballages. Panneaux fait maison « je garde » et « je jette », des sacs poubelles

Plus d'information sur la signification des différentes dates, la DLUO et la DDM :

[http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/gaspi\\_dates\\_cle46e272.pdf](http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/gaspi_dates_cle46e272.pdf)

## Étape 2



(si plus d'une heure de TAP) pour approfondir sur la conservation des aliments

### Jeu

## Mon ami, le frigo

Construire un frigo en 3D en carton avec les différentes zones de température.

>Les enfants se mettent en file indienne et déposent chacun leur tour un aliment (3D) ou un emballage d'aliments. Mais attention! Il y en a qui ne vont pas dans le frigo !

Une idée de jeu emprunté au SYTEC, syndicat des territoires Est du Cantal.

<http://serviceenvironnementdescramades.fr/>

ou bien

### Jeu coopératif

## Sauvons les aliments

Ce jeu est un jeu coopératif, ce qui veut dire que les joueurs d'une équipe ne gagnent jamais individuellement contre des adversaires, mais qu'ils sont solidaires pour tenter de faire gagner toutes les équipes.

**Objectif :** S'entraider et échanger pour sauver les aliments avant qu'ils ne soient gaspillés



### Matériel

1 plateau de jeu, 1 dé, 1 puzzle représentant des aliments en danger, 4 paniers, 4 fois 4 fruits locaux de saison (exemple en automne : 4 pommes, 4 noisettes, 4 châtaignes, 4 noix)

### Déroulement :

Chaque équipe de joueurs a devant lui 4 fruits identiques

Chaque équipe lance le dé à tour de rôle.

Faces 2, 3, 4, 5 : l'équipe plante un arbre (il pose un fruit) dans la surface du plateau indiquée par le chiffre du dé.

Face 1 : le joueur place une pièce du puzzle.

Face 6 : un échange ou un don est possible entre les équipes

L'équipe a gagné lorsque les 4 fruits sont sauvés avec les 4 vergers avant que le puzzle ne soit reconstitué.

L'équipe a perdu si le puzzle est reconstitué avant que les 4 vergers ne soient récoltés.



**But du jeu :** L'équipe doit avoir récolté dans tous les vergers les 4 espèces de fruits avant que le puzzle, qui représente les dangers du gaspillage pour les aliments, ne soit reconstitué.

Les dangers qui menacent les aliments de partir de à la poubelle sont : une date limite de consommation dépassée, une quantité trop importante d'aliments achetés ou cuisinés, une confusion entre DLC et DDM, un aliment qui ne correspond pas aux standards de beauté (un petit trou, une tâche), un emballage abîmé dans le transport

## Pour aller plus loin



Site de l'ADEME avec toutes les informations pratiques sur la conservation des aliments et le rangement du frigo

<http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/dechets/reduire-dechets/eviter-gaspillage-alimentaire>

<http://www.casuffitlegachis.fr/particuliers/je-relaie-la-campagne/carte-postale>

<http://www.lepointsuratable.fr/des-cles-pour-bien-choisir/comment-lire-les-etiquettes.html>



Approches  
pédagogiques



sensorielle



manuelle

Participants :

enfants de 9 à 11 ans en CM

Durée de l'activité : 1h30

Lieu : activité en intérieur

Temps de préparation : 3h

Temps d'installation : 30 min

Pré-requis nécessaires :

savoir lire

## Objectifs



Favoriser l'autonomie des enfants, la prise de responsabilités, développer la confiance en soi, développer l'entraide.



Permettre à l'enfant de cuisiner en valorisant les légumes dans leur globalité et aussi les restes.

## Étape 1

### Déroulement

Une fois les enfants équipés avec les tabliers et charlotte et les mains propres

Donner les consignes de sécurité pour l'utilisation des couteaux

Bien préciser les règles de circulation au niveau de l'espace de cuisson

Expliquer les recettes et les ingrédients

Responsabiliser les enfants, ne pas faire à leur place, les laisser expérimenter,

Une fois les préparations prêtes, dégustation en commun, tout le monde goûte en même temps (cf. fiche dégustation p 48)

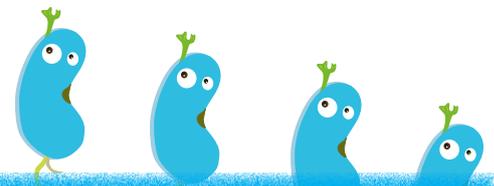


### Matériel :

Charlottes, tabliers, planches à découper, économes, couteaux, ciseaux, gants de cuisine, saladiers, poêle, plaques à induction, assiettes et fourchettes compostables.

Réfrigérateur.

Photocopie des recettes de cuisine à emporter à la maison



**Nos restes ne sont pas forcément à jeter, il existe une multitude de recettes simples pour les accommoder en délicieux petits plats.**

Les enfants peuvent enquêter auprès de leurs familles, voisins pour ramener des recettes anti-gaspi qu'ils pourront ensuite illustrer et qui seront photocopiées pour tous.

Attention : les restes doivent avoir été conservés dans de bonnes conditions de conservation !



## Point de vigilance

> **Vérifier la présence ou non d'allergies alimentaires avant l'atelier.**

> Prévoir un accès proche à l'eau et à l'électricité (vérifier le voltage admis avant de vous brancher)

> Privilégier un approvisionnement avec des produits de saison, locaux, issus d'une agriculture durable (sobriété en carbone et agro-écologique)

> Faire se laver les mains aux enfants, les équiper avec des charlottes et tabliers

> **Bien préparer l'espace cuisine avant l'arrivée des enfants**, répartir les différentes tâches par tables de 4 ou 5 enfants avec le matériel de cuisine et les aliments.

Exemple pour les recettes de cette séance :

Une table "ciselage des fanes", une table "ciselage du persil", une table "découpe des échalotes, ail, légumes", une table "découpe du pain", un espace "poubelle compost", un espace "cuisson", un espace "ustensiles de cuisine".

Pour plus d'informations et détails sur la mise en place des ateliers cuisine pédagogiques, téléchargement libre du guide :

*Atelier cuisine et alimentation durable*, nouvelle édition, <http://www.anisetoile.org/>

## Recettes de printemps

Valorisation du vieux pain et restes de légumes cuits

### Polpette di pane

recette originaire des Pouilles en Italie

**Ingredients** : 500g de vieux pain ; 1 œuf ; 1/2 de litre de lait ; 30g de parmesan ; 2 dents d'ail ; 4 échalotes ; un bouquet de persil plat ou de la ciboulette ; restes de légumes cuits

**Recette** : couper le pain en petit bout, le faire tremper dans du lait tiède.

> Faire blondir l'ail et l'échalote préalablement ciselés.

> Rajouter avec le pain : l'œuf, l'ail, l'échalote, le parmesan, le persil découpé (même les queues de persil), sel, poivre

> Malaxer le tout avec les mains jusqu'à l'obtention d'un mélange collant

> Confectionner des petites boulettes que vous farinerez

> Faire rissoler les boulettes à la poêle avec de l'huile.

Les "polpettes" peuvent se manger nature ou avec une sauce tomate. Elles peuvent être enrichies avec des ingrédients de votre choix.



Valorisation des fanes, carottes biscornues et restes de légumes crus

### Galettes végétales

**Ingredients** : 1 gros bol de fanes de carottes ; 2 oignons verts émincés (dont tiges vertes) ou 3 échalotes ; 2 dents d'ail ; 1 verre de lait ; 1 verre de flocons (avoine + légumineuses

ex : pois chiches ou pois cassés) ; 2 œufs ; sel ; poivre  
**Recette** : laver soigneusement les fanes. Trier les brins en bon état (retirer les tiges dures), ciseler les brins en bon état.

> Emincer finement l'ail et les échalotes

> Couper les restes de légumes crus en fine lamelle ou les râper

Réhydrater les flocons dans un peu de lait.

> Dans un saladier, battre 1 gros œuf avec 2 c. soupe huile d'olive, sel, poivre. Ajouter aux flocons.

> Ajouter les fanes et les restes légumes (les brins de fanes ou les filaments de légumes et l'œuf constituent les liants)

> Faire revenir dans une poêle légèrement huilée 3-4 minutes de chaque côté les galettes écrasées de quelques cuillères à soupe du mélange.

Prendre des photos des carottes biscornues et les goûter pendant la préparation, valoriser ces différences de manières positives aux yeux des enfants.

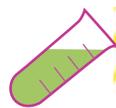


## Et s'il reste encore des restes ?

> Avec les épluchures de carottes, betteraves et panais, les passer dans un mélange farine et eau et les faire revenir à la poêle pour obtenir des chips d'épluchures.

> S'il vous reste des betteraves crues non utilisées pour les galettes végétales ajouter des pommes crues et les manger en salade pour accompagner les galettes.

> Pour les choses que vous n'avez pas pu cuisiner, il vous reste toujours la possibilité de les mettre au compost ou de les donner aux animaux domestiques (poules, chiens...).



## Expériences anti-gaspi

### Fruit entamé

Que faire si on ne mange qu'une demi-pomme (ou poire ou pêche...)?

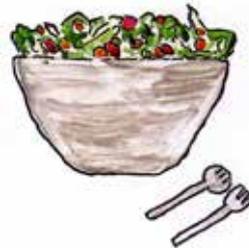
> Essayez de l'arroser avec du jus de citron pour qu'elle ne s'oxyde pas au contact de l'air ambiant.

### Pour conserver son pain moelleux

> Conserver-le dans une boîte avec une moitié de pomme.

### Raviver les salades

> Mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laisser tremper la salade flétrie pendant 3/4 d'heure.



## Pour bien préparer l'animation

> Télécharger le guide pédagogique

*Atelier cuisine et alimentation durable*

<http://anisetoile.org>

> Pour trouver d'autres recettes anti-gaspi

[http://www.ccvannepaysothe.fr/userfile/Livret\\_recettes\\_anti-gaspi.pdf](http://www.ccvannepaysothe.fr/userfile/Livret_recettes_anti-gaspi.pdf)

<http://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/jeu-reste-table>

> Pour avoir plus informations sur la dégustation :

[http://www.gustaterrium.fr/wp-content/uploads/2014/12/dossier\\_ComprendreDegustation.pdf](http://www.gustaterrium.fr/wp-content/uploads/2014/12/dossier_ComprendreDegustation.pdf)

> Téléchargement en libre accès des panneaux foyers anti-gaspi (photos de légumes biscornus avec slogans) de ANIS Etoilé et Accueil Paysan Auvergne

<http://www.anisetoile.org>

Ces panneaux peuvent valoriser les légumes biscornus utilisés dans le cadre des ateliers cuisine.



# Atelier Gustaterrium

Concept de la Société Régionale d'Horticulture de Montreuil



Séance 5



## Étape 1

Demander aux enfants avant la séance de ramener un contenant à recycler ayant une profondeur d'au moins 30 cm ex : boîte de conserve vide, bouteille en plastique, vieille valise, vieilles bottes en caoutchouc...

### Points de vigilance

- > En amont de la séance, bien vérifier où vous allez pouvoir installer ces gustaterriums.
- > Bien tenir compte de la saison, on ne peut pas tout faire pousser en hiver même à l'abri.
- > La terre mouillée pèse très lourd, un litre de terre mouillée égale 1,7 kg, donc le contenu d'une jardinière de 40 litres pèsera environ 70 kg !
- > Si l'on veut que les plantes se développent à la fin de l'année scolaire, il faudra les repiquer dans les jardins des familles volontaires ou dans un jardin pédagogique bénéficiant d'un suivi arrosage en été.

Approches pédagogiques



sensorielle



manuelle

Participants :

enfants de 9 à 11 ans

Durée de l'activité : 1h

(adaptable à 2h)

Lieu : activité en extérieur

Temps de préparation : 3h

Temps d'installation : 30 min

Pré-requis nécessaires :

savoir lire et écrire

## Objectifs



Favoriser l'autonomie des enfants



Permettre à l'enfant de s'initier au jardinage, être au contact du vivant : construire un Gustaterrium



Entraîner ses sens à travers l'expérience pratique de la dégustation et à travers les jeux de comparaison entre les variétés



Stimuler la réflexion sur la saison de récolte et le lien au territoire des aliments



# Atelier

## Réaliser les gustatariums

Présenter le concept de **gustaterrium** : mini jardin-dégustation sur supports mobiles et recyclés pour éveiller la curiosité gustative et la réflexion sur la production alimentaire.

- > Choisir parmi les objets rapportés par les enfants les objets les plus adaptés (pas trop gros ni encombrant, les plus mobiles).
- > Les enfants se divisent par équipe de 4 ou 5 et choisissent leur support de jardin mobile puis en fonction de la saison : quels parfums et quelles saveurs, ils souhaitent accueillir dans leur Gustaterrium.
- > Faire sentir et deviner différentes herbes aromatiques pour que les enfants puissent se mettre d'accord sur leurs préférences communes.
- > **Construction des gustaterrium** : à l'aide de ciseaux, percer des petits trous dans le fond de chaque support.
- > Verser une couche de gravier pour permettre à l'eau de bien s'évacuer, mettre du terreau (terre végétale + compost ou fumier) jusqu'au sommet.
- > Tracer des sillons, semer les graines : chaque enfant creuse à tour de rôle un trou, dépose la graine choisie et recouvre de terreau

En fonction de la saison, vous pourrez planter une graine ou directement un jeune plant.

- > Arroser délicatement en pluie très fine
- > Ecrire le nom des graines et la date en choisissant un support recyclé pérenne.



## Étape 2

si plus d'une heure



## Dégustation en lien avec un aliment du territoire

Il est important de faire revenir les enfants au calme. L'animateur explique aux enfants que l'on va faire une expérience de dégustation comparative (fiche d'analyse sensorielle simplifiée à remplir cf. Annexe) entre différentes variétés de légumes ou fruits en fonction de la saison.

**Exemples** : différentes variétés de pommes (4 variétés différentes) en lien avec le patrimoine fruitier de votre département (Exemple : Conservatoire des Espaces Naturels d'Auvergne, la brochure sur les vergers conservatoires sur <http://www.cen-auvergne.fr/-vergers-.html>)

> Distribuer une portion de pomme, non traitée, avec la peau à chacun et demander aux enfants, d'écrire le nom de la pomme n°1 et d'attendre que tout le monde soit servi pour commencer.

Liste des différents critères en italique (cf. grille en Annexe) :

1. Aspect visuel extérieur : qualification de l'aspect de la pomme avec le vocabulaire approprié, la peau est-elle rayée, marbrée, étoilée ou à points ? La forme : aplatie, arrondie, conique, ovale, oblongue ? La couleur de la chair de la pomme ?
2. Le toucher externe, la peau est-elle plus ou moins lisse, rugueuse ?
3. Odorat externe : odeur de la pomme avant de la mettre en bouche ? florale ? sous bois ?

> Demander aux enfants de fermer les yeux et de mâcher la portion de pomme le plus longtemps possible en se concentrant tout d'abord sur le bruit au croquer puis sur la texture de la chair.

Est-elle croquante ? Fondante, juteuse, craquante, farineuse, la peau est-elle résistante, ferme, dense ? Puis sur l'équilibre entre l'acide et le sucré ?

Puis demander « Essayez d'écouter votre langue, vos papilles gustatives, votre nez et essayez de mettre des mots sur le parfum, les arômes de la pomme ».

> Demander d'avaler seulement une fois que la pomme est vraiment réduite en purée et relâcher l'air dans le nez, bouche fermée pour sentir l'effet rétro-olfactif. Ouvrez les yeux et remplissez les dernières colonnes de la grille.

Il est important de donner petit à petit du vocabulaire pour exprimer les sensations et affiner les goûts. Plus on goûte plus on ressent les choses et plus on élargit sa palette de goûts.



## Matériel à utiliser

Ciseaux, graviers, cailloux qui perturberont la pousse des racines pour obtenir des jolies carottes créatives (Marre des carottes qui se ressemblent toutes !)

Terreau pour semis  
Plantes potagères adaptées pour pousser dans des espaces réduits avec une profondeur moyenne de 30 cm : basilic, betterave, bourrache capucine, carottes, chicorée, ciboulette, cresson, fenouil, fraises, hysope, laitue, menthes, origan, persil, radis, tomates, verveine

Pour commander des graines avec une grande biodiversité <https://kokopelli-semences.fr/>

Pour la création des étiquettes pour identifier les plantations : cailloux, peinture, feutres, pinces à linge, cuillères ou couteaux ou fourchettes en bois, bâtonnets de glace...



### Point de vigilance

Les cinq sens peuvent être divisés en deux : les sens physiques et les sens chimiques. Parmi les sens physiques, on trouve la vue, l'ouïe et le toucher. A moins d'un handicap, les perceptions induites sont très proches d'un individu à l'autre. Il est facile de se mettre d'accord sur la teinte d'une couleur, sur la force d'un son ou sur la rugosité d'une surface. **Il en est tout autrement des sens dits chimiques.** Ces derniers, l'**odorat** et la **gustation**, ont la particularité d'être très différemment sensibles pour chaque individu. Par exemple, une langue sensible à l'amertume peut percevoir des concentrations jusqu'à 500 fois plus petites par rapport à une langue peu sensible. Il en va de même pour le nez et la perception des odeurs et des arômes. Il est donc inadéquat de demander l'intensité de la saveur sucrée car chaque enfant a ses propres sensations et ne peut ressentir celles des autres.



### Pour bien préparer l'animation

> Calendrier des plantations, calcul de la terre nécessaire, fiches plantes avec petits jeux et idées recettes à télécharger librement sur <http://www.gustaterrium.fr/>  
Guide pratique et pédagogique *Cuisiner les jardins* téléchargement libre sur [www.anisetoile.org](http://www.anisetoile.org)  
<http://www.gustaterrium.fr/comprendre-la-degustation/les-principes/pourquoi-la-degustation/>  
Pour rechercher les caractéristiques d'un produit SIQO sur la région Auvergne Rhône-Alpes <http://www.inao.gouv.fr/Espace-professionnel-et-outils/Rechercher-un-produit>  
RIGAL Nathalie, *La naissance du goût : comment donner aux enfants le plaisir de manger ?* Editions Noéisis.

Approches  
pédagogiques

créative



sensorielle

Participants :

enfants de 9 à 11 ans

Durée de l'activité : 1h à 2h

Lieu : activité en intérieur

Temps de préparation : 1h

Temps d'installation : 130 min

Pré-requis nécessaires : savoir  
lire et écrire

## Objectifs



Favoriser la créativité des enfants

Susciter l'imaginaire à travers des  
expériences olfactivesEcrire des petites histoires pour  
raconter aux autres enfants ce  
qu'est le gaspillage et ce que les  
enfants peuvent faire pour réduire  
ce gaspillage alimentaire

## Étape 1

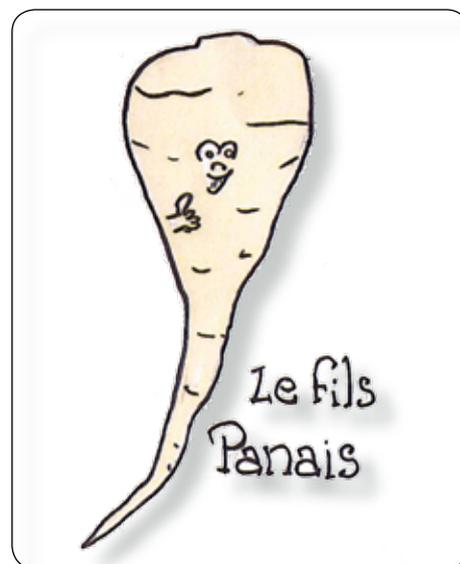
### Recueil des représentations olfactives

Dans une **ambiance sonore**, (musique zen et verte à partir de légumes du jardin téléchargement sur [www.anisetoile.org](http://www.anisetoile.org)), les enfants reçoivent chacun un petit pot qu'ils sentent à profondes respirations en fermant les yeux, l'animateur demande aux enfants de décrire oralement leurs premières impressions, émotions évoquées par l'odeur, puis on change de pot et on renouvelle le processus. Cette étape est un prétexte pour débloquer la force de l'imagination. L'animateur peut poser des questions : « Est-ce que vous voyez un aliment, un plat, un paysage, une personne, des couleurs ? Comment vous sentez vous ? » ...



### Pour bien préparer l'animation

Source d'inspiration, petits films  
humoristique sur la lutte contre le gaspillage  
alimentaire :  
[http://www.casuffitlegachis.fr/particuliers/  
je-relaie-la-campagne/spots-tv](http://www.casuffitlegachis.fr/particuliers/je-relaie-la-campagne/spots-tv)



## Étape 2



### Soupe de mots

L'animateur réunit les enfants en cercle et demande si des enfants ont identifié le nom des épices ou des plantes

L'animateur demande aux enfants de se mettre en binôme pour raconter ce qu'ils ont vécu et appris sur le gaspillage alimentaire.

**Consigne** : votre histoire doit obligatoirement intégrer les mots-ingrédients distribués et des messages que vous avez envie de transmettre aux autres enfants sur le gaspillage alimentaire.

Cette technique d'écriture s'appelle **la soupe aux mots**.

Exemples d'ingrédients

pour une Soupe de Mots :

gaspillage, délirant, saison, original, jeter, trésors, hanter, vie, frigo, drôle, amis, les yeux, savoureux, incroyable, grimace, cuisiner...

Les écrits des enfants pourront être exposés dans le restaurant scolaire le jour de la restitution.

#### Variante pour le jeu d'écriture :

Sur la musique (ambiance sonore atelier n°1 bruits de cuisine...), on se met en cercle, on tape dans les mains sur un rythme et chacun son tour, on jette un mot en lien avec le gaspillage alimentaire dans une marmite au milieu. Avec l'ensemble des mots, on essaye de créer une petite histoire ou un texte avec des rimes. Quand on est à cours d'idées, l'animateur ou un enfant jette le dé « image-idée » et le groupe construit le récit à partir des images révélées ex : image d'un légume qui pleure, image d'une poubelle en colère, image d'un fruit abandonné sur un arbre, image d'une balance, image d'un cuisinier joyeux, image d'une coccinelle qui mange un puceron....

#### Matériel à utiliser

Préparer des petits pots remplis d'épices recouvert d'une gaze ou remplis de plantes aromatiques à froisser entre les mains

exemples : thym, romarin, menthe, sauge ananas, origan

Feuille de papier + crayons

Liste de mots, ingrédients, une grosse marmite

Télécharger la musique en fichier MP3 sur <http://www.anisetoile.org>

**Construire un dé avec des images idées sur le gaspillage alimentaire**



#### Point de vigilance

Avant de mettre en place cette activité, il est important d'avoir bien établi un climat de confiance et de non jugement entre les enfants au préalable, les enfants se connaissent déjà et connaissent également bien l'animateur



# Ramène ta fraise, quand le poivre pleure, le sel rit !



## Étape 1

### Présentation des différentes œuvres et actions des enfants

- > Fresque, sets de table, slogans anti-gaspi, lecture des soupes de mots par les enfants volontaires, photos des premières mesures du gaspillage alimentaire avec l'équipe de restauration, photos du gaspillage invisible
- > Visite des gustateriums commentés par les enfants.
- > Lecture par l'animateur de l'histoire *La vie extraordinaire d'une petite fraise ordinaire.*
- > Demander aux enfants de terminer l'histoire.
- > Lancer le débat sur les solutions pour lutter contre le gaspillage alimentaire.

#### Approches pédagogiques



créative



sensorielle



écoute et expression individuelle

**Participants :**  
enfants de 9 à 11 ans  
+ autres enfants

**Durée de l'activité :** 1h  
(adaptable à 2h)

**Lieu :** activité en intérieur dans la salle du restaurant scolaire si possible

**Temps de préparation :** 2h  
(si c'est la première fois)

**Temps d'installation :** 1h

**Pré-requis nécessaires :** aucun

## Objectifs



- Valoriser le travail des enfants auprès des autres enfants.
- Valoriser l'implication de l'équipe de cuisine dans l'évaluation du gaspillage alimentaire.
- Être le point de démarrage pour
  - > motiver l'équipe de restauration à rentrer dans une démarche de diagnostique plus approfondie pour pouvoir élaborer un plan d'actions de lutte contre le gaspillage alimentaire.
  - > pérenniser un travail sur l'éducation à l'alimentation des enfants (mise en place réguliers d'ateliers de dégustation....).



#### Matériel pour la séance

Micro, en fonction de l'insonorisation de la salle .

Histoire *La vie extraordinaire d'une petite fraise ordinaire.*

Musique d'ambiance pour la visite des gustateriums

Télécharger fichier MP3 sur <http://www.anisetoile.org>

## Étape 2



### Si plus d'une heure

- > Dégustations de fraises ou d'autres aliments de saison (cf. protocole de dégustation p ).
- > Les enfants volontaires peuvent choisir d'illustrer sur une feuille A4 l'histoire en choisissant une partie de l'histoire.



### Points de vigilance

**Un bâton de paroles peut permettre de réguler le débat** : il confère à celui qui le détient le droit de parler. L'animateur du débat ne détient pas le savoir mais est le détenteur de l'autorité (règles du débat, etc.). Il limitera essentiellement ses interventions à gérer les temps de parole de chacun, à relancer la discussion, à reformuler les interventions ou encore à dégager les principales conclusions. Tout ceci dans un langage simple, sans interprétation ni jugement.

#### L'animateur sera attentif à :

- > reformuler correctement une idée émise par l'enfant sans interprétation,
  - > éviter de se décentrer du thème, éviter de pousser la réflexion des enfants vers des idées qui lui sont propres,
  - > ce que l'enfant vive bien cette expérience (il prend des risques lorsqu'il prend la parole),
  - > ne pas attaquer de front les convictions des enfants (mais plutôt «qu'est-ce que tu penserais si cela arrivait ?»),
  - > vérifier que le sens de la question est bien compris par tous,
  - > ne pas transmettre un savoir aux enfants.
- S'il a un message à faire passer, il doit le faire dans un deuxième temps en signalant clairement aux enfants que le débat est clôturé et qu'il passe à un moment d'information.



### Pour aller plus loin

**L'histoire peut être re-racontée à travers un kamishibai** (Réserver un castelet à la bibliothèque), les enfants peuvent également ré-écrire l'histoire avec leurs mots et la raconter en manipulant le kamishibai eux-mêmes.

**Le kamishibai** : littéralement «pièce de théâtre sur papier», est une technique de contage d'origine japonaise basée sur des images défilant dans un petit théâtre appelé butai («scène»). Il a été très populaire au Japon au début du XXe siècle jusque dans les années 50 : à l'aide de ce théâtre ambulant, des artistes racontaient des histoires en faisant défiler des illustrations devant les spectateurs.

#### Jeu de l'oie sur le parcours d'une petite fraise

Mallette Ludobio

<http://www.bioconsomacteurs.org>

**Devinettes aliments du Museum agropolis** en téléchargement libre sur

<http://www.museum.agropolis.fr/pedago/base/pdf/urcam/>

# La vie extraordinaire d'une petite fraise ordinaire

Histoire créée par l'association A.N.I.S. Etoilé sur le principe de **Faire parler un aliment** dans le cadre du T.A.P sur la commune de Sayat (Puy-de-Dôme)



1

Bonjour les enfants, je m'appelle **Frago** la petite fraise bio. Je suis née au mois de juin dans un grand champ en France. Je vais vous raconter ma vie avant d'arriver ici dans votre frigo.

2

Tout d'abord, j'étais une petite graine issue d'une fraise adulte qui avait été oubliée au champ lors de la dernière cueillette. Je suis passée par l'estomac d'une limace, puis je suis ressortie par son postérieur et là je me suis mise à germer, à grandir, à grandir, à grandir et à me transformer petit à petit en jeune plant de fraisier. **Merci Mme La Limace.**

3

Devenue un plant solide avec de jolies feuilles, de belles racines, j'ai été **nourrie** par le soleil et par tous les habitants de la terre : M. Bousier, M. Ver de terre, M. Cloporte, Mme Mille pattes, M. Collembole... **Merci le soleil, merci les amis du dessous,** même si les autres ne voient pas tout le boulot que vous faites, moi, je sais que je vous dois beaucoup, c'est grâce à vous que j'ai pu trouver ma nourriture dans la terre et grandir.

4

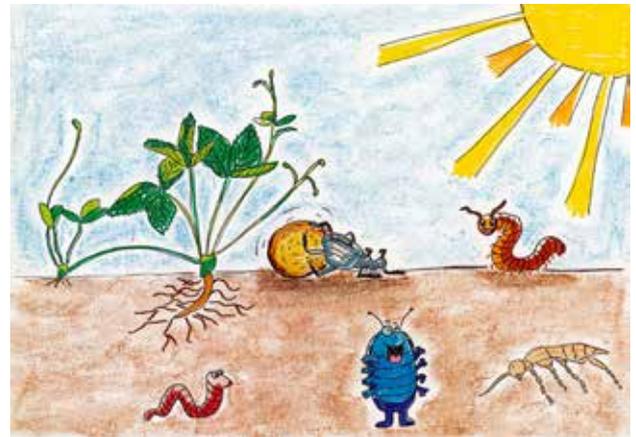
Au champ, tous les jours, les maraîchers, jardiniers venaient me voir pour **me bichonner, m'arroser, biner et enlever les herbes indésirables autour de moi, pailler, me soigner** avec des plantes (purin d'ortie ou de prêle) pour renforcer mes défenses naturelles. Quels boulots !

5

J'avais à côté de moi, mon ami **M. Poireau** qui grâce à son odeur faisait fuir les parasites qui risquaient de m'attaquer. J'avais mon copain **Éric le Hérisson** qui me protégeait des escargots qui voulaient manger mes feuilles. J'avais **mes amis les arbres de la Haie** qui me protégeaient du vent.

6

J'avais mes alliés : **la coccinelle, le syrphe, la chrysope...** qui me défendaient contre les pucerons. Merci les copains et copines pour votre boulot, c'est grâce à vous que mes feuilles sont restées intactes et en bonne santé.



7

Un jour de grand beau temps où la chaleur était au **rendez-vous**, j'ai vu arriver **un bourdon, une abeille**, deux, trois, quatre, plein d'abeilles différentes qui sont passées caresser les étamines de mes fleurs et se nourrir de leurs nectars. C'est grâce au travail de tous ces pollinisateurs qui ont inlassablement transporté le pollen de fleurs en fleurs que mes fleurs se sont transformées en fruits magnifiques.

8

Je suis **restée** encore un peu au champ pour mûrir et endosser enfin mon dernier costume, ma dernière parure, rouge écarlate. Puis une main bienveillante est venue me ramasser délicatement et m'a mise dans une barquette avec d'autres copines.

9

Nous avons **pris le camion, puis un autre camion, et encore un camion...** bref, on a parcouru beaucoup de kilomètres, mon voyage a dû coûter cher en carburant, en argent, j'ai déménagé au moins 3 ou 4 fois avant d'arriver sur un étal de marché où là, **ta maman m'a choisie.**

10

Elle m'a sentie, m'a trouvée belle et m'a ramenée dans votre frigo. Elle m'a lavée, elle a goûté une de mes copines qu'elle a trouvé délicieuse, elle nous a toutes **préparées avec amour**, elle a cuisiné, ajouté un peu de sucre, un peu de citron, elle nous **a mélangées** avec d'autres cousines de saison pour composer une magnifique salade de fruits. J'étais sur le dessus de la salade, j'étais la reine, j'étais si contente de pouvoir impressionner tout le monde et faire le bonheur gustatif de votre famille, puis elle a refermé la porte du frigo.

11

Et là, j'ai attendu, attendu, attendu, attendu... elle nous a oubliés au fin fond du frigo, cachés derrière le fromage.

12

Et puis un jour, elle m'a retrouvé au fond du frigo, j'étais en train de pourrir, des moisissures m'avaient attaquées... Et alors, sans se poser aucune question, elle m'a **jetée**, elle m'a mise à la poubelle, moi la reine de la salade de fruits !

13

À la poubelle, tu te rends compte après tous les efforts qu'il avait fallu faire pour que j'arrive jusqu'à vous. Quel gâchis ! **Quel gaspillage de temps, de la vie sous toutes ses formes, d'eau, de soleil, de « travail » de tous les amis du jardin, de travail de tous les jardiniers, d'argent,**

14

Quel dommage, j'aurai bien aimé que ma vie de fraise se termine dans votre assiette, dans votre ventre et serve à quelque chose. Bref que je ne finisse pas ainsi toute pourrie au fond d'une poubelle. Elle ne m'a même pas **mise au compost** pour que je retourne à la terre....



**À vous de continuer l'histoire.**

**Qu'est-ce qu'on peut faire pour éviter le gaspillage alimentaire ?**

## Outils pédagogiques « Éducation à l'Alimentation »

### Ouvrage généraux sur la pédagogie et l'alimentation

DUBOIS Philippe J., ROUSSEAU Elise, MALENFER Frédéric, *L'agriculture racontée aux enfants*, éd. de La Martinière Jeunesse  
FISCHLER Claude, *L'Homnivore*, éd. Odile Jacob,  
FISCHLER Claude, *Manger : Français, Européens, Américains face à l'alimentation*, éd. Odile Jacob,  
MAZOYER Marcel, *Agricultures du monde, du Néolithique à nos jours*, éd. Autrement Jeunesse  
MILLSTONE Erik, *Atlas de l'alimentation dans le monde*, éd. Autrement  
POULAIN Jean-Pierre, *Sociologies de l'alimentation*, éd. PUF  
PUISAIS Jacques, *Le goût chez l'enfant : l'apprentissage en famille*, éd. Flammarion  
REMESY Christian, *L'Alimentation durable: Pour la santé de l'homme et de la planète* » éd. Odile Jacob  
RIGAL Nathalie, *La naissance du goût : comment donner aux enfants le plaisir de manger ?*, éd. Noésis,  
SABATIER Karine, *Les carnets de Timeo les pieds dans le plat*, éd. Elka  
THINARD Florence, *Une seule Terre pour nourrir les hommes*, éd. Gallimard jeunesse,  
RESEAU ECOLE ET NATURE, *La pédagogie de projet : outil d'éducation à l'environnement*, éd. L'Harmattan  
*Eco conception des outils pédagogiques*, éd. les livrets de l'Ifrée n°1

### Ouvrage d'aide à la construction de séances d'animations pédagogiques sur l'alimentation pour les enfants

ALBAUT Corinne, CECARELLI Serge, *Comptines à croquer*, éd. Actes Sud Junior  
BAUMANN Anne-Sophie, DUTERTRE Charles, *Comment ça pousse : les fruits, les légumes, les céréales*, éd. Tourbillon  
BRUS Catherine, Association nationale des Petits Débrouillards, *Le goût et l'odorat*, éd. Albin Michel Jeunesse  
EZGULIAN sonia, *Epluchures, 10 façons de les accommoder*, éd. de l'Épure  
FIGUERAS Emmanuelle et Lionel Goumy, *Léo cuisinier éco recipe pour la planète*, éd. Terre Vivante  
PREDINE Eric, *Jardiner Bio c'est rigolo*, éd. Terre Vivante  
ROQUES Nathalie et Agathe Hennig, *La Planète dans l'assiette*, éd. Mango Jeunesse  
*Cuisiner les légumes de la tête aux pieds*, éd. Terre Vivante  
*Si le monde était un village de 100 personnes l'Alimentation*, éd. Picquier jeunesse  
*Tous à table !* éd. Milan Jeunesse



### Documents pédagogiques

[http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/Reperes-et-outils-de-Expo À table !](http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/Reperes-et-outils-de-Expo-À-table!), <http://outils.artisansdumonde.org/nos-outils-educatifs/mallette-pedagogique-a-table-qui-mange-quoi.html>  
Kit d'éducation sensorielle « Aux origines du goût » éd. Slow food  
Kit pédagogique *Stop au Gaspi du CM1 à la Seconde*, <http://www.graine-normandie.net/>  
Kit Refuge à Insectes, éd. CPN  
Manuel pédagogique *Jardiner au naturel avec les enfants*, éd. Graine Ile de France  
Malle Epi, APIEU Territoires de Montpellier, BEDE, <http://www.apieum.org/wakka.php?wiki=MalleEpi>  
*La boîte à compost* GERES, GRAINE PACA, <https://www.boiteacompost.fr/>  
Malle Histoire de fruits : *plaidoyer pour la biodiversité* Centre de pomologie de la ville d'Alès, <http://pomologie.ville-ales.fr/portal/portal/pomologie/pompublications/pommalle-pedagogique>

## Outils pédagogiques (suite)

### Jeux pour les enfants à partir de 6 ans

7 familles Jardin naturel, éd. Terran

L'agriculteur en herbe, jeu de plateau FR CIVAM

Au fil des saisons, voyage au pays des fruits et des légumes + DVD, MSA et l'association Granjo Escolo en partenariat avec la Chambre d'Agriculture PACA l'association Acaf Msa, éd. Barthélemy  
[http://www.codes04.org/\\_depot\\_arkcms\\_codes04/\\_depot\\_arko/articles/168/au-fil-des-saisons-bilan-de-presentation\\_doc.pdf](http://www.codes04.org/_depot_arkcms_codes04/_depot_arko/articles/168/au-fil-des-saisons-bilan-de-presentation_doc.pdf)

Cacao, Bananes et Compagnie, [http://www.comprendrepouragir.org/product\\_info.php?products\\_id=282](http://www.comprendrepouragir.org/product_info.php?products_id=282)

Eco'Landi, le memory du potager, jeu coopératif à partir de 8 ans, <http://www.millevarietesanciennes.org>

Jeu de l'oie géant sur l'alimentation et ses impacts sur l'environnement, [http://www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/Jeu\\_de\\_l\\_oie\\_geant\\_sur\\_l\\_alimentation.pdf](http://www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/Jeu_de_l_oie_geant_sur_l_alimentation.pdf)

Jeu du Cacao Association Lafi Bala, <http://www.lafibala.org/wakka.php?wiki=JeuX>

Mallette de jeux, Ludobio, des jeux pour en avoir dans la citrouille, <http://www.comprendrepouragir.org>

Ma boîte à graines, éd. Plume de Carotte

### Ouvrages pédagogiques en ligne pour vous aider à la construction de séances d'animations sur l'alimentation

Alimentation. Production : de la Terre à l'assiette. Tome 1, Symbioses, n°87

<http://www.symbioses.be/consulter/87/>

Alimentation. Consommation : de l'assiette à la Terre. Tome 2, Symbioses, n°88

<http://www.symbioses.be/consulter/88/>

ADEME, La vie cachée des sols, <http://www.ademe.fr/vie-cachee-sols>

APAQ-W, La qualité : du sol à la fourchette : dossier pédagogique, <http://eav.csq.qc.net/terre/Frameterre.htm>

DELPRAT Catherine, Petite collection d'insectes de nos régions, éd. Larousse

Guide Pédagogique Atelier cuisine et alimentation durable et Guide pratique et pédagogique Cuisiner les jardins, A.N.I.S. Etoilé, <http://www.anisetoile.org/spip.php?rubrique31>

Guide-Repère Alimentation, comment gérer les situations liées à l'alimentation en collectivités ? <http://www.latITUDEjeunes.be/OutilsEtPublications/Alimentation/Pages/default.aspx>

IFREE, Éducation et alimentation Fiche thématique n°34

[http://ifree.asso.fr/client/bazar/upload/Ifree\\_Fiche\\_34\\_Alimentation.pdf](http://ifree.asso.fr/client/bazar/upload/Ifree_Fiche_34_Alimentation.pdf)

Le « festin enchanté de cru-cru », Ministère de la santé et des services sociaux du Québec, <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001119/>

Légumady, <http://agriculture.gouv.fr/legumady-manger-des-legumes-de-facon-ludique>

Réseau Action Climat France, <http://www.rac-f.org/Des-gaz-a-effet-de-serre-dans-mon>

L'auberge du savoir alimentaire <http://www.quiz-inn.fr/>

Lithops jeu d'éducation à la consommation destiné aux animateurs intervenant centres de loisirs sur des projets en lien avec l'alimentation, la santé et le développement durable, <http://www.lithops-master.com/>

Un coup de fourchette pour le climat RAC, [http://www.rac-f.org/IMG/pdf/un\\_coup\\_de\\_fourchette\\_pour\\_le\\_climat.pdf](http://www.rac-f.org/IMG/pdf/un_coup_de_fourchette_pour_le_climat.pdf)

Planet man passe à table, <https://reseauactionclimat.org/planetman/planetman-a-table>

L'annuaire des outils pédagogiques lutte contre le gaspillage alimentaire, GRAINE IDF, <http://www.grainelr.org/osser/index.php>

Réseau Canope web série : <https://www.reseau-canope.fr/lesfondamentaux/discipline/sciences/sciences.html>

## Outils pédagogiques (suite)

### DVDs

CORGNAC Frédéric, FOUCHER Roger, POMMIER Patrick, *Les quatre saisons du jardin*, CNDP  
GIRERD Jacques Rémy, *C'est bon saison 1*, éd. Folimage  
WAEREBEKE Denis, *Comment nourrir tout le monde ? L'Ecran fait-il grossir ? Films de Universcience*  
*C'est pas sorcier : Nourrir la Planète et Se lécher les babines*, éd. France 3

### Activités pédagogiques en ligne

Cahier d'ariena n°10, *Nos recettes pour la planète*  
<http://ariena.org/project/cahier-dariena-n-10-nos-recettes-pour-la-planete/>  
Jeu *Quelles saisons ?* <http://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils>  
Jeu de la ficelle CAUCHY Daniel, Quinoa ASBL, <http://www.quinoa.be/je-minforme-3/outils-pedagogiques/jeu-de-la-ficelle/>  
Jeu de la ficelle de la viande CAUCHY Daniel, Quinoa ASBL, <http://www.quinoa.be/je-minforme-3/outils-pedagogiques/jeu-de-la-ficelle/le-jeu-de-la-ficelle-de-la-viande/>  
Jeu du CO<sup>2</sup> : *Un jeu d'extérieur qui permet aux enfants de visualiser la façon dont les activités humaines accroît l'impact naturel de l'effet de serre*, à télécharger : <http://www.greenteacher.com/article%20files/Car-bon%20dioxide%20game%20french%20version.pdf>  
La ferme, Julie et Martin APAQ-W, [http://www.reseau-idee.be/outilspedagogiques/fiche.php?media\\_id=1824](http://www.reseau-idee.be/outilspedagogiques/fiche.php?media_id=1824)  
La Terre dans votre assiette : *trousse pédagogique*, <http://eav.csq.qc.net/terre/Frameterre.htm>  
Mallette alimentation méditerranéenne et santé, Agropolis Museum, <http://www.museum.agropolis.fr/pedago/base/pdf/urcam/>  
Organisez votre biodiversité party ! Organisez votre climat party, Fondation Nicolas Hulot pour la nature et l'Homme, [http://www.fondation-nicolas-hulot.org/magazine/biodivparty/?page=0&magazine\\_categorie\[\]=30](http://www.fondation-nicolas-hulot.org/magazine/biodivparty/?page=0&magazine_categorie[]=30)  
Oser, <http://www.grainelr.org/osser/index.php>

### Vidéo en ligne

*Les cultivés : labours profonds, insecticides ? Une autre agriculture est possible*,  
<http://www.energivores.tv/video/les-cultives/>  
*Les hors-saisons : Fruits et légumes*  
<http://www.energivores.tv/video/les-hors-saison/>  
*Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat, 14 dessins animés, activités interactives et fiches pédagogiques pour apprendre aux enfants de 7 à 12 ans à manger malin*, <http://www.vinzelou.net>

### Sites Internet ressources

<http://agriculture.gouv.fr/th%C3%A9matique-g%C3%A9n%C3%A9rale/alimentation>  
<http://agriculture.gouv.fr/dossier-le-programme-un-fruit-pour-la-recre>  
<http://environnement.wallonie.be/cgi/dgrne/publi/telecharger.idc?id=0>  
<http://www.bergerie-nationale.educagri.fr/maison-alimentation/ressources-en-ligne/nos-publications/>  
<http://www.alimenterre.org/>

## Co-auteurs de ce livret :

## l'association A.N.I.S. Étoilé et l'association Petits Débrouillards Auvergne

### A.N.I.S. Etoilé – Éducation à l'alimentation

*Je mange donc je pense et agis*

<http://www.anisetoile.org>

#### Dans le contenu de notre assiette, des choix de société...

Basée en Auvergne, l'association **A.N.I.S étoilé** (pour une approche globale de l'alimentation : Agriculture, Nutrition, Interculturel, Solidarité) est née dans le Puy de Dôme en 2005.

Elle rassemble aujourd'hui une pluralité d'acteurs rassemblés autour d'un projet éducatif qui prend en compte l'ensemble des composantes de l'alimentation dans une démarche de développement durable. L'association ANIS Etoilé a pour finalité de permettre à toute personne de se questionner et de développer une compréhension globale des rapports entre l'alimentation et ses liens avec la santé, la culture, l'environnement, le fonctionnement économique et sociale de notre société.

**A.N.I.S. Etoilé**, association agréée Jeunesse et Education Populaire, **considère l'alimentation comme un moyen d'éducation aux choix et à la citoyenneté, comme une porte d'entrée pour observer, questionner le fonctionnement de notre société, pour rencontrer différentes cultures liées à des territoires et des hommes.**

Dans ce cadre-là, **A.N.I.S. Etoilé** spécialiste en éducation à l'alimentation, **informe, sensibilise et forme ses participants** à travers différentes actions :

> **Création d'outils pédagogiques et mise en oeuvre de leur animation** dans le cadre de projet auprès de tous publics dans différents milieux scolaires, loisirs, professionnels...

> Conception et animation de **formation en éducation à l'alimentation** à destination des professionnels de l'enseignement, de l'animation en Temps d'Activités Périscolaires ou en A.C.M (Accueil Collectif de Mineurs), des Centres Sociaux, des Relais Assistantes Maternelles, des Maisons Éducatives à Caractère Sociale...

> **Accompagnement des collectivités territoriales** sur la mise en oeuvre de projets alimentaires territoriaux [www.alim-durable-diagnostic.org](http://www.alim-durable-diagnostic.org) et de diagnostic *réduction du gaspillage alimentaire*.

### Les Petits Débrouillards Auvergne

<http://lespetitsdebrouillards-auvergne.org>

**Les Petits Débrouillards** encouragent la curiosité, le partage des connaissances et l'esprit critique.

Ils sont un mouvement d'éducation populaire qui vise à permettre l'accès de tous aux connaissances scientifiques et techniques pour mieux agir en tant que citoyen actif et raisonné, prenant part aux débats de société.

Actifs depuis 2003 en Auvergne, **Les Petits Débrouillards** sont membres de plusieurs réseaux de culture scientifique et technique et d'éducation à l'environnement et développement durable (Astu'Sciences, CREE Auvergne...).

#### La démarche éducative

**Les Petits Débrouillards** n'apportent pas de réponses toutes faites, ils font le pari que chacun peut construire sa propre compréhension du monde par l'expérimentation : **réaliser une expérience avec du matériel de la vie quotidienne constitue une façon ludique d'appréhender des phénomènes complexes.** Comprendre est une démarche volontaire et une source de plaisir pour celui qui apprend à faire confiance à son intelligence, sans forcément avoir des connaissances particulières, en frottant ses idées avec celles des autres.

**Observer, s'interroger, tâtonner, débattre : la démarche expérimentale est un antidote au dogmatisme.** Elle encourage la curiosité, le partage des connaissances et l'esprit critique.

**Faire par soi-même reste la meilleure façon de comprendre.** Chercher et faire ensemble est un petit pas vers un monde plus responsable et plus solidaire.

# ANNEXE I

## Produits SIQO de la Région AURA

### >Fiches sur les produits phares de l'Auvergne

<http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/Nouvel-article,405>

### >Memento rhônalpin des produits sous indication géographique

[http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/memento\\_RA\\_Web\\_cle8e2426.pdf](http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/memento_RA_Web_cle8e2426.pdf)

### >Cartes Paysage et cartes Aliments

Paysage de haute terre (haut plateau du Massif Central)

ex : [photo du Haut Cézallier Cantal](#)  
Aliment : [fromage Salers AOC](#)

Paysage de rivière Haute Loire

ex : [photo des gorges de l'Allier](#)  
Aliment : [Saumon sauvage du Haut Allier](#)

Paysage de Volcans (Puy de Dôme)

ex : [photo du Sancy et des autres dôme](#) →  
Aliment : [St Nectaire fermier](#)

Paysage moyenne montagne boisé (les Alpes en Savoie)

ex : [photo du PNR des Bauges](#)  
Aliment : [miel](#)

Paysage de haute montagne (les Alpes en Haute Savoie) :

ex : [photo du Mont Blanc](#)  
Aliment : [fromage Beaufort](#)

Paysage de plaine (Drôme) :

ex [photo plaine de Valence](#)  
Aliment : [fruits et légumes](#)

Paysage de bocage (Allier)

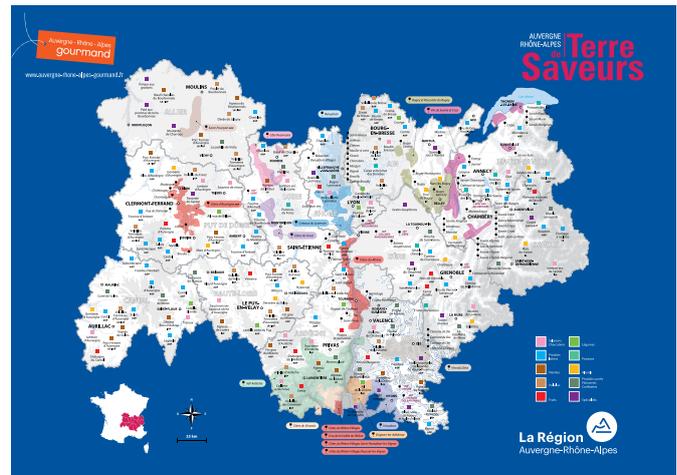
ex : [photo du bocage avec les vaches charolaises](#) →  
Aliment : [viande de bœuf label rouge](#)

Paysage de plaine (Isère) :

ex [photo plaine de Grenoble](#)  
Aliment : [les noix](#)

Paysage viticole (Rhône)

ex [photo de coteaux d'Ardèche plantés de vignobles](#)  
Aliment : [côte du Rhône](#)



Télécharger en pdf la carte des saveurs sur <http://www.auvergne-rhone-alpes-gourmand.fr>



© Catherine Philippe



© Catherine Philippe

## Jeu Loto-mémoire des aliments



Réponses aux questions **Carte d'identité Abeille / Aliment** (fiche p.66)

Où habitent les abeilles sauvages ? Dessine leurs habitats.

Réponse : dans le sol, dans des tiges creuses, dans les petits trous des murs.

Où habitent les abeilles domestiques (*Apis mellifera*, l'abeille qui produit du miel) ? Dessine son habitat.

Réponse : elles construisent leurs ruches à l'état naturel dans les cavités de bois mort, l'apiculteur les installe dans une ruche.

Qu'est ce qu'elles mangent ?

Réponse : du pollen et du miel.

Signes particuliers ?

Réponse : elle est très velue, en fonction de son espèce, elle peut avoir soit une longue langue soit une courte langue.

Leur secret :

Réponse : Si elles n'étaient pas là, nous ne mangerions pas grand-chose et surtout de manière très peu diversifiée.

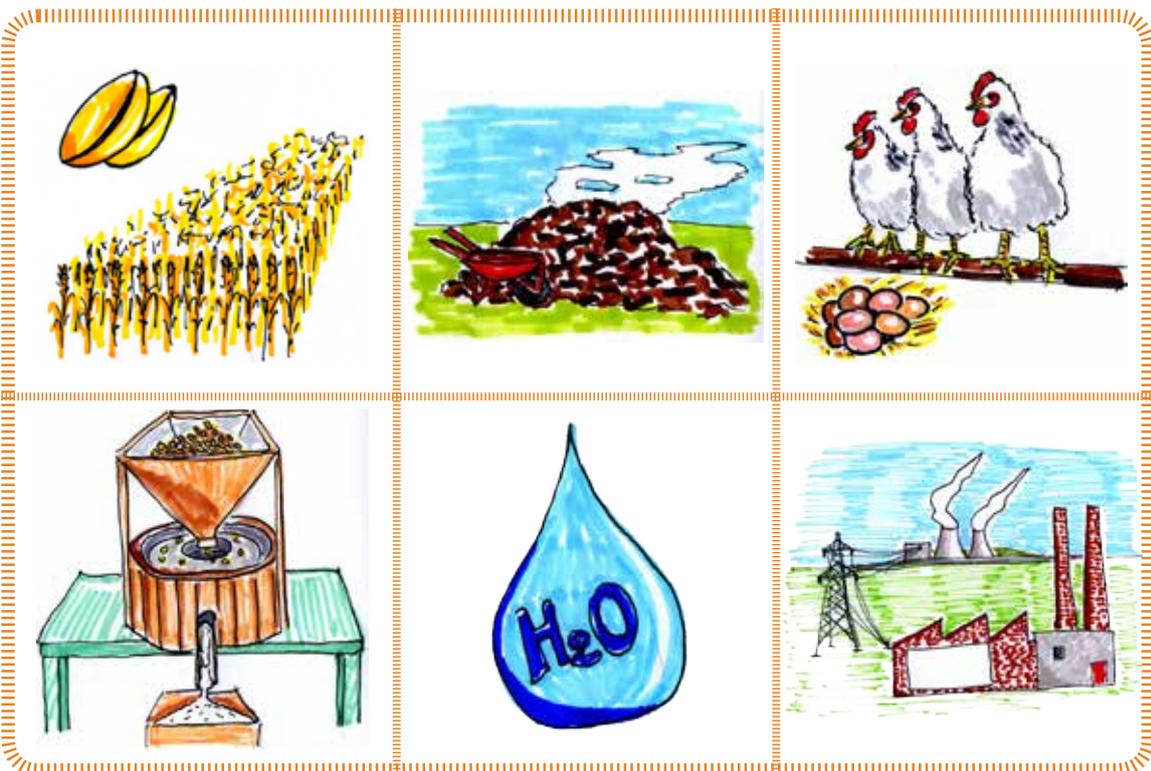
Par quoi sont-elles menacées ?

Réponse : les pesticides, pollution, maladies, frelon asiatique.

# ANNEXE II suite

Photocopier sur papier épais et découper selon les pointillés

## Jeu Loto-mémoire des aliments



# ANNEXE II suite



# ANNEXE II suite et ANNEXE III

## Jeu Loto-mémoire Aliments

### Liste des objets à mettre dans les 24 tiroirs

- > Deux figurines représentant **un veau et une vache**,
- > **Herbe, foin**
- > **Grains de maïs et soja**
- > **Un sachet de petite boule blanche avec les mots « engrais chimiques » collés dessus dans 3 tiroirs**
- > **Image de l'eau dans 3 tiroirs**
- > **Des piles représentant l'énergie dans 4 tiroirs**
- > **Grains de blé et épis de blé**
- > **Un dessin représentant du fumier**
- > **Un sachet de petite boule bleu avec le mot « pesticides » collé dessus dans 2 tiroirs**
- > **Un sachet de farine avec l'image d'un moulin collé dessus**
- > Une figurine représentant **une poule et l'image d'un œuf**
- > **Un bout de canne à sucre et de betterave sucrière**
- > Des figurines représentant **un bateau et un camion**
- > **Une pomme de terre**
- > **Des graines de tournesol et l'image d'une bouteille d'huile**
- > **Du sel dans une salière**

## Indices légumes secs

**Indice blé** ➔ cette graine sert à fabriquer de la farine puis des pâtes par exemple.

**Indice avoine** ➔ les chevaux adorent manger cette graine. Les humains la préfèrent sous la forme de porridge.

**Indice seigle** ➔ cette graine sert à fabriquer du pain qui a une couleur foncée.

**Indice maïs** ➔ cette graine sert à fabriquer du pop corn.

**Indice lentilles vertes** ➔ cette graine est particulièrement connue dans la ville du Puy-en-Velay.

**Indice pois chiche** ➔ cette graine est très appréciée dans le couscous.

**Indice pois cassé** ➔ cette graine est très appréciée dans la soupe.

**Indice soja** ➔ cette graine sert à fabriquer le tofu.

**Indice riz** ➔ cette graine pousse toujours les pieds dans l'eau.

**Indice orge** ➔ cette graine sert à fabriquer de la bière.

**Indice millet** ➔ cette graine était très appréciée des gaulois.

**Indice fève** ➔ le nom de graine est utilisé dans la galette des rois.

**Indice flageolet** ➔ cette graine peut provoquer des flatulences chez certaines personnes.

Pour éviter ces désagréments, on peut la cuisiner avec du thym.

**Indice haricot rouge** ➔ cette graine est très appréciée dans le Chili con carne.

# ANNEXE IV

## Fiche analyse sensorielle simplifiée

Nom	Aspect visuel extérieur et intérieur	Toucher de la peau	Odeur	Bruit au croquer	Texture de la chair	Équilibre acide/sucré	Parfum, arôme

### Un exemple : Les pommes

Nom	Aspect visuel extérieur et intérieur	Toucher de la peau	Odeur	Bruit au croquer	Texture de la chair	Équilibre acide/sucré	Parfum, arôme
<b>Chantecler</b>	<i>Petite, ronde Peau jaune et mouchetée Intérieur assez blanche</i>						
<b>Granny</b>	<i>Ronde, peau verte brillante, chair très blanche verte</i>						
<b>Melrose</b>							
<b>Belle de Boscop</b>							
<b>Idared</b>							
<b>Starkingson</b>							
<b>Judeline</b>							



## Carte d'identité Abeille / Aliment

### Portrait.

Dessine ton abeille et un aliment qui existe grâce à son « boulot de pollinisatrice. »

### Où habitent les abeilles sauvages ?

Dessine leurs habitats.

### Où habitent les abeilles domestiques ?

(*Apis mellifera*, l'abeille qui produit du miel)

Dessine son habitat.

### Qu'est-ce qu'elles mangent ?

.....  
.....  
.....

### Leur secret ?

.....  
.....  
.....

### Signes particuliers ?

.....  
.....  
.....

### Par quoi sont-elles menacées ?

.....  
.....  
.....

## Lettre de Madame Abeille

Bonjour les enfants,

Je vous envoie ces petites graines qui sont des *supers héros*. Ces graines sont magiques, elles possèdent un double pouvoir.

Premièrement, le pouvoir de nourrir le sol sans utiliser des engrais chimiques ou du fumier.

Il faut que vous sachiez que ces engrais génèrent la production d'un gaz responsable du changement climatique. Si le climat se réchauffe trop, nous les abeilles et vous les humains auront de plus en plus de difficultés à trouver et produire notre alimentation. Ces petites graines magiques s'appellent des légumineuses, ce sont des amies du climat.

Deuxièmement, elles ont le pouvoir de remplacer la viande en se mélangeant à des céréales dans le même repas (exemple : du riz avec des haricot). Elles vont vous permettre de diminuer votre consommation de viande. Si tous les habitants de la planète mangeaient autant de viande que chez nous, il faudrait 7 planètes pour nourrir tous les animaux qui ensuite nous nourriraient. Pour partager les ressources avec tous les habitants de la planète, mieux vaut manger moins de viande et la remplacer de temps en temps par des légumineuses plus des céréales dans le même repas.

Maintenant que vous connaissez le secret de ces graines, je vous demande mes amis d'apprendre à bien les reconnaître et à les reproduire pour que tout le monde puisse en avoir.

Plantez-les et mangez-les régulièrement !

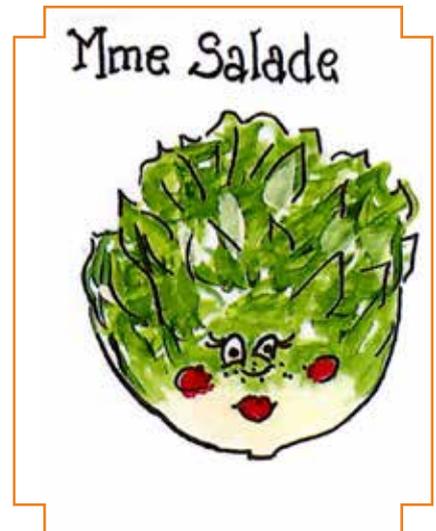
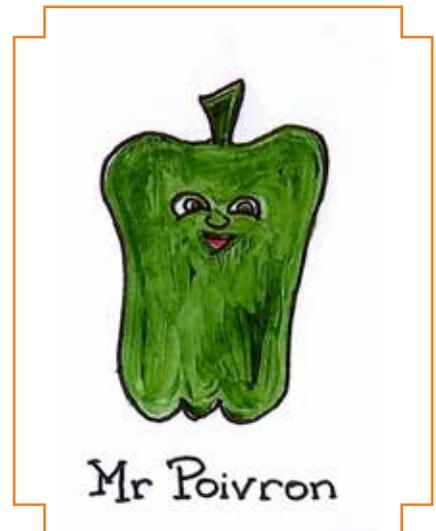
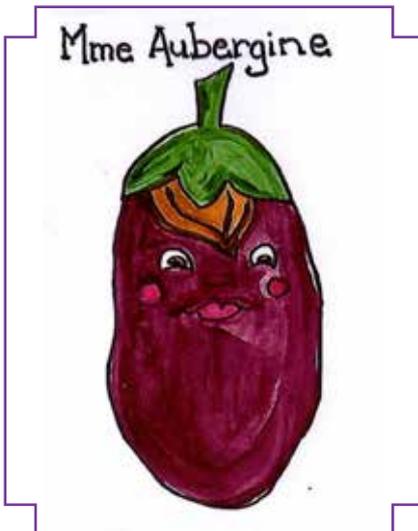
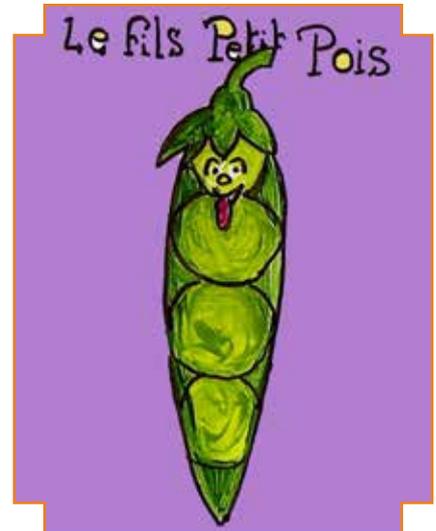
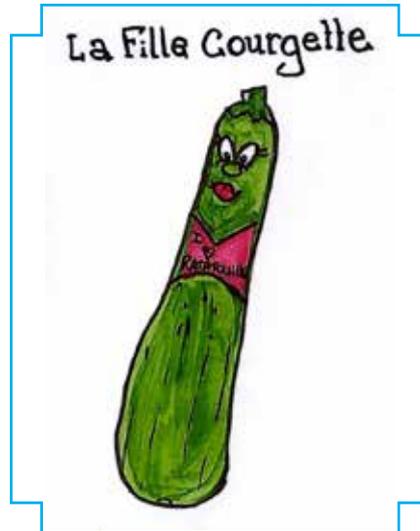
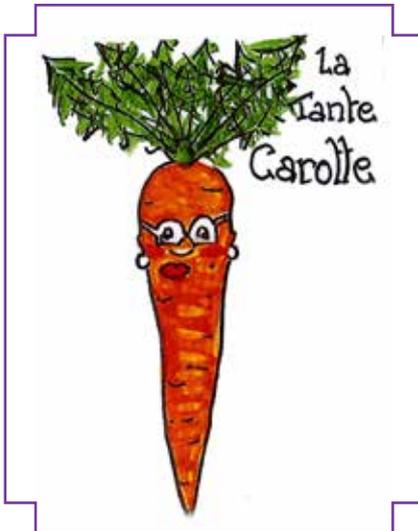
Ah, une dernière chose, surtout soyez toujours gourmands de nouvelles connaissances. Mélangez vos souvenirs, prenez une gousse de rire, une cuillerée de bonheur, assaisonnez avec un brin de fantaisie, une pincée d'humour, bien faire gratiner le tout et hop le tour est joué, vous pouvez déguster !

Madame l'Abeille, votre amie dévouée

# ANNEXE VII

Vous trouverez d'autres dessins de cette série dans les pages du livret

## Quelques idées de dessins de légumes pour la construction du jeu des 7 familles



# ANNEXE VIII

## Fiches de pesées

Rappel de la définition du gaspillage alimentaire selon la FAO : **produits potentiellement destinés à l'alimentation humaine qui sont perdus ou jetés tout au long de la chaîne alimentaire.**

Lieu : .....

Date : du ..... au .....

NB : Ne pas peser les emballages et les parties non comestibles des aliments (ex : os, peaux de bananes, peau d'orange...)

### Pesées pour retour repas servis en restauration scolaire

Quantités de nourriture jetées  
(retour d'assiette, aliments non consommés par les élèves)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Total sur 5 jours
pain						
autres aliments						
Total par jour						

Penser à Indiquer dans votre tableau, s'il s'agit de grammes (g) ou de kilogrammes (kg)

### Pesées cuisine

Quantités de nourriture non servies et non réutilisables donc jetées par l'équipe de cuisine

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Total sur 5 jours
pain						
autres aliments						
Total par jour						

Penser à Indiquer dans votre tableau, s'il s'agit de grammes (g) ou de kilogrammes (kg)

➔ Vous pouvez additionner les informations des deux fiches - pesée pour plus de précision dans vos calculs. Vous pouvez ensuite rapporter le total au nombre d'élèves présents chaque jour.  
Exemple : 6 kg jetés lundi pour 200 élèves = 30 g /élève/jour

# ANNEXE IX

Vous trouverez d'autres photos de cette série dans les pages du livret



## Imagier sur la gaspillage alimentaire



Nous vous conseillons de faire des photocopies  
au format A3 soit à 145 % sur le copieur

