

Mon cahier
d'activités

Prénom :

Nom :

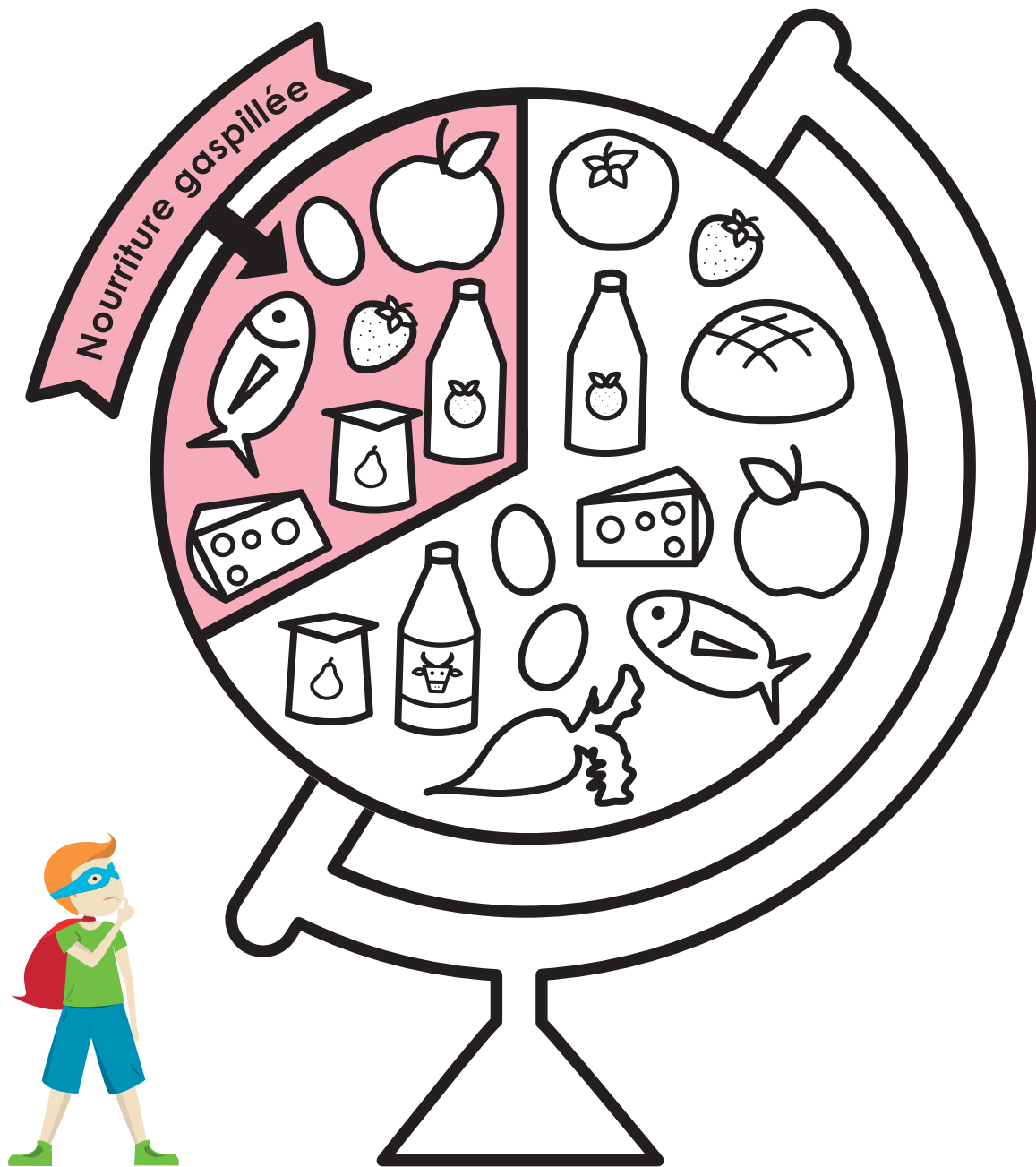
Classe :

STOP au
gaspillage
alimentaire !



Le gaspillage alimentaire,

qu'est-ce que c'est ?



Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui est perdue, jetée, dégradée, constitue le gaspillage alimentaire. »

*définition par le ministère de l'Agriculture,
de l'Agroalimentaire et de la Forêt*

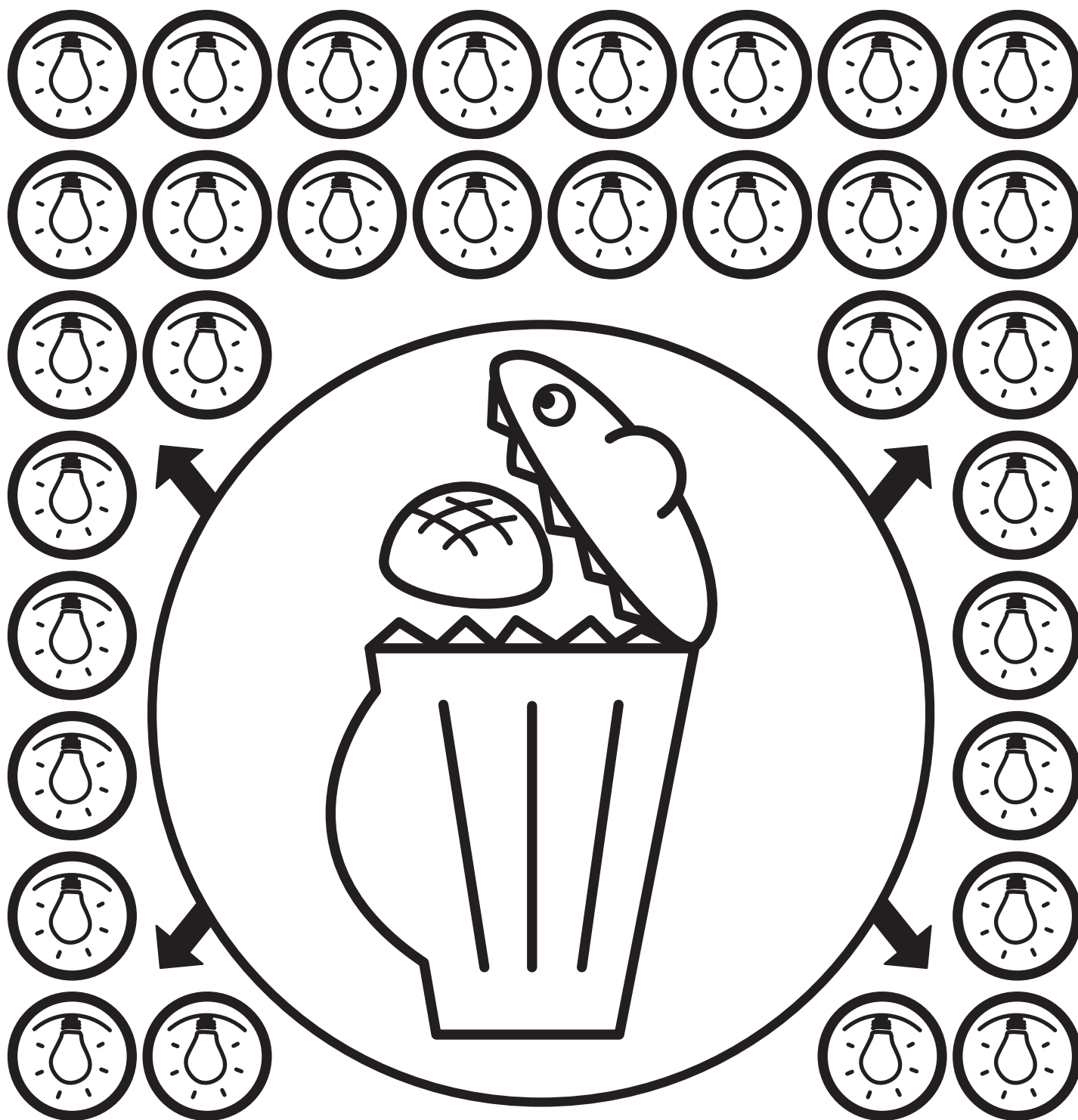
À cause de **qui** ou de **quoi**
y a-t-il tout ce **gaspillage** ?



Suis le parcours du gaspillage,
au cours des différentes étapes de la chaîne alimentaire.

Chacun peut, à son niveau, lutter contre le gaspillage alimentaire et réduire les pertes.

Jeter, c'est **puiser** dans les **énergies**
de la planète pour rien. Et aujourd'hui, elle est fatiguée !

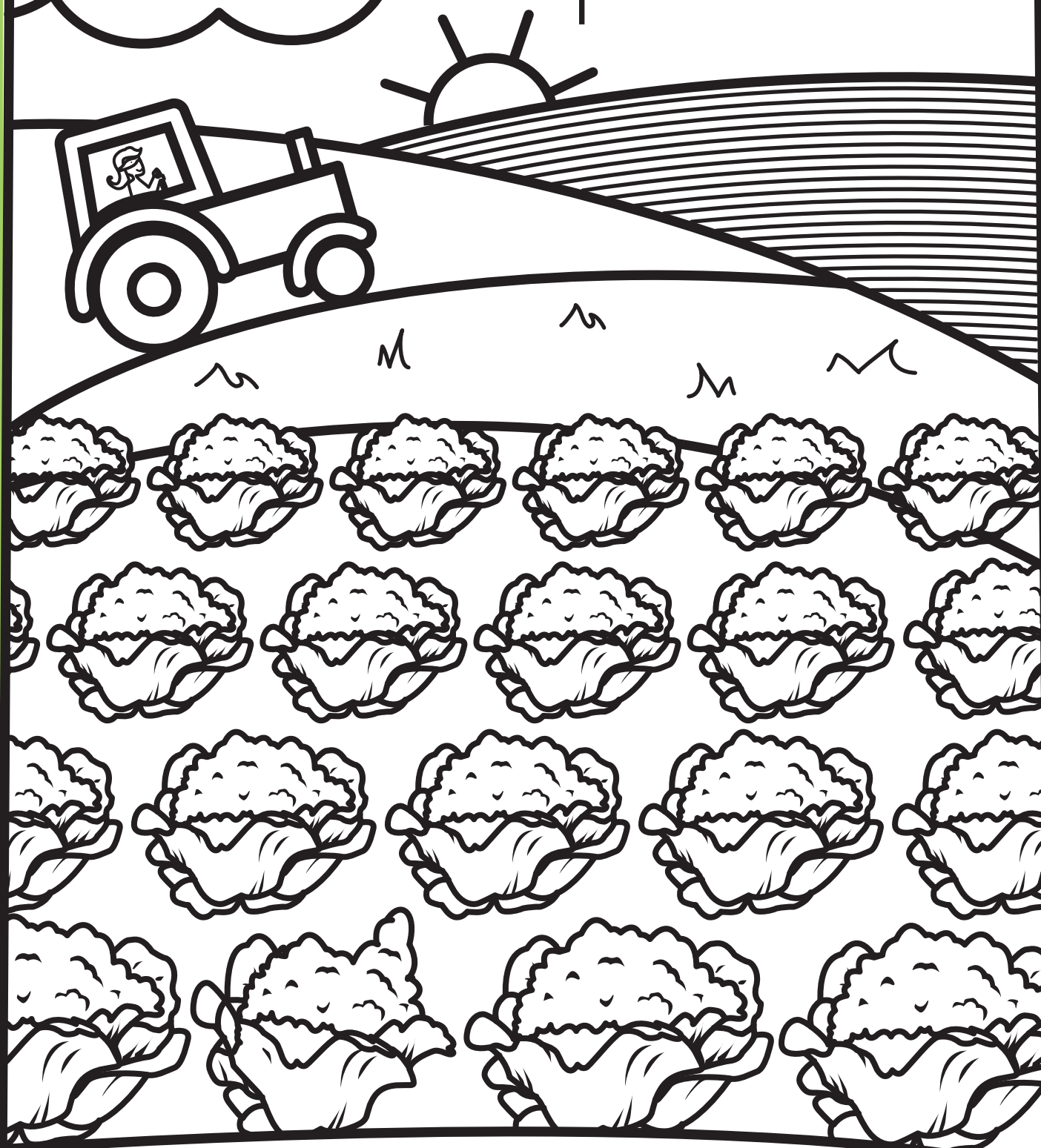


La production de nourriture, qu'elle soit consommée ou non, nécessite de l'électricité, de l'eau, de la terre, de l'engrais... Jeter un pain à la poubelle, c'est comme allumer 32 ampoules en même temps pendant 1 heure !

AU
CHAMP

Produire moins

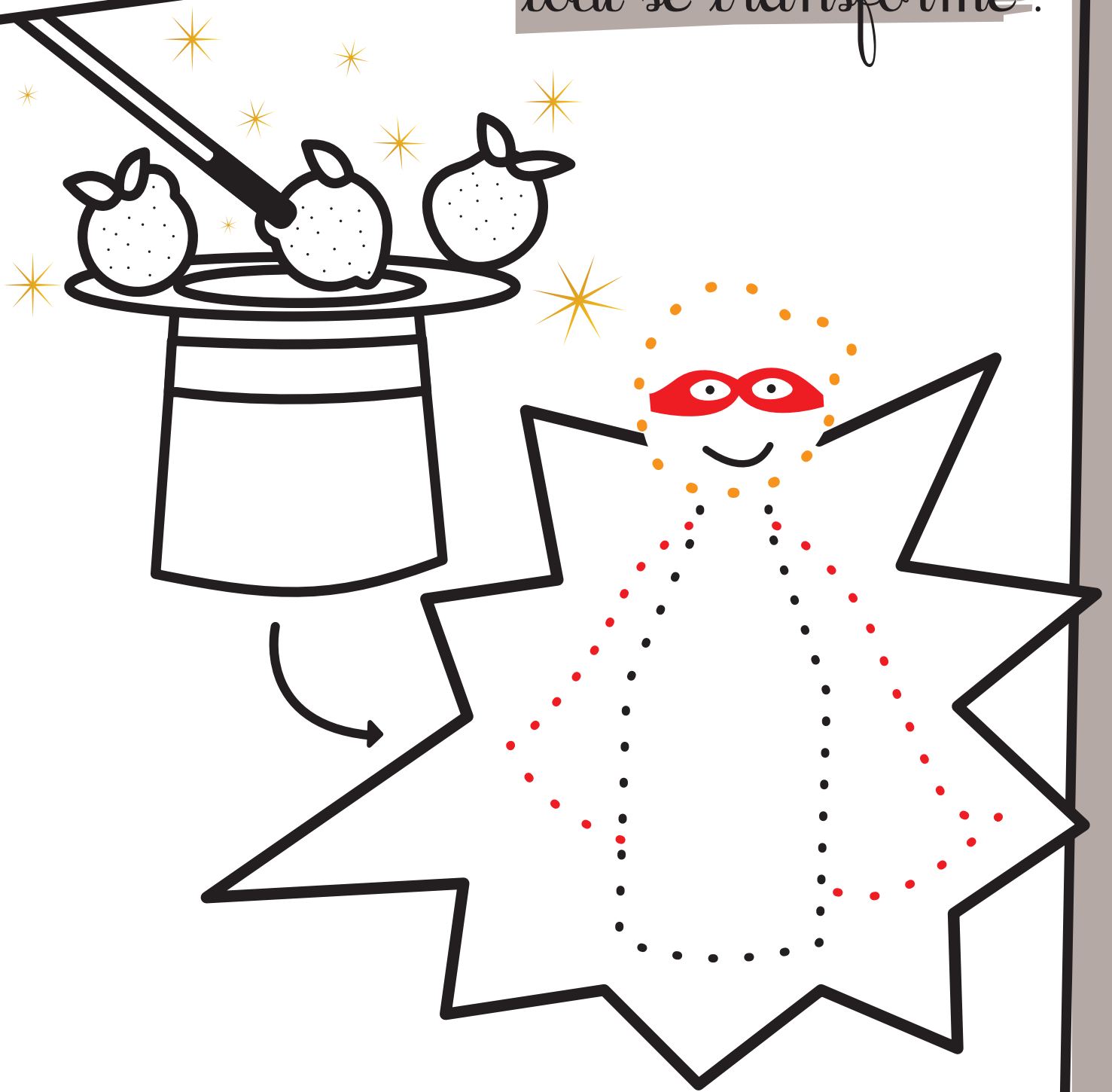
mais produire mieux !



Éviter de trop produire, c'est éviter de trop jeter ! Et même si un chou-fleur a une drôle de forme, il est quand même bon, alors laissons-lui une chance d'être consommé !

À L'USINE

Rien ne se perd,
tout se transforme!



Relie les pointillés pour découvrir Orange-Woman,
la bouteille de jus d'orange aux super-pouvoirs !

Chaque année, des milliers de produits sont jetés pour des défauts de fabrication.
Il est pourtant si facile de transformer une orange bossue en jus super vitaminé !

SUR LES ROUTES

Privilégier
les circuits courts!

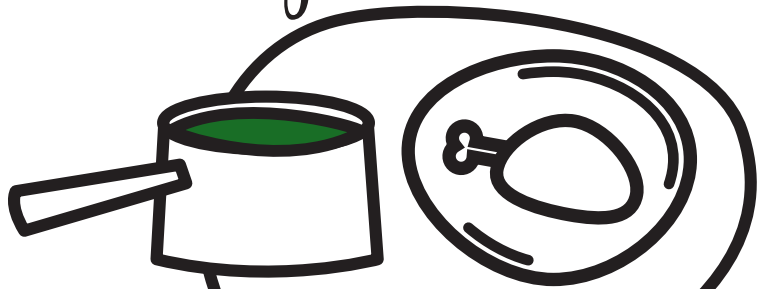


Colorie la France en orange et entoure où tu habites.

Consommer les fruits et légumes de saison et cultivés près de chez soi réduit fortement le gaspillage alimentaire ! Plus la nourriture vient de loin, plus les pertes sont importantes, à cause notamment d'une possible rupture de la chaîne du froid.

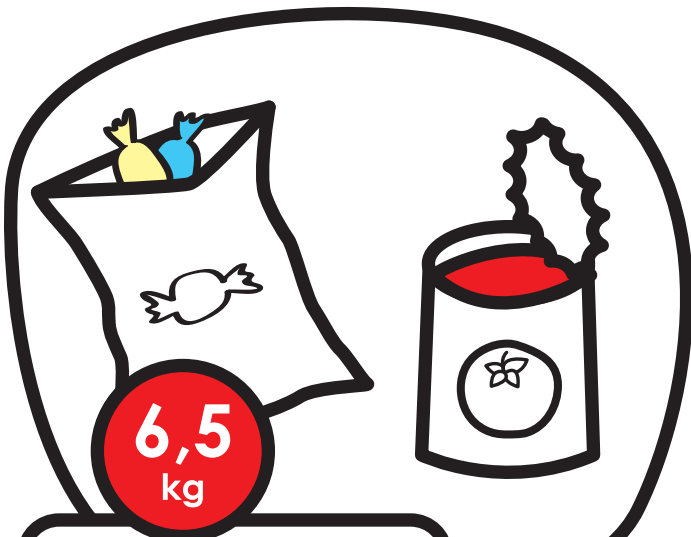


Mets ta **poubelle grise**
au régime...



7
kg

de restes de table



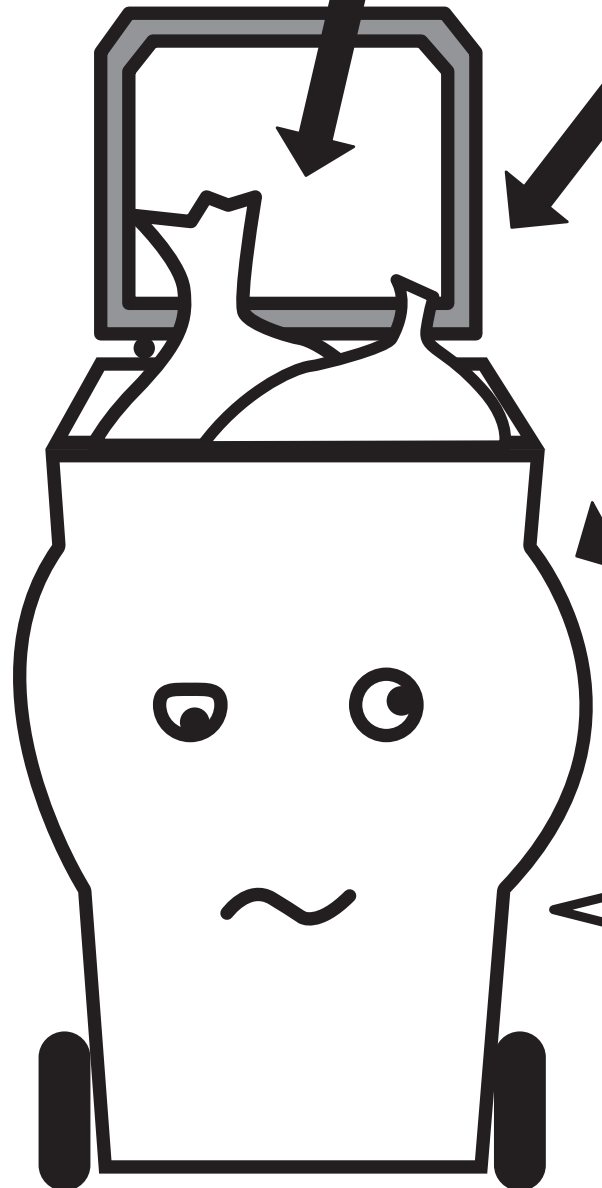
6,5
kg

de produits entamés

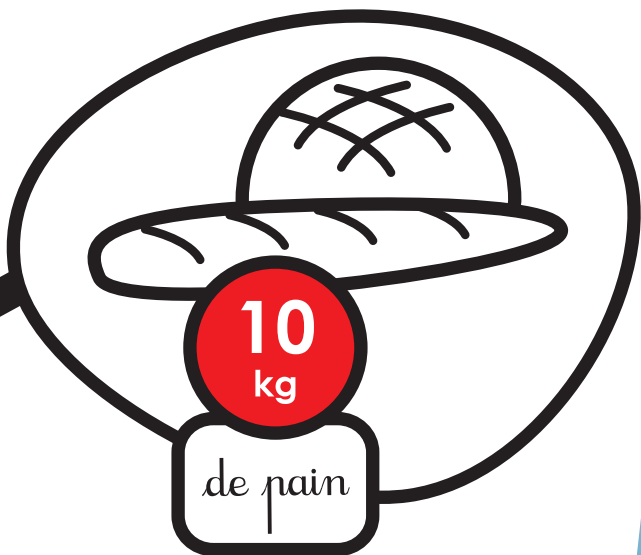


12
kg

de produits non déballés

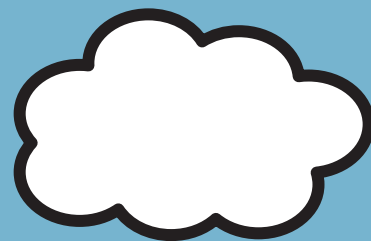
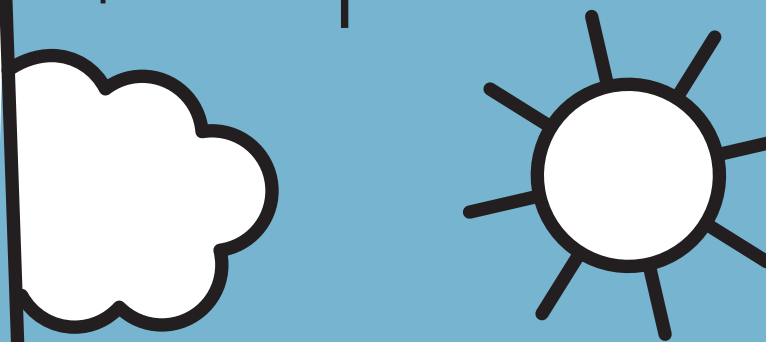


Chaque année, plus de 44 kg d'aliments gaspillés remplissent la poubelle d'une famille.
Ça ne peut plus durer !

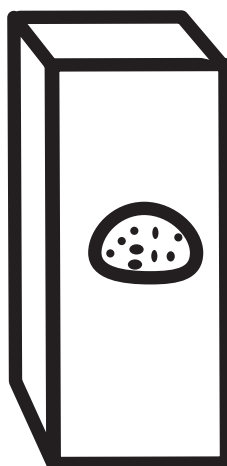
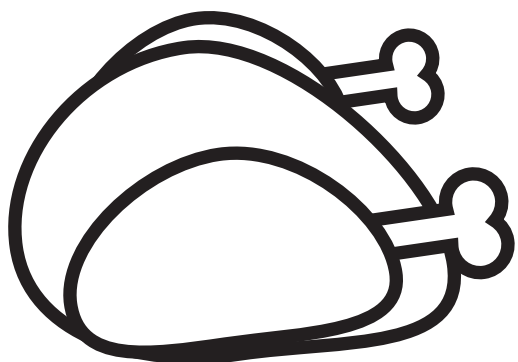
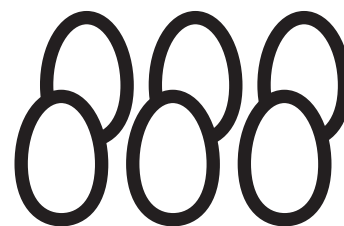
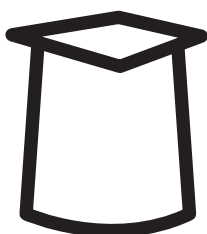
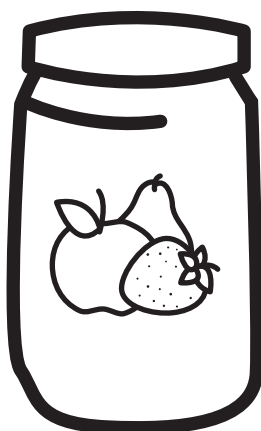
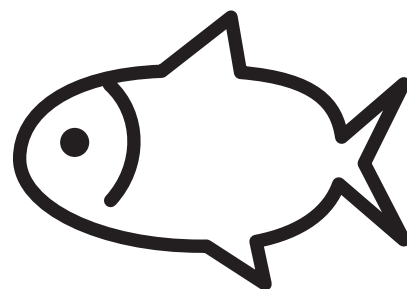
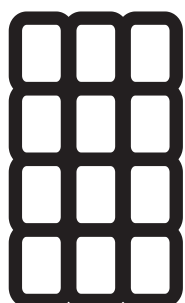
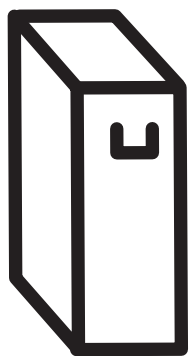


J'ai encore trop
Mangé cette année !

... c'est bon
pour ta tirelire
et pour la planète !



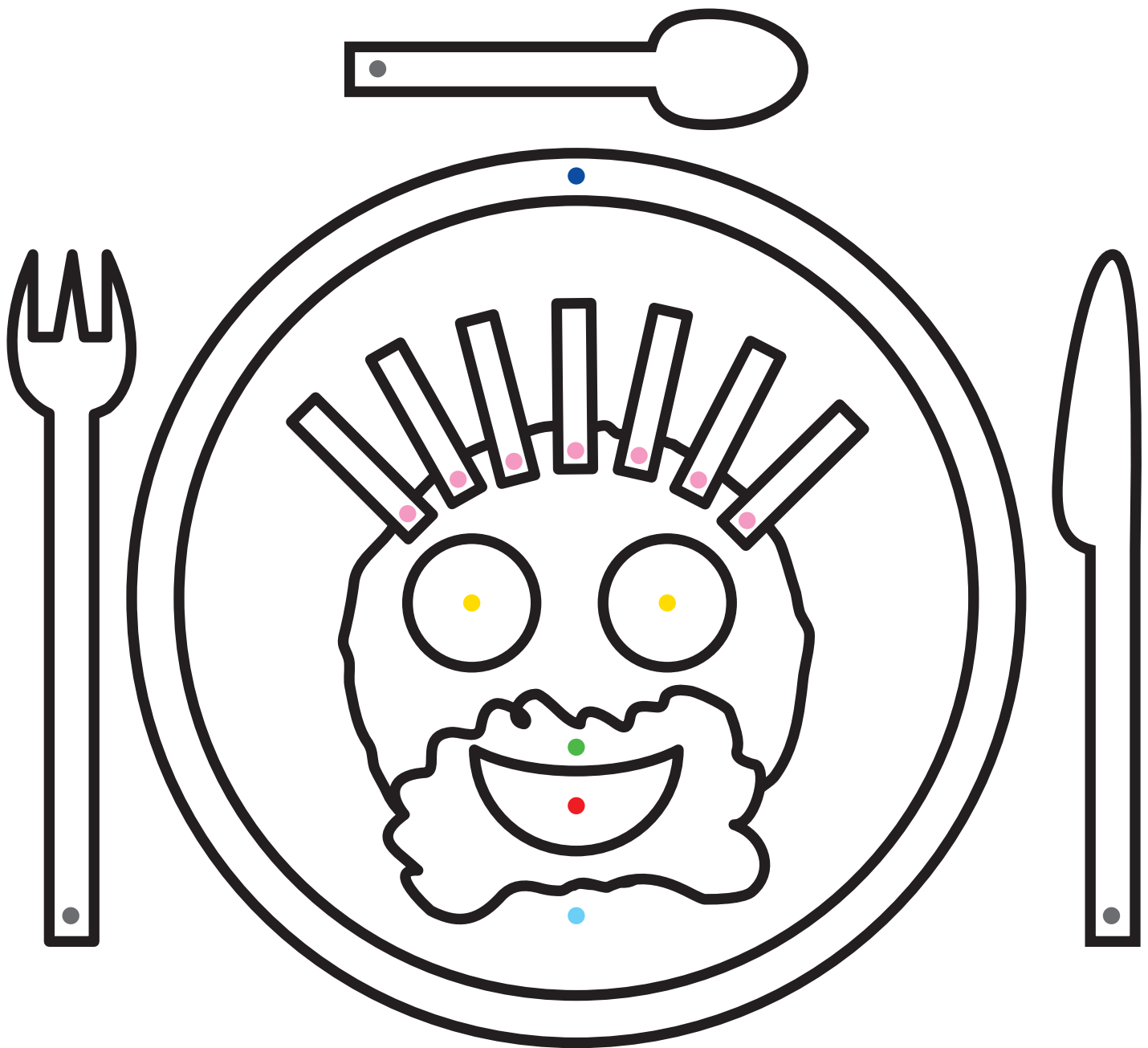
Regarde bien les **dates de consommation**
sur les **emballages** !



Entoure ce que tu peux manger après la date.

Il ne faut pas manger un produit dont la date limite de consommation (DLC) est dépassée (poulet, œufs, poisson...) mais on peut encore consommer un aliment après la date de durabilité minimale (DDM), comme le sucre, les gâteaux, la confiture, le chocolat...

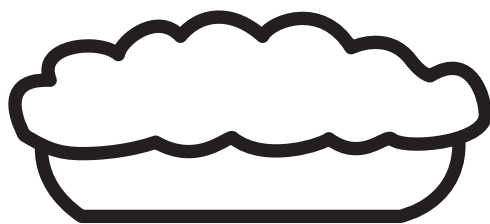
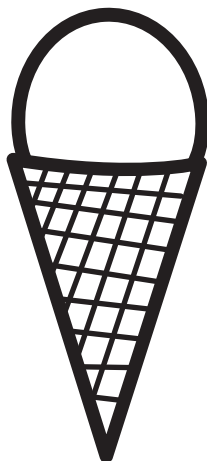
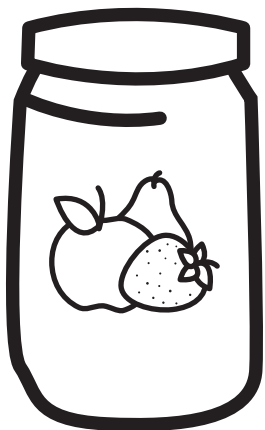
Crée une assiette rigolote
pour tout manger en t'amusant !



Colorie de la même couleur que les ronds.

C'est drôle de dessiner un bonhomme avec ton repas :
par exemple, deux œufs sur le plat peuvent servir pour faire le visage et les yeux, du jambon
pour les cheveux, une feuille de salade pour la barbe, un quartier de tomate pour la bouche.

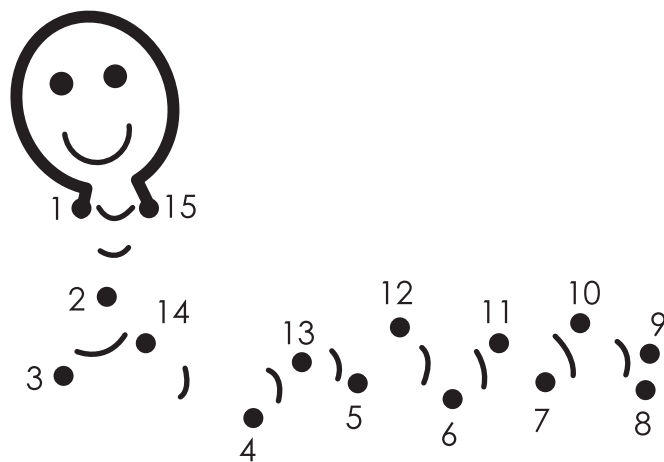
Redonne vie aux **aliments qui s'abîment**
et **cuisine les restes.**



Colorie tout ce que tu peux faire avec des fruits trop mûrs
et barre l'intrus.

En retirant ce qui est abîmé sur le fruit, on peut faire de la compote, de la glace,
des gâteaux, du jus de fruits... On évite ainsi de les jeter à la poubelle.

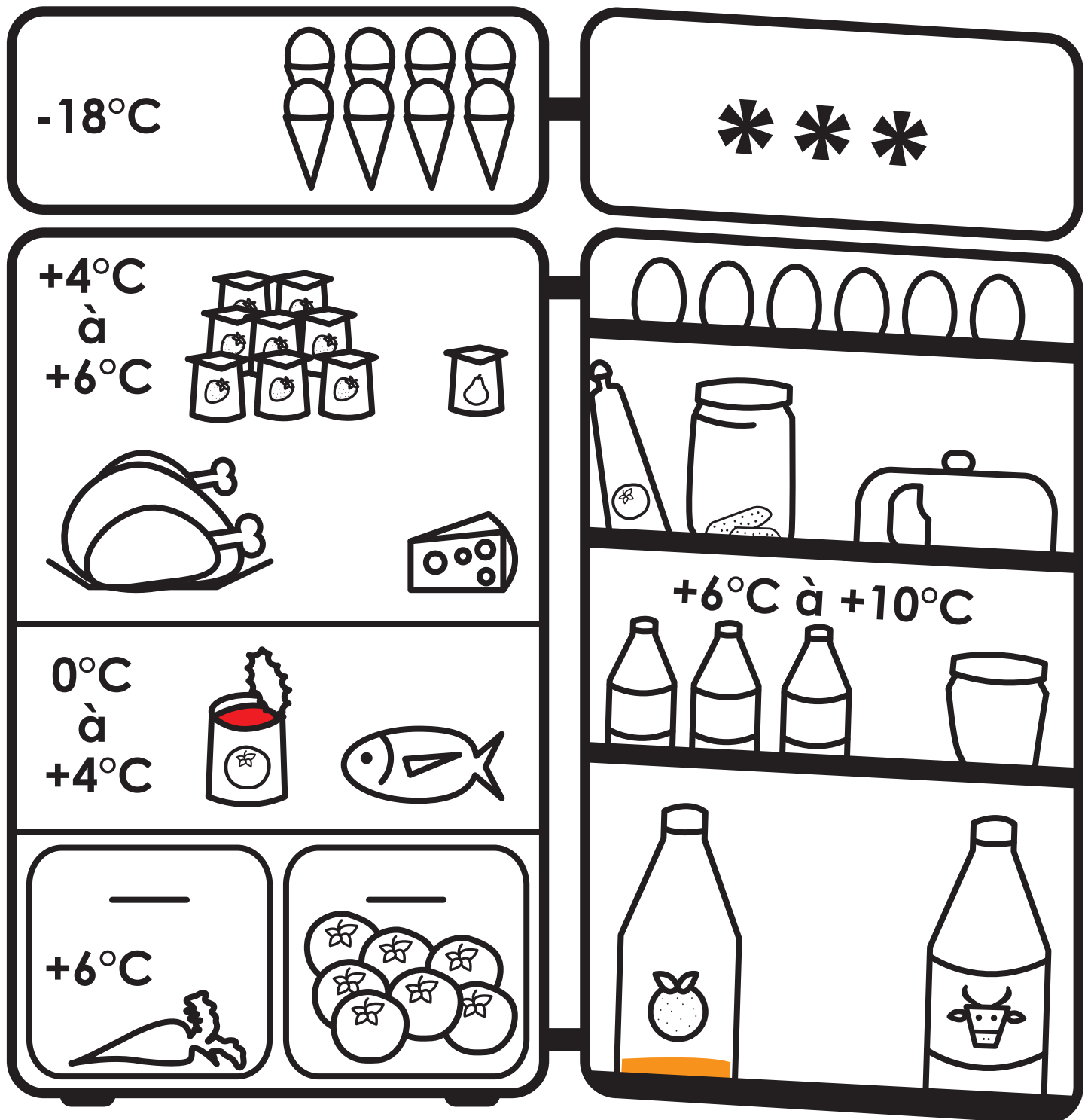
Au lieu de jeter les **épluchures** dans la poubelle,
dépose-les **dans le composteur**.



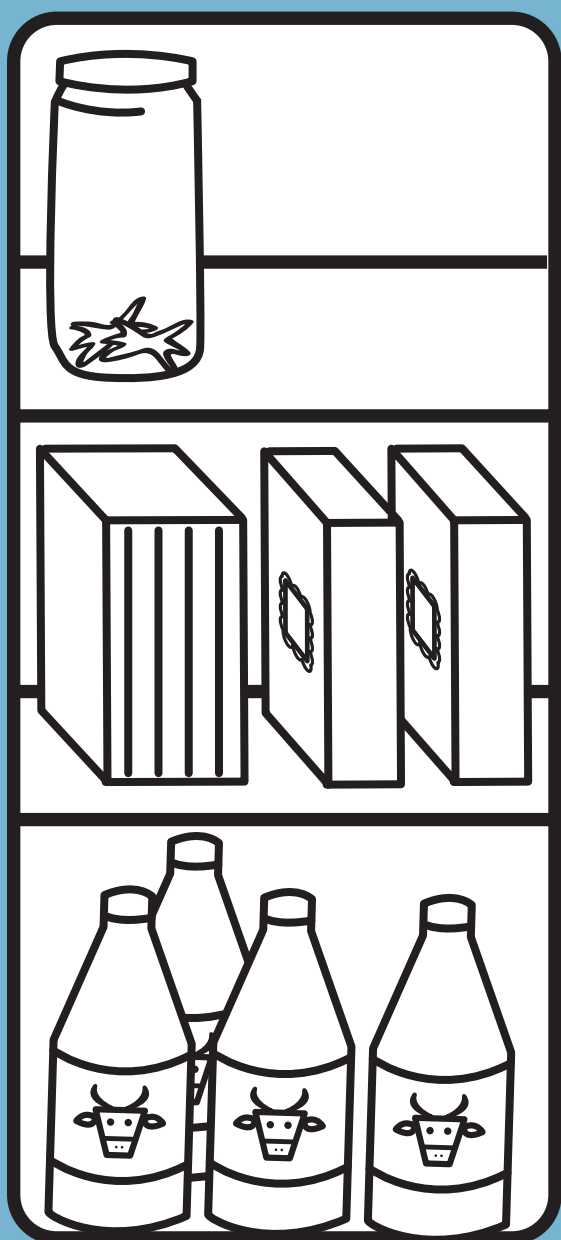
Relie les points de 1 à 15 et découvre
qui est le meilleur ami du compost !

Et oui, les vers de terre travaillent dur et sont très utiles au jardin !
Grâce à eux, tu auras un super engrais pour ton potager !

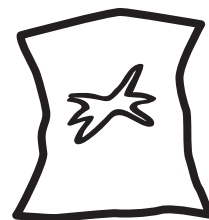
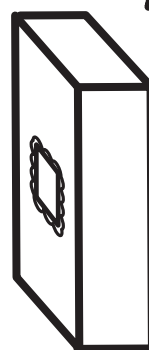
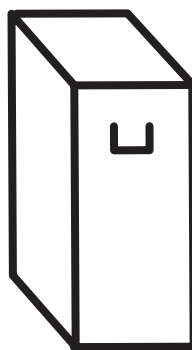
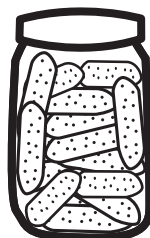
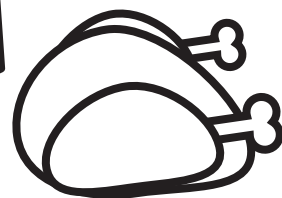
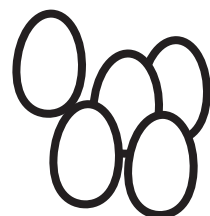
Prépare une **liste de courses**
avant d'aller au **supermarché**.



Tu peux établir des menus pour les différents repas de la semaine.
Ensuite, tu regardes ce qu'il reste dans le frigo, les placards et étagères.



MA LISTE DE COURSES



Colorie ou entoure
ce qu'il faut acheter.

AU SUPERMARCHÉ

N'oublie pas ta liste !

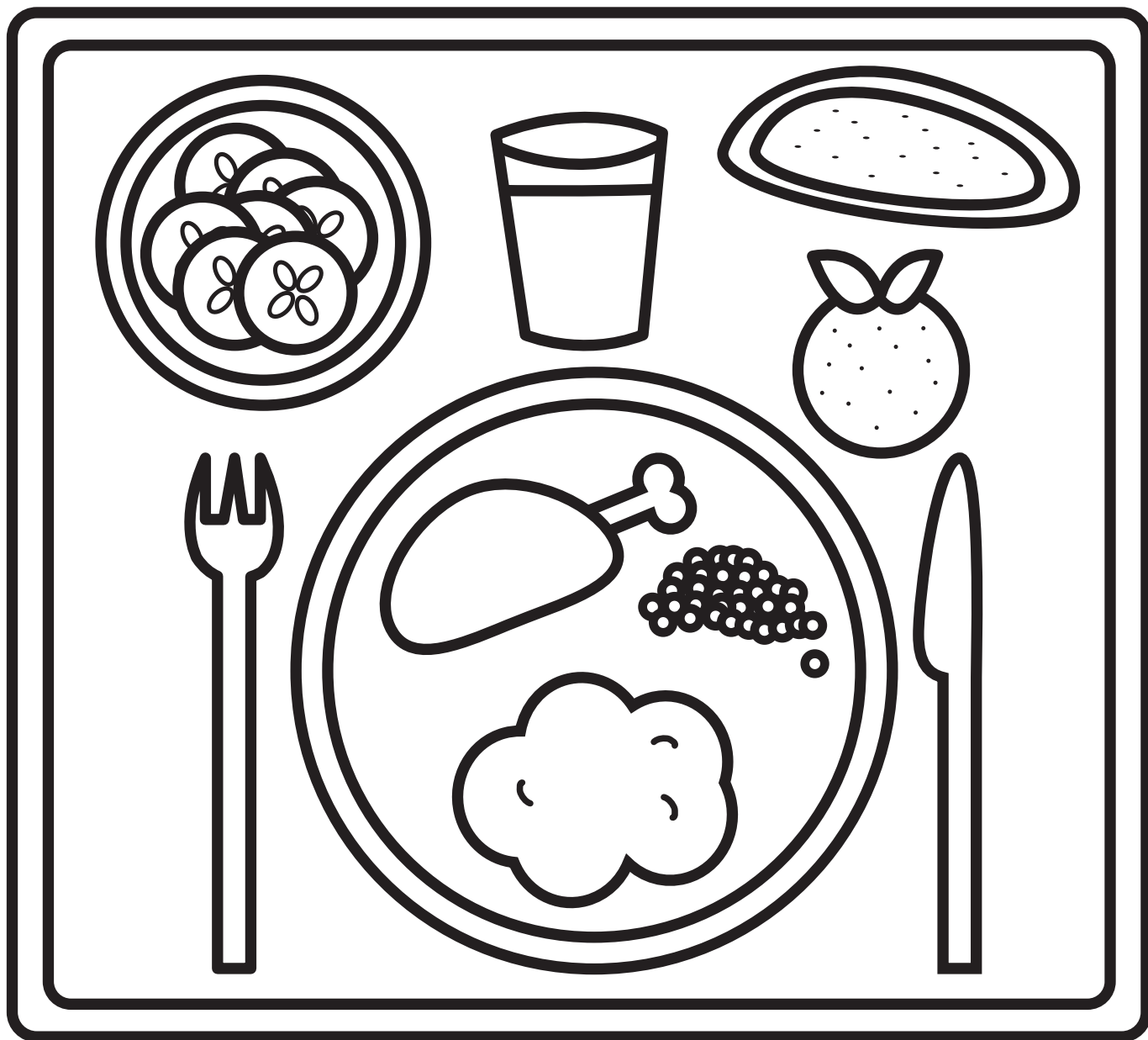


Relie les aliments qu'il te faut au chariot.

Tu dois acheter ce dont tu as besoin,
sans être tenté par des produits plus gros ou des promotions !

À LA CANTINE

N'aie pas les yeux
plus gros que le ventre !



Colorie ton repas équilibré.

Il vaut mieux demander à être resservi que de ne pas finir son assiette !



MON PETIT DICO

Composteur :

Grand bac dans lequel on met nos **épluchures et restes de nourriture**, la pelouse tondue, les fleurs fanées... Aidés par les **vers de terre**, tout cela va se transformer en **engrais naturel** (compost) pour le jardin.



Date de consommation :



Date au-delà de laquelle un produit ne doit plus être consommé.

Date limite de consommation (DLC) :

Date après laquelle il ne faut pas consommer le produit car il devient **dangereux pour la santé**.

Une DLC est indiquée par : « **À consommer jusqu'au...** », suivi du jour et du mois.

Date de durabilité minimale (DDM) :

Une fois la date dépassée, le produit peut avoir moins de goût, de vitamines...

Mais il n'est **pas dangereux pour la santé** et peut donc être consommé.

La DDM s'exprime par « **À consommer de préférence avant...** » :

- suivi du jour et du mois : consommable jusqu'à 3 mois après la date
- suivi du mois et de l'année : consommable entre 3 et 18 mois après la date
- suivi de l'année : consommable plus de 18 mois après la date



Lors **tes crayons!**

Dessine au moins une action que tu fais déjà ou que tu peux faire pour lutter contre le gaspillage alimentaire.



Smitred Ouest d'Armor

Site du Quelven
22 140 Pluzunet

02 96 54 65 10
communication@valorys.smitred.com
smitred.com

