# Gaspillage alimentaire, un enjeu collectif

à partir de 7 ans

TERRITOIRE ZÉRO DÉCHET
zér
GASPILLAGE

tu tries, je recycle, nous valorisons
SEROC

# Gaspiquizz

**Entoure les bonnes réponses.**

**1** **De la fabrication à notre assiette quel est le pourcentage de nourriture jetée au niveau mondial ?**

**A.** 10 %
**B.** 25 %
**C.** 33 %

**2** **Au moment des courses, quelles sont les bonnes habitudes anti-gaspi ?** (plusieurs réponses possibles)

**A.** Je fais une liste de courses et je m'y tiens.
**B.** J'achète ce qui me fait envie dans les rayons.
**C.** J'achète en fonction des promotions.
**D.** Je regarde avant de partir ce qu'il reste à manger chez moi.

**3** **Selon toi, combien d'euros perd une famille de 4 personnes en gaspillage alimentaire par an ?**

**A.** 200 €
**B.** 400 €
**C.** 800 €

**4** **À ton avis, jeter un pain équivaut à combien de litres d'eau gaspillés ?**

**A.** 10 litres (Tirer une chasse d'eau)
**B.** 30 litres (Prendre une douche)
**C.** 100 litres (Prendre un bain)

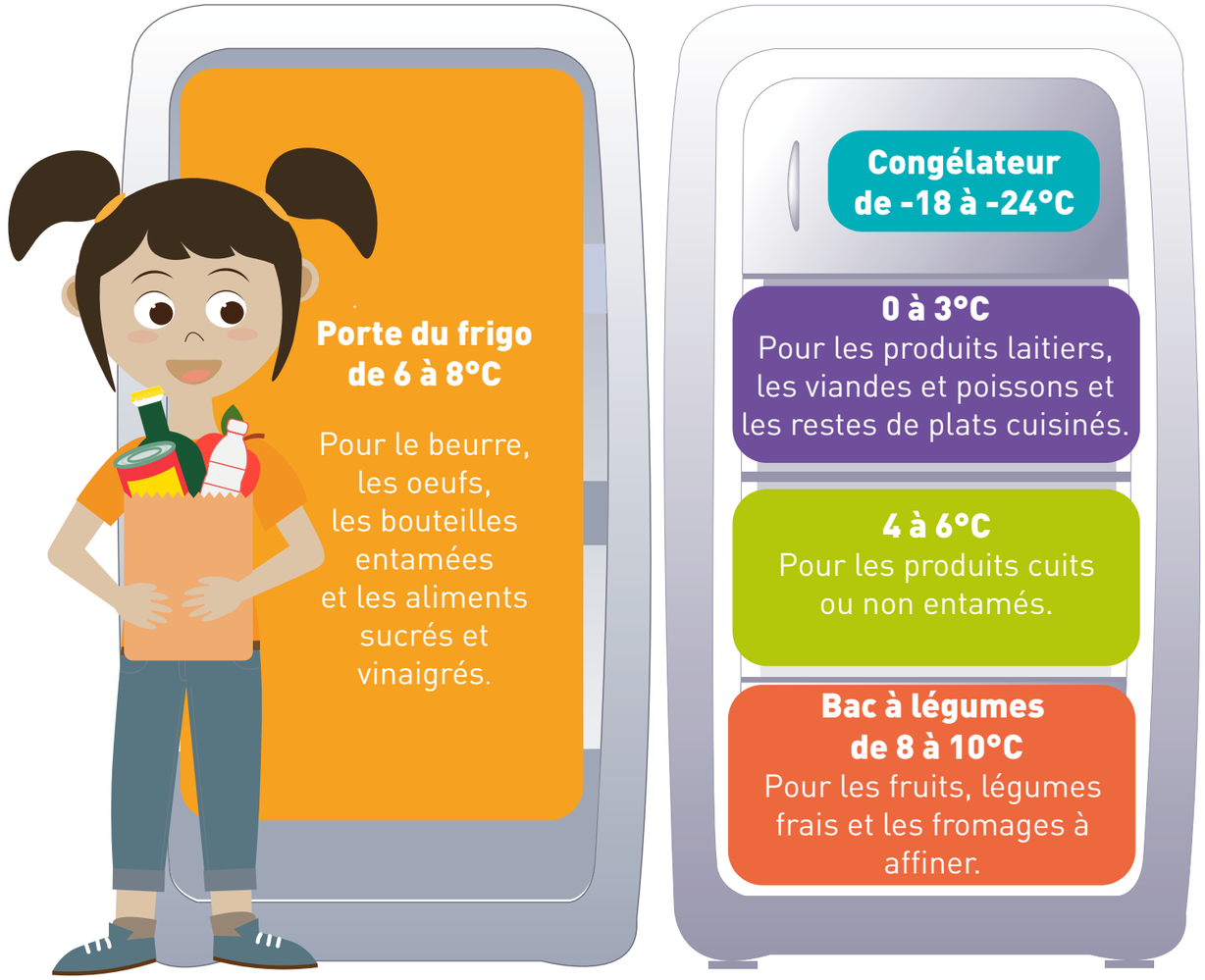
**5** **Dans mon frigo... quand je range mes courses :** (plusieurs réponses possibles)

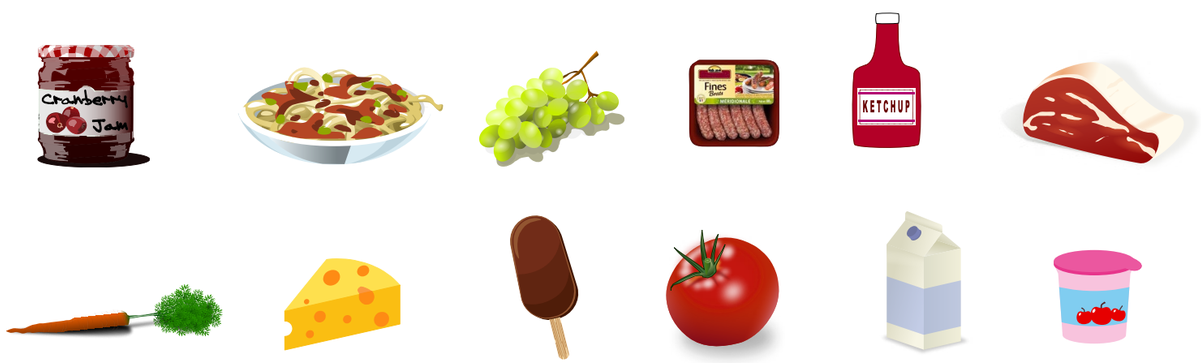
**A.** Je suis la règle : dernier entré, premier sorti.
**B.** Je suis la règle : dernier entré, dernier sorti.
**C.** Je fais attention aux différentes zones de froid de mon réfrigérateur.
**D.** J'entrepose tout rapidement pourvu que la porte ferme bien.



# Range ton frigo !

Eugénie rentre des courses.
Aide la à ranger les produits dans son frigo.
**Entoure les aliments de la bonne couleur.**



# KÉZACO ?

Parmis ces aliments, **entoure ceux que tu peux encore manger sans danger après la date de péremption** (si leur aspect et leur odeur ne te semblent pas douteux).

## Le savais-tu ?

Il existe **2 types de formulation** qui précèdent les dates de péremption sur les étiquettes des produits alimentaires.
Qu'est-ce qu'elles veulent dire ?

| | |
|---|---|
| Il est écrit sur l'étiquette : **« À consommer jusqu'au ».** Après la date indiquée, le produit est périmé et ne doit plus être consommé. | Il est écrit sur l'étiquette : **« À consommer de préférence avant... ».** Après la date indiquée, le produit n'est pas périmé. Il est sans danger mais peut avoir perdu certaines de ses qualités. |

C'est une Date Limite de Consommation (DLC).
La date est dépassée ?
Je ne le mange pas.

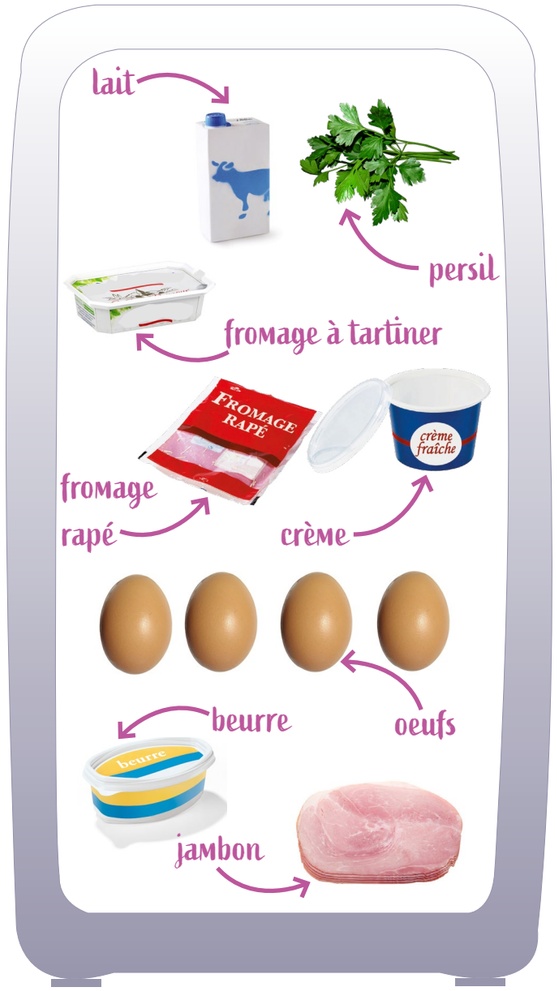
C'est une Date de Durabilité Minimale (DDM).
La date est dépassée ?
Je peux encore le manger, si l'aspect est encore bon.

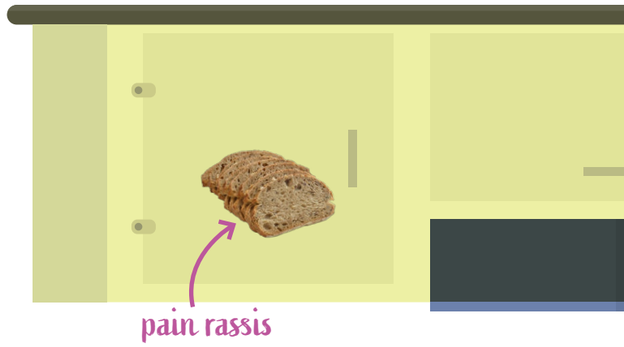


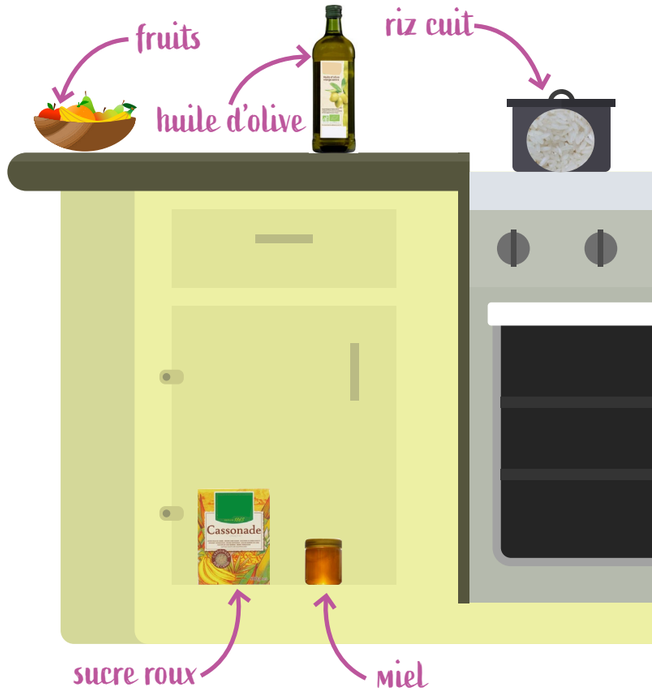
# Fonds de frigo

Aide Eugénie à cuisiner les restes et les produits bientôt périmés pour éviter de les gaspiller.
**Trouve des recettes pour cuisiner ces ingrédients** (au moins 1 plat et 1 dessert).

Astuce : Tu peux t'aider de l'application mobile «Frigo Magic» pour trouver des idées !




**RECETTE 1 :**

**RECETTE 2 :**

# Solutions

p.2

**Question 1 :** D. 33% de la nourriture produite est jetée dans le monde. Cela représente 7 fois ce qu'il faudrait pour nourrir le milliard d'êtres humains qui souffre de la faim.

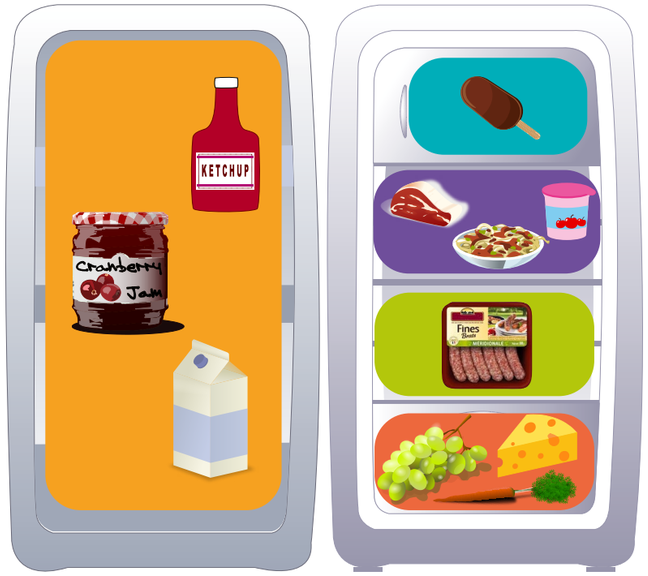
**Question 2 :** A. & D. Je regarde ce qu'il reste chez moi, je fais une liste et je m'y tiens.

**Question 3 :** B. 400€.

**Question 4 :** C. 100 litres d'eau (chiffre de l'association «Au Goût du jour»).

**Question 5 :** B & C. Je suis la règle « dernier entré dernier sorti » et je respecte les zones de froid.

p.3




p.4

**Le camembert** et **les rillettes** peuvent être consommés quelques jours ou quelques mois après la date inscrite si leur odeur et leur aspect sont normaux. Fais-toi confiance !

La date sur **la crème fraîche** est une date limite de consommation (« à consommer jusqu'au »). Il faut éviter de la consommer après cette date.

p.5 Tu trouveras des exemples de recettes sur la page suivante.

*J'espère que tu as aimé ces jeux !*
*Bravo ! Tu sais désormais comment lutter contre le gaspillage alimentaire !*



# BONUS : 3 recettes anti-gaspi !

## PAIN PERDU

**Mélanger** tous les ingrédients, sauf le beurre et le pain.
**Imbiber** le pain en le trempant dans la préparation.
**Dans une poêle** bien chaude, déposer un morceau de beurre et le pain juste égoutté.
**Cuire chaque face** environ 2 à 3 minutes, puis **servir** immédiatement.

### Ingrédients

- 25 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 1 oeuf + 1 jaune d'oeuf
- 50 g de cassonade
- 1 cuil. à café de sucre vanillé
- 60 g de beurre
- 8 tranches de pain rassis

## CROQUETTES DE RIZ

**Battre** les œufs.
**Ajouter** le riz cuit, le jambon coupé en dès, le persil, le fromage à tartiner et le fromage râpé. **Mélanger** le tout et assaisonner.
Dans une poêle, faire **chauffer** 2 ou 3 cuillères à soupe de préparation. Les **aplatir** et laisser **cuire** 3-4 minutes de chaque côté. Les **déposer** sur un papier absorbant et les **servir** avec une salade verte.

### Ingrédients

- 400 g de riz cuit
- 150 g de jambon coupé
- 4 portions de fromage à tartiner
- 2 œufs
- 40 g de fromage râpé
- persil
- huile d'olive
- sel et poivre

## SMOOTHIE

**Éplucher** les fruits.
Les **couper** en morceaux.
**Ajouter** le jus et le miel à convenance.
**Mixer** le tout.
**Mettre au frais** pendant 2 heures.
C'est prêt !
Cette recette peut être aussi adaptée avec d'autres fruits et jus.

### Ingrédients

- 5 abricots (ou autres fruits)
- 2 pêches
- jus d'orange
- miel à convenance

# Pour aller plus loin ...

## Sites Internet

- www.seroc14.fr
- www.clubciteo.com
- www.ademe.fr

## Bibliographie


- Défis Zéro déchet : 32 défis pour sauver la planète - Karine Baizaeu
- 50 petits plats des 4 saisons - Charlotte et Benjamin Demange


## Vidéos (disponibles sur Youtube)

- « C'est quoi le gaspillage alimentaire ? » - 1 jour, 1 questions
- « Vidéo d'animation sur la limitation du gaspillage alimentaire » - Ademe