

Le gaspillage alimentaire

Objectifs

- Comprendre ce que représente le gaspillage alimentaire
- Apprendre à utiliser les restes
- Réfléchir à des idées recettes pour le quotidien

MATÉRIEL (JEU 2)

Ingrédients pour la recette du pain perdu :

- Lait
- Beurre
- Pain
- Sucre
- 4 œufs

JEU 1

- 1 - Quelle quantité de nourriture consommable est jetée chaque année par un français ?
 20 kg
- 2 - Le gaspillage alimentaire se produit-il uniquement à la maison ?
 Non
- 3 - Quelle est l'information importante à lire sur un aliment emballé pour le consommer à temps ?
 La date de péremption
- 4 - Quand tu as du pain rassis, quel est le bon geste « anti-gaspillage » ?
 Le cuisiner avec du lait et des œufs pour faire du pain

QUIZ GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- 5 - Quand tu ranges les aliments dans le placard ou dans le réfrigérateur, quel est le bon geste « anti-gaspillage » ?
 Mettre ceux qui ont la date de péremption la plus courte devant et ceux qui ont la date la plus longue derrière.
- 6 - Quand les légumes commencent à devenir moins beaux dans le panier, quel est le bon geste « anti-gaspillage » ?
 Retirer ce qui est éventuellement abimé et faire une délicieuse soupe.

JEU 2

RECETTE DU PAIN PERDU

Mélange les 4 **œufs** et un verre de **lait** dans un bol. Ajoute 50 g de **sucre**. Dans une grande assiette, verse le mélange sur 8 **tranches** de pain et attends qu'elles aient tout absorbé. Fais fondre dans une poêle un peu de **beurre** et fais dorer les tranches 2 à 3 minutes de chaque côté. Sers encore chaud, en saupoudrant de sucre.

IDEES RECETTES

Il existe de nombreuses autres recettes en réutilisant du pain dur : des cookies, du pudding, de la chapelure pour paner des nuggets, etc.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le gaspillage alimentaire se produit à chaque étape de la filière : de la production à la consommation, en passant par la fabrication, le transport et la distribution. Cependant, 1/3 de la nourriture est gaspillé par les consommateurs que ce soit à la maison, au restaurant ou en restauration collective.

Pour comprendre d'où vient le gaspillage alimentaire à la cantine vous pouvez mener l'enquête avec le questionnaire de la fiche d'activité **6 « Je mène l'enquête à la cantine »**.

Les questions permettent d'avoir un état des lieux sur le fonctionnement de la cantine scolaire. Suivant les réponses apportées on peut sélectionner les points où les élèves pourraient jouer un rôle dans la lutte contre le gaspillage alimentaire : s'ils se servent seuls, s'ils ont le choix entre différents plats, s'ils peuvent choisir leur portion, etc.

Pour aller plus loin, une réflexion plus globale peut être engagée concernant le tri des déchets à la cantine, le devenir des restes, la mise en place d'un composteur. Des actions peuvent être envisagées en lien avec la Mairie et le Territoire du Pays d'Aix.

Le gaspillage alimentaire

JEU 1

QUIZ GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- 1 - Quelle quantité de nourriture consommable est jetée chaque année par un français ?
 - 10 kg
 - 20 kg
 - 30 kg
- 2 - Le gaspillage alimentaire se produit-il uniquement à la maison ?
 - Oui
 - Non
- 3 - Quelle est l'information importante à lire sur un aliment emballé pour le consommer à temps ?
 - La date de péremption
 - La date de fabrication

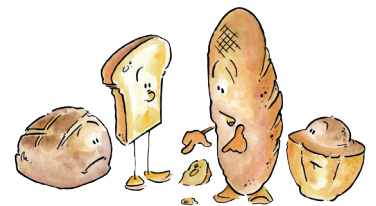


- 4 - Quand tu as du pain rassis, quel est le bon geste « anti-gaspillage » ?
 - Le mettre à la poubelle
 - Le cuisiner avec du lait et des œufs pour faire un délicieux pain perdu
- 5 - Quand tu ranges les aliments dans le placard ou dans le réfrigérateur, quel est le bon geste « anti-gaspillage » ?
 - Les ranger rapidement en repoussant les plus anciens vers le fond du placard ou du réfrigérateur.
 - Mettre ceux qui ont la date de péremption la plus courte devant et ceux qui ont la date la plus longue derrière.
- 6 - Quand les légumes commencent à devenir moins beaux dans le panier, quel est le bon geste « anti-gaspillage » ?
 - Les jeter
 - Retirer ce qui est éventuellement abîmé et faire une délicieuse soupe.

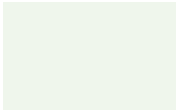
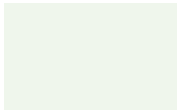
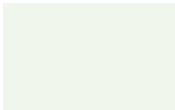
JEU 2

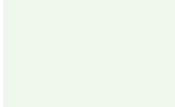
LA RECETTE

Plusieurs recettes existent pour limiter le gaspillage alimentaire. Compote, crumble sucré ou salé par exemple lorsque les fruits et légumes sont un peu abîmés et ne sont plus aussi appétissants visuellement. De plus, la plupart de ces recettes alternatives ne demandent pas beaucoup d'ingrédients, en voici l'exemple avec la recette du pain perdu.



Complète la recette avec les dessins des ingrédients que tu auras découpé préalablement.

Mélange les 4  et un verre de  dans un bol. Ajoute 50 grammes de 

Dans une grande assiette, verse le mélange sur 8  de pain et attends qu'elles aient tout absorbé.

Fais fondre dans une poêle un peu de  et fais dorer les tranches 2 à 3 minutes de chaque côté.

Sers encore chaud, en saupoudrant de sucre.

Trouve d'autres recettes que tu pourrais réaliser facilement avec du pain dur :
.....

