

Mon cahier
d'activités

Prénom :

Nom :

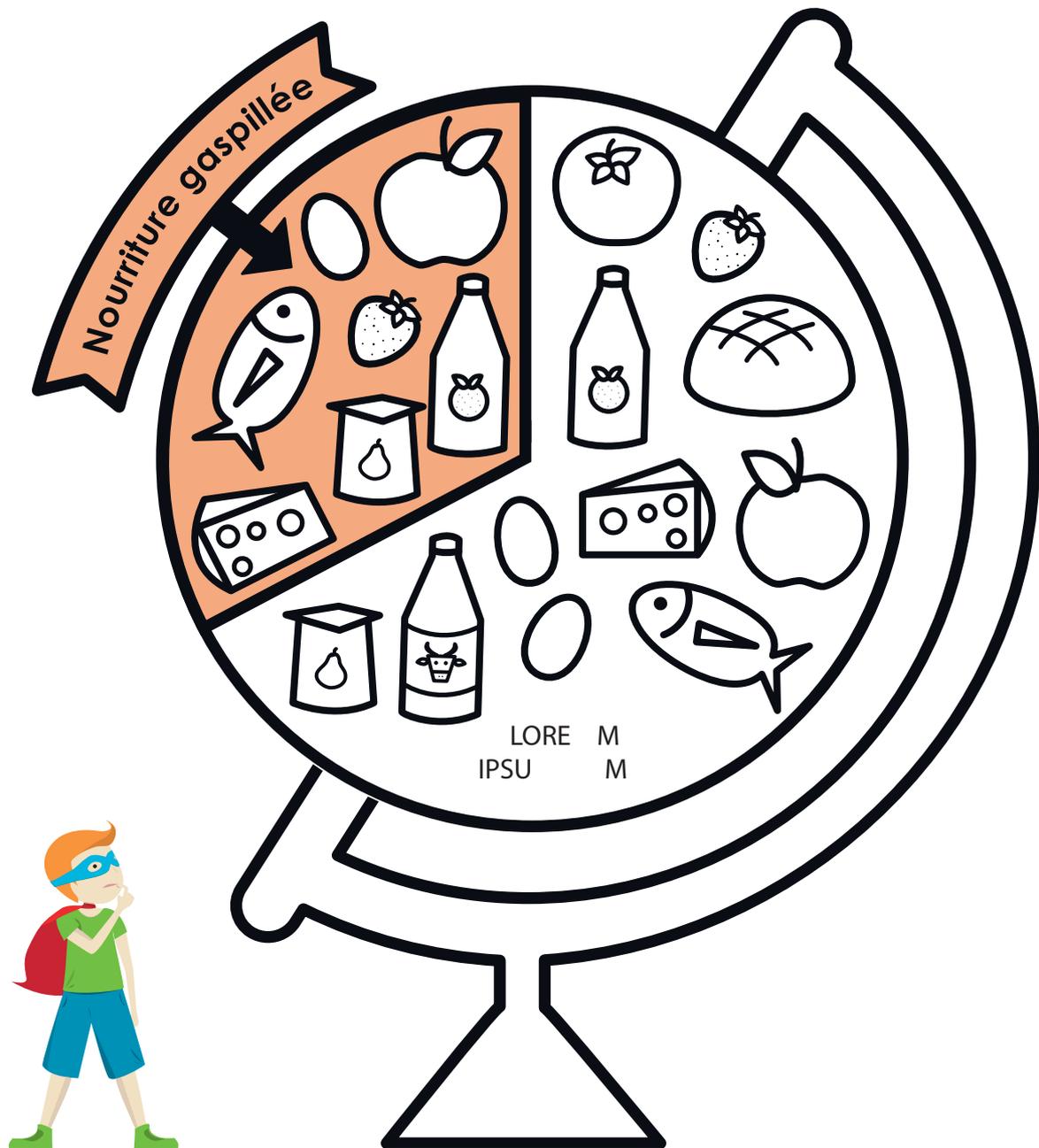
Classe :

STOP au
gaspillage
alimentaire!



Le gaspillage alimentaire

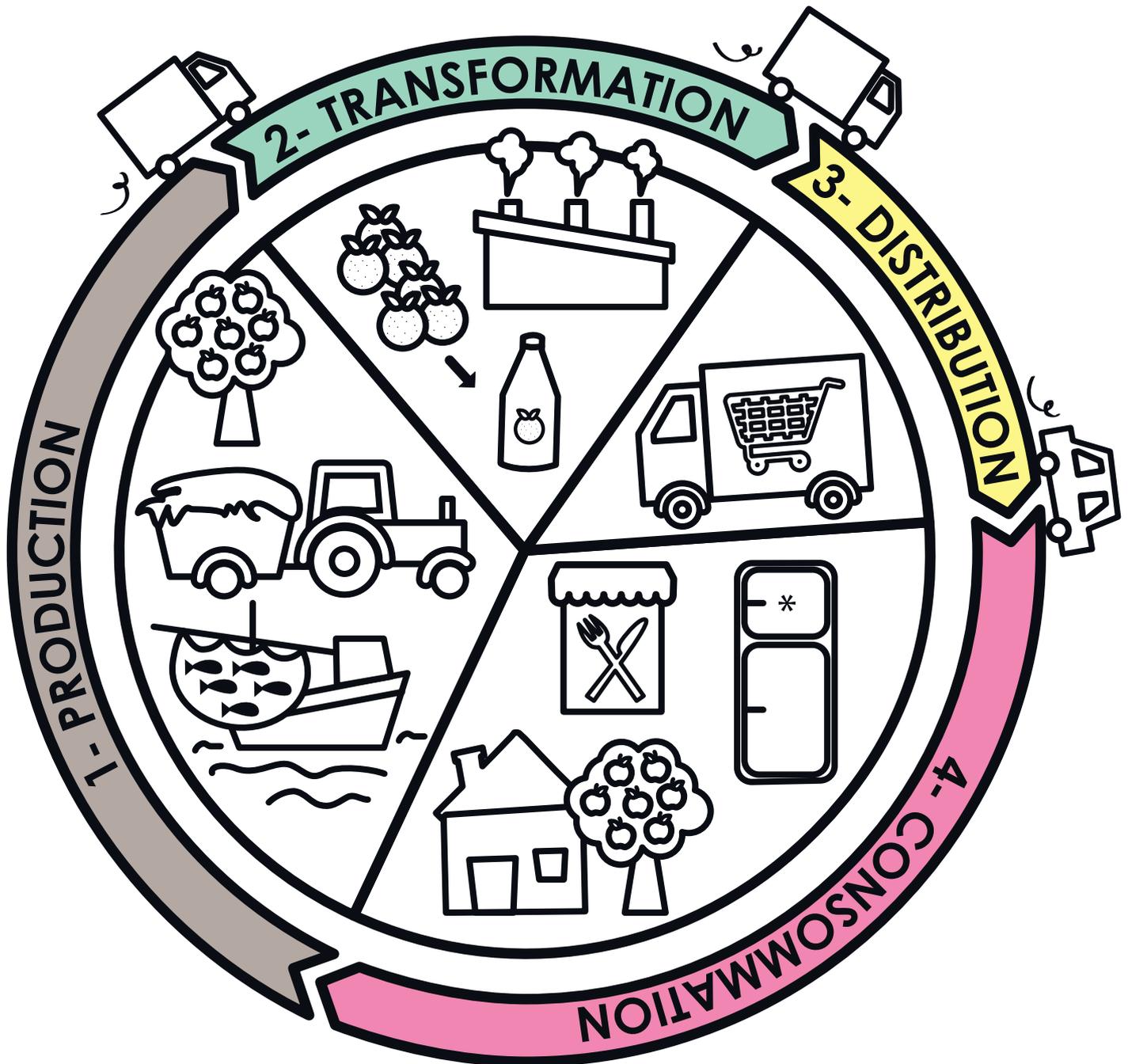
qu'est-ce que c'est ?



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

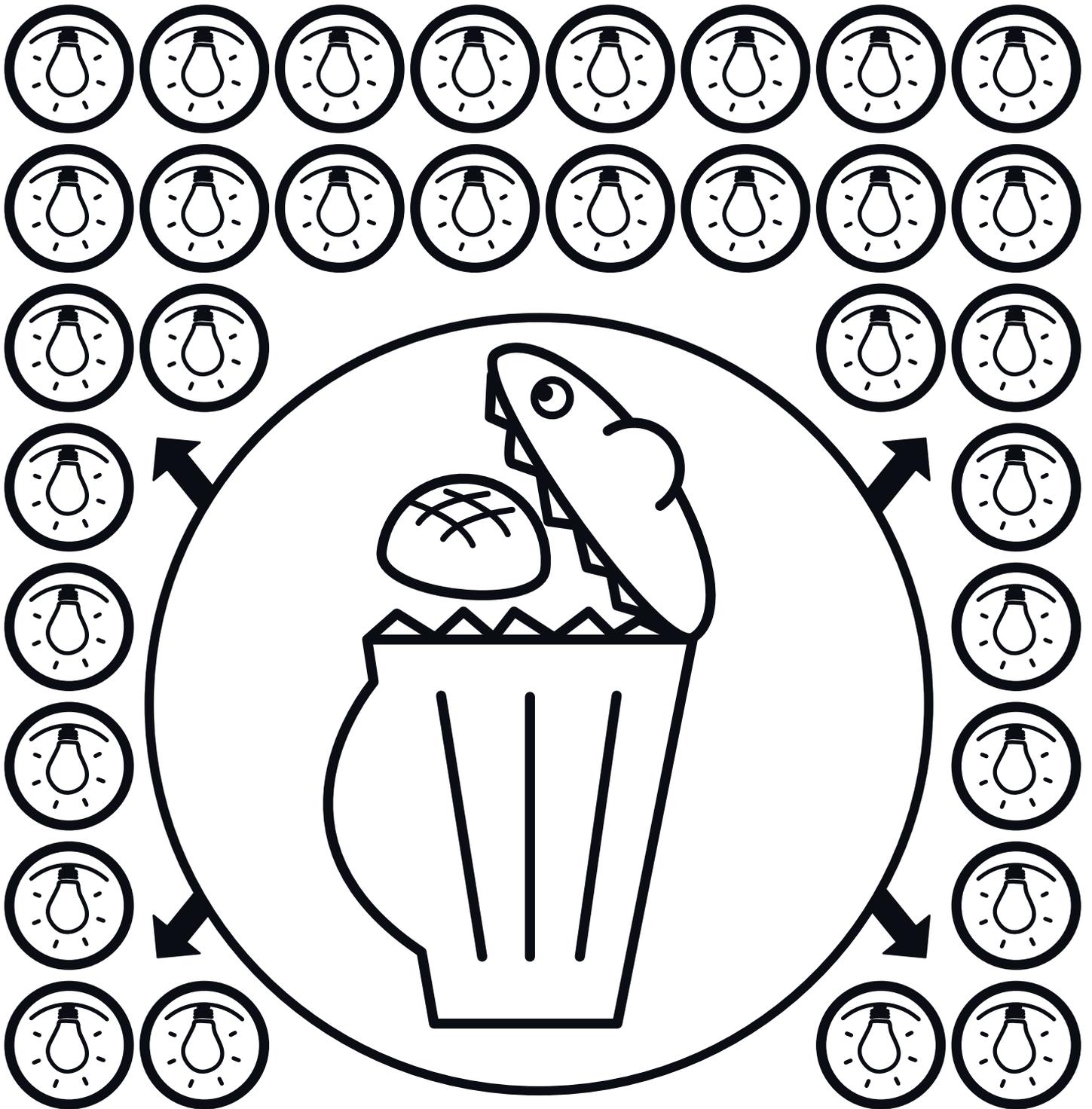
À cause de **qui** ou de **quoi**
y a-t-il tout ce **gaspillage** ?



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.
À tous de faire un efforts !

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

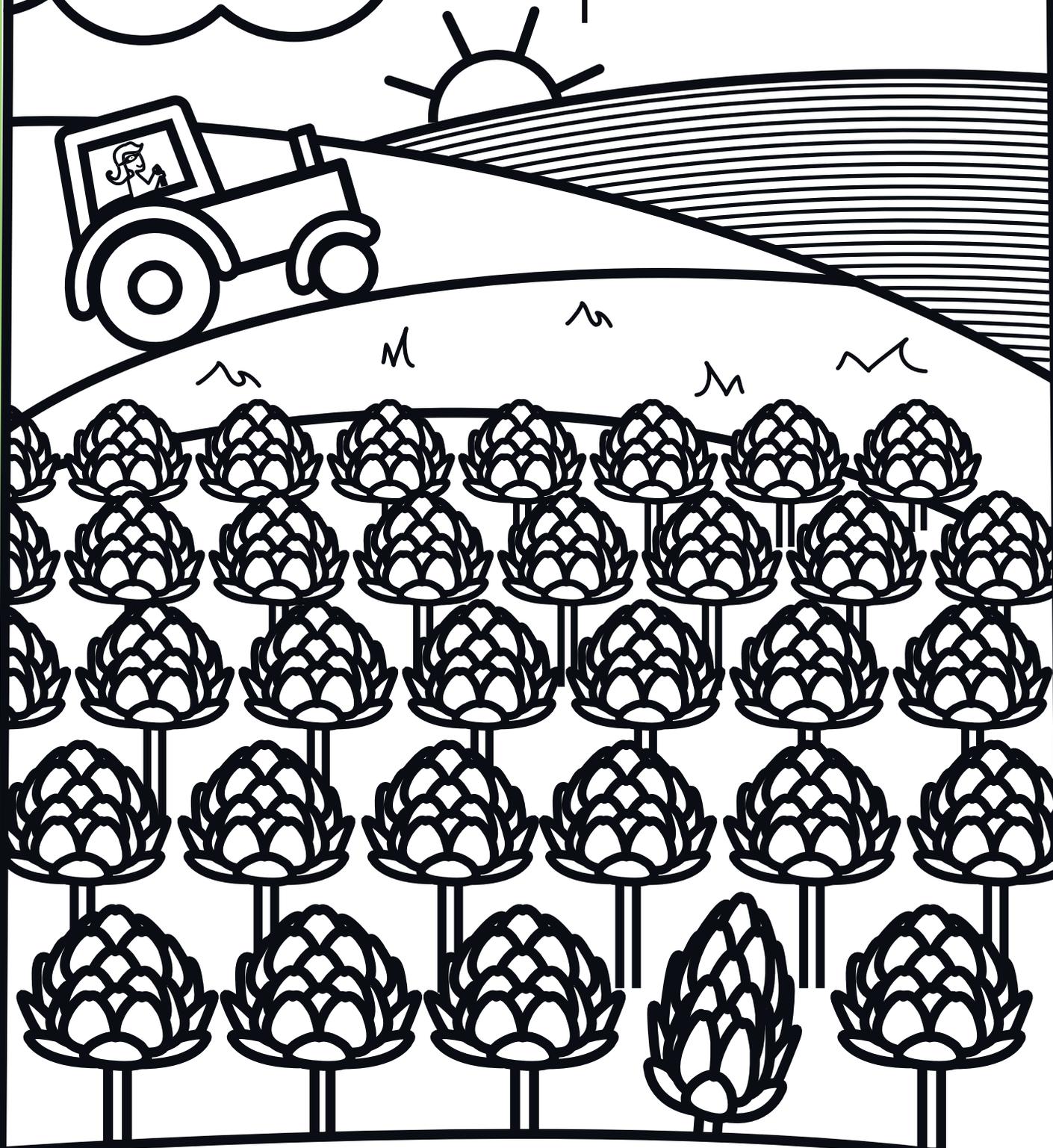


La production de nourriture, qu'elle soit consommée ou non, nécessite de l'électricité, de l'eau, de la terre, de l'engrais... Jeter un pain à la poubelle, c'est comme allumer 32 ampoules en même temps pendant 1 heure !

AU
CHAMP

Produire moins

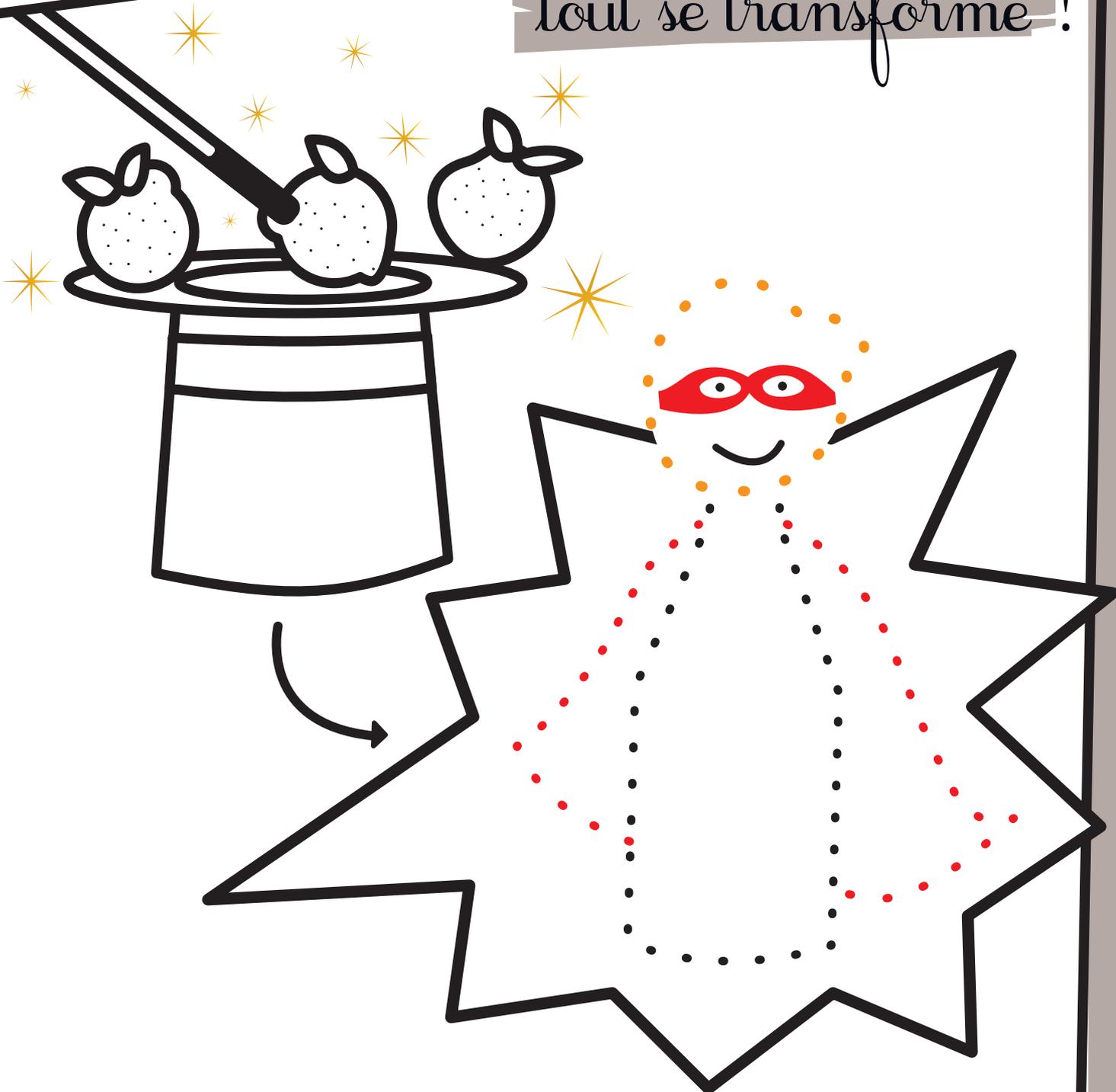
mais produire mieux !



Éviter de trop produire, c'est éviter de trop jeter ! Et même si un artichaut 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 !



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

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

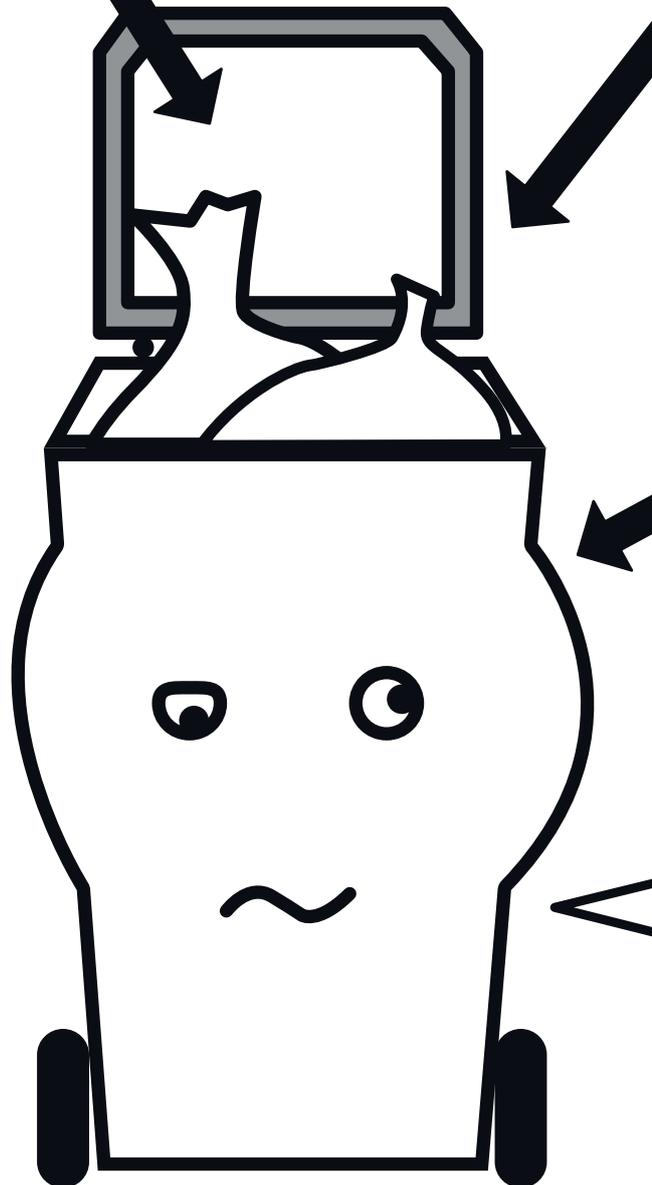
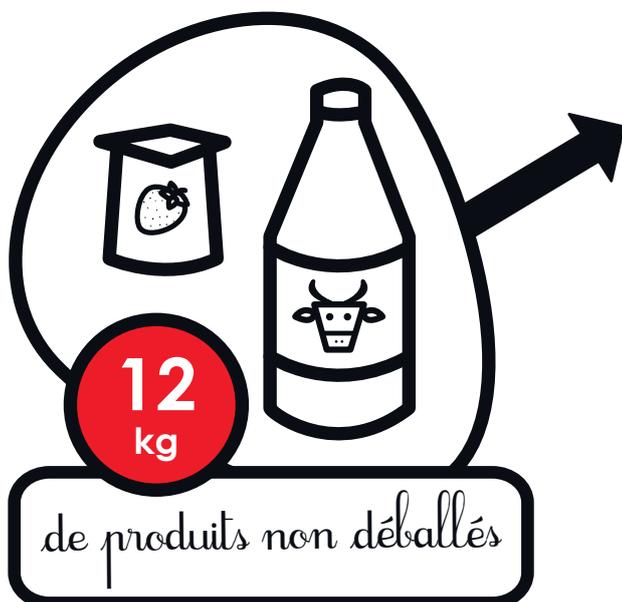
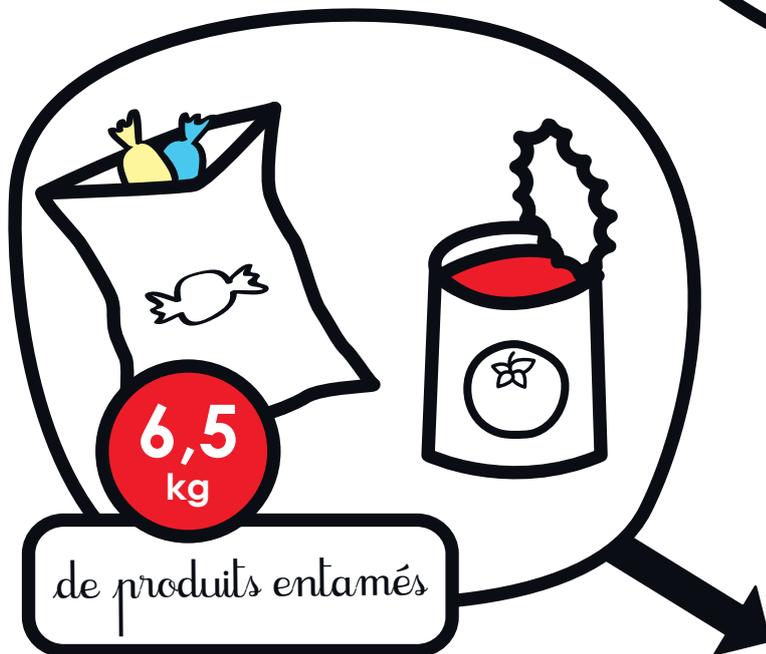


Colorie la France en orange et entoure où tu habites

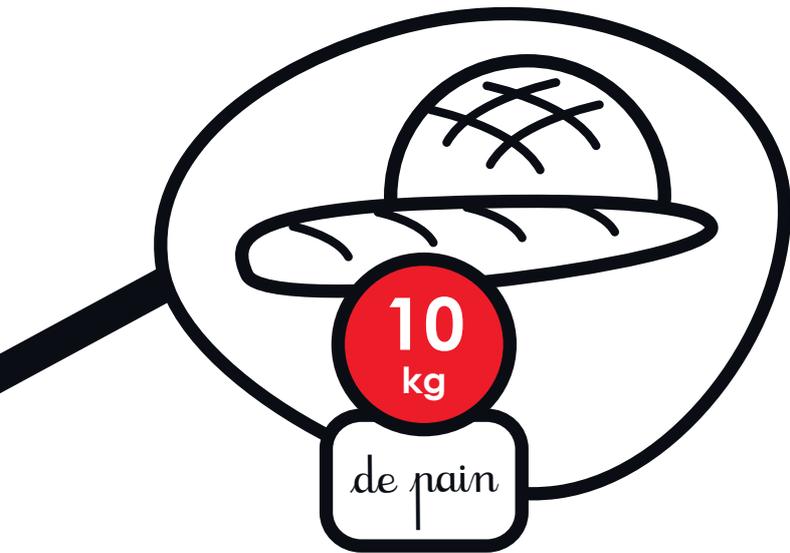
Consommer les fruits et légumes de saison et cultivés près de chez soi réduit fortement le gaspillage alimentaire ! Plus la nourriture vient de loin, plus les pertes sont importantes, à cause notamment d'une possible rupture de la chaîne du froid.



Mettre la
poubelle grise au régime...

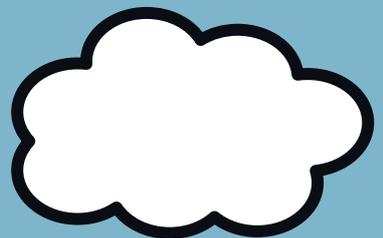
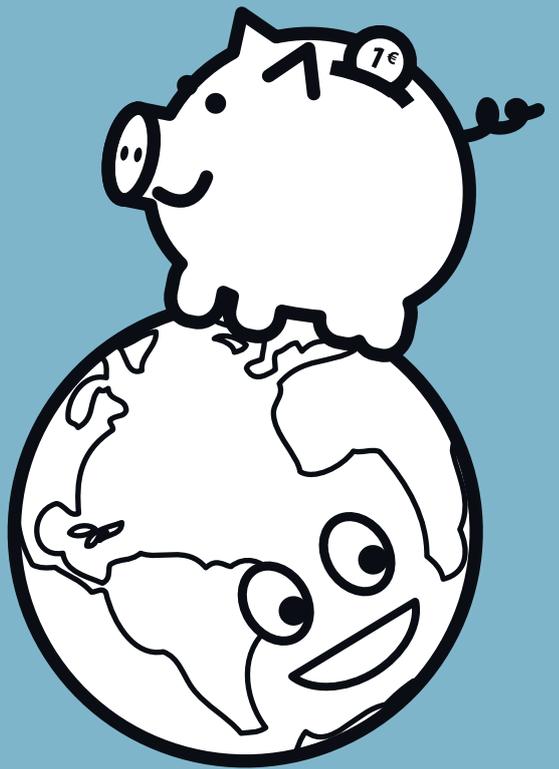
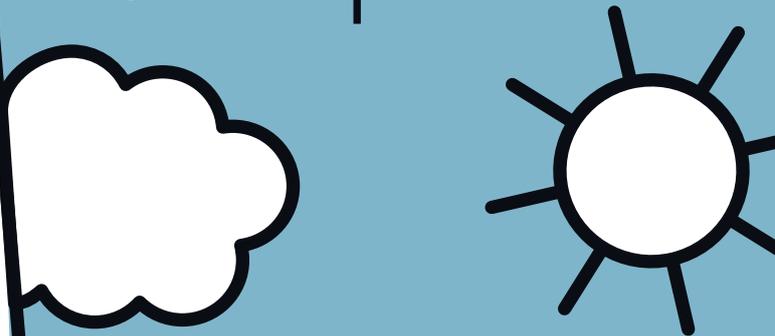


Chaque année, plus de 44 kg d'aliments gaspillés remplissent la poubelle d'une famille.
Ça a ne peut plus durer !

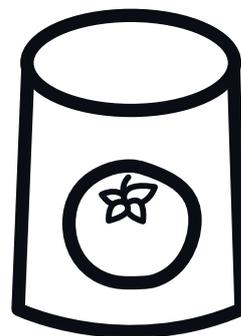
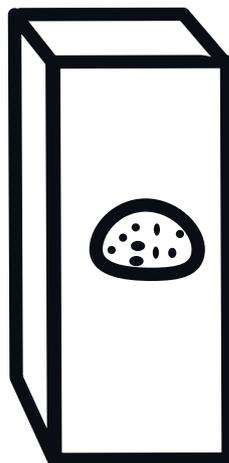
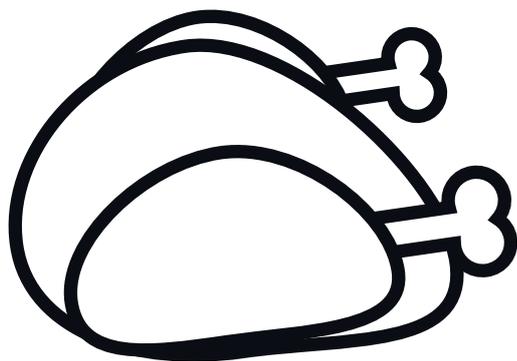
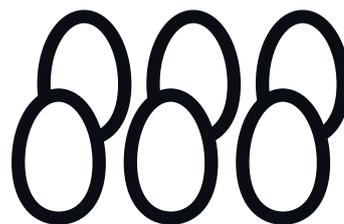
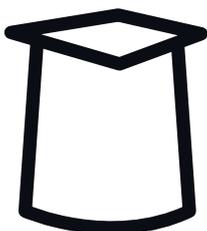
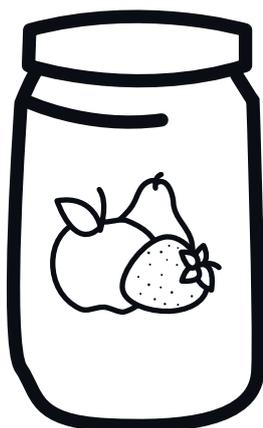
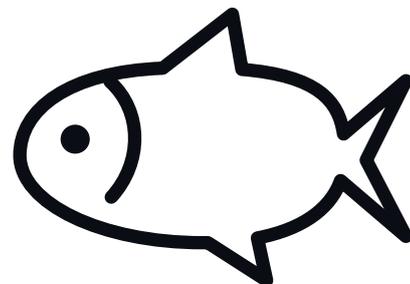
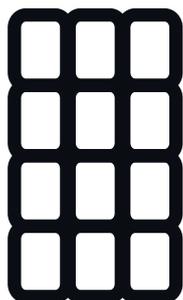
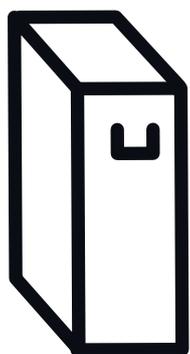


J'ai encore trop
MANGÉ cette année

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



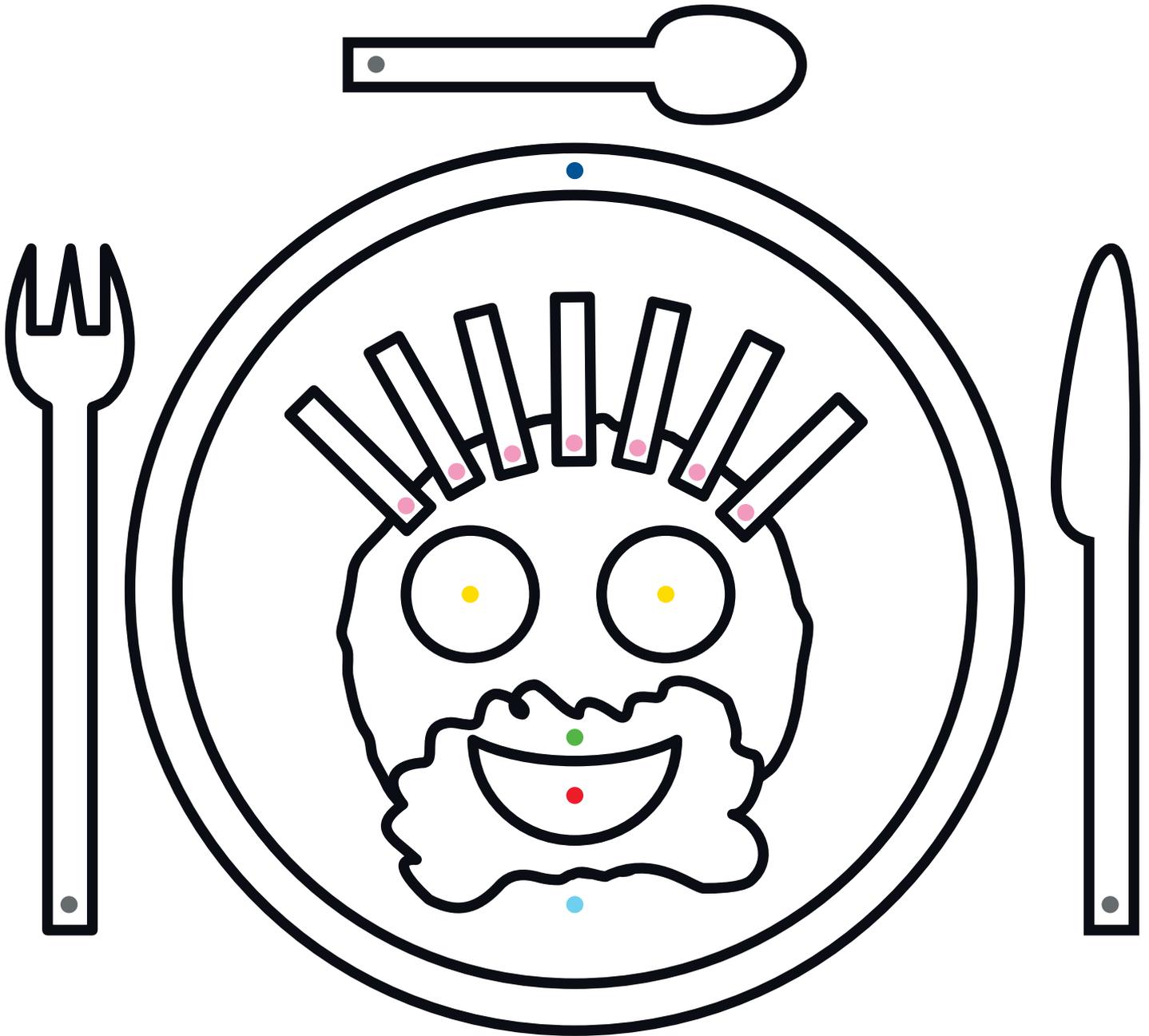
Bien regarder les **dates de péremption**
sur les **emballages!**



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, oeuf, poisson...) mais on peut encore consommer un aliment après la date de durabilité minimale (DDM), comme le sucre, les gâteaux, la confiture, le chocolat...

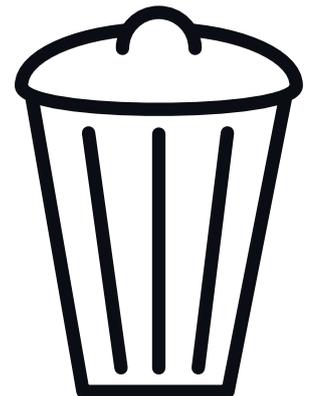
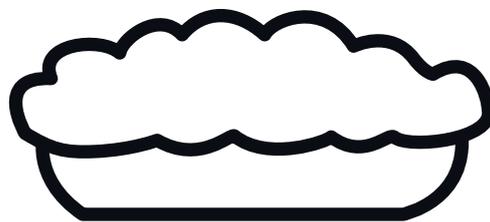
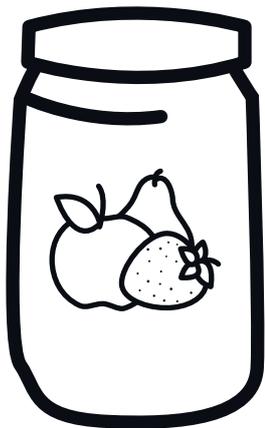
Créer une assiette rigolote
pour tout manger en s'amusant !



Colorie de la même couleur que les ronds.

C'est drôle de dessiner un bonhomme avec son 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.

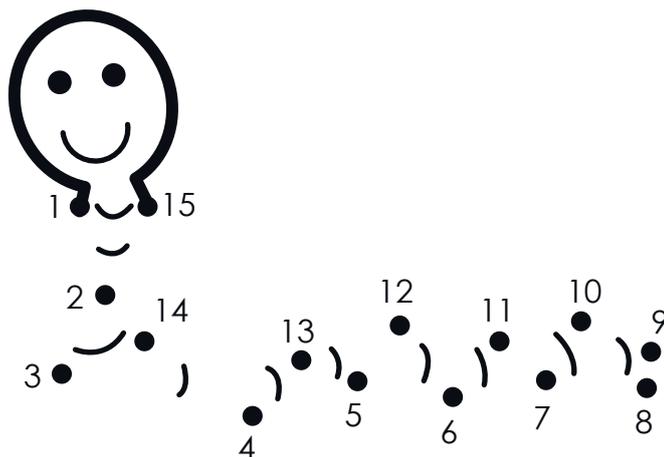
Redonner vie aux **aliments qui s'abiment**
et **cuisiner les restes.**



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.

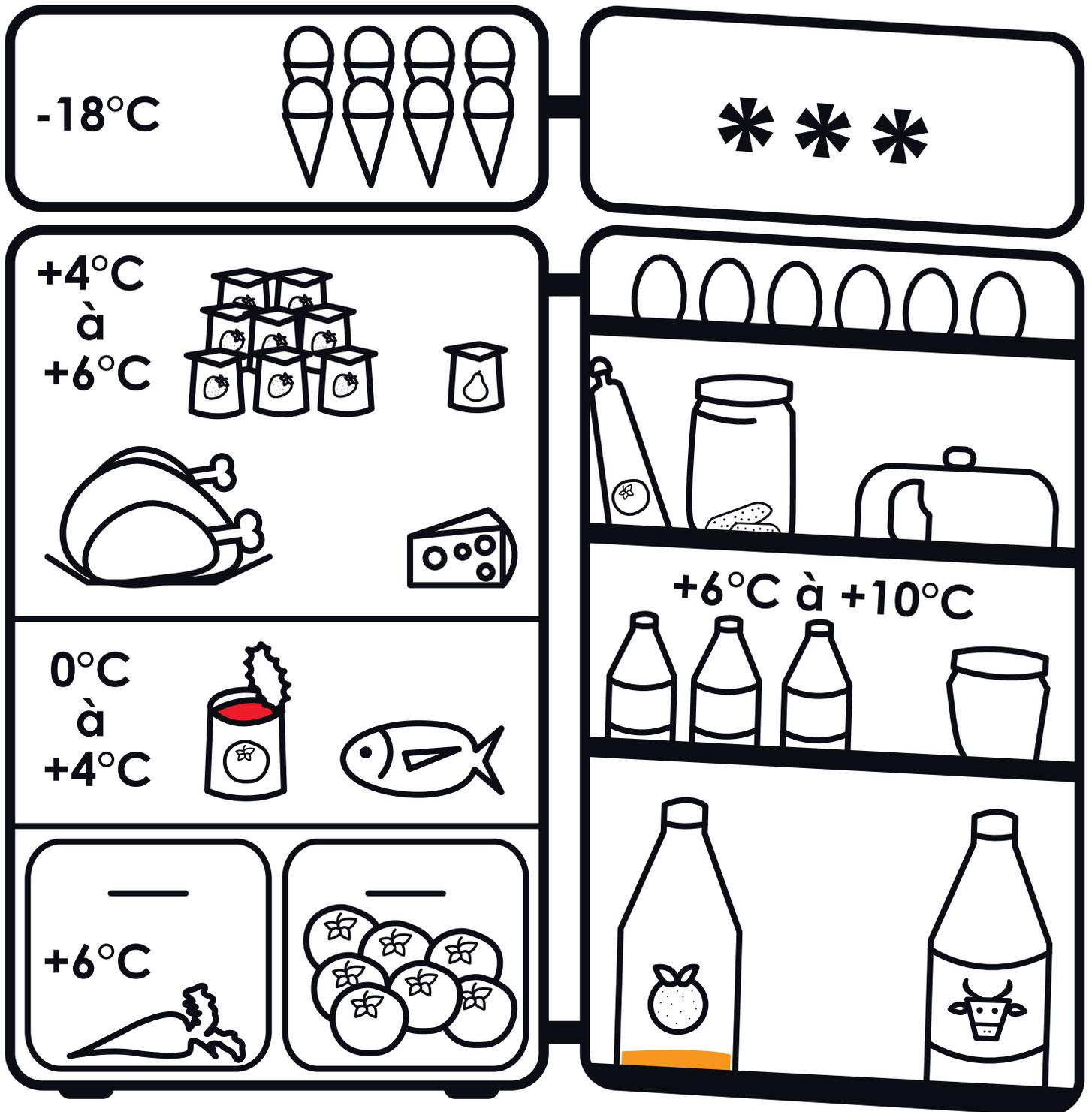
Au lieu de jeter les **épluchures** dans la poubelle,
les déposer **dans le composteur**.



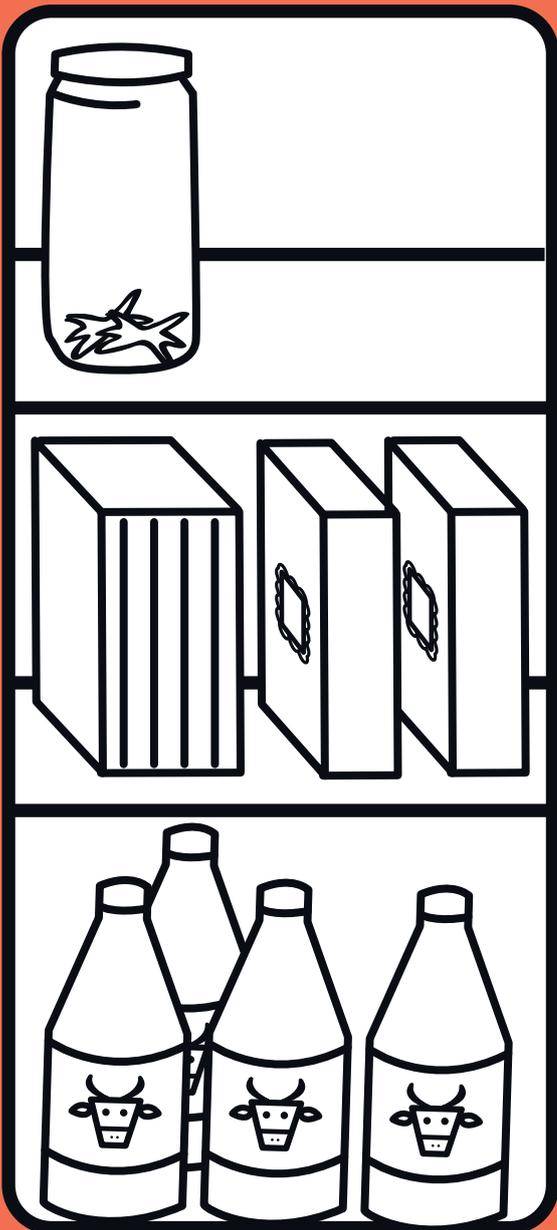
Relie les points de 1 à 15 et tu découvriras
qui est le meilleur ami du compost !

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 !

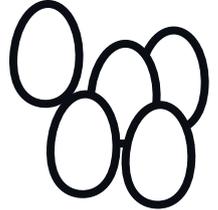
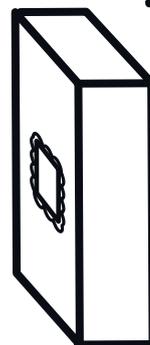
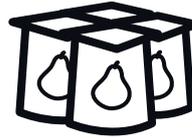
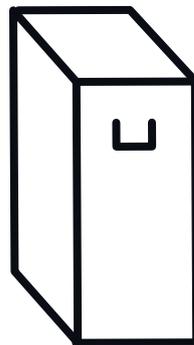
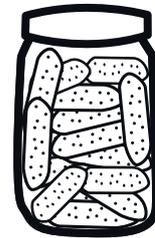
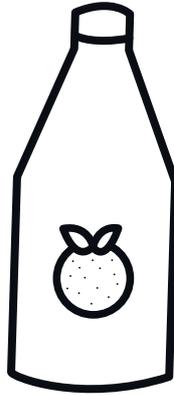
Préparer une **liste de courses**
avant d'aller au **supermarché**.



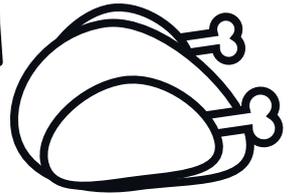
On peut établir des menus pour les différents repas de la semaine.
Ensuite, on regarde ce qu'il reste dans le frigo, les placards et étagères.



MA LISTE DE COURSE



BEURRE



Colorie ou entoure
ce qu'il faut acheter.

À LA CANTINE

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



Colorie ton repas équilibré.

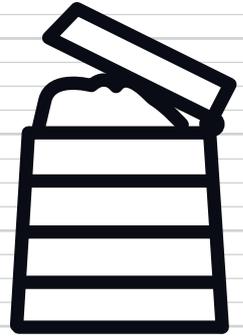
Il vaut mieux demander à être resservi que de ne pas finir son assiette !



MON PETIT DICO

Composteur :

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



Date de péremption :

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.

Ensemble, construisons
un avenir propre

VALORYS

Ensemble, construisons un avenir propre

Smitred Ouest d'Armor

Site du Quelven
22140 PLUZUNET

02 96 54 65 10

communication@valorys.smitred.com
valorys.com

