



NOVEMBRE

Zéro gaspi

15 kilos de nourriture. Telle est la moyenne annuelle des déchets alimentaires jetés par chaque Bruxellois-e. Additionnés, ces kilos représentent 15 000 tonnes par an pour la Région de Bruxelles-Capitale, soit l'équivalent de 3 repas par jour pour 30 000 personnes pendant une année. A ces chiffres désastreux s'ajoute l'impact de la chaîne de production, ce qui amène notre alimentation à générer des conséquences environnementales, sociales et économiques majeures. Selon certain-es scientifiques, diminuer le gaspillage alimentaire est en 3^{ème} position des solutions émises pour amoindrir les impacts des changements climatiques¹. Le levier est donc bien réel.



A l'école, le gaspillage alimentaire représente un quart des poubelles, soit 7 kilos par élève par an. Plats chauds à peine touchés, tartines entamées, restes de fruits, de biscuits et même collations intactes... Agir en milieu scolaire comme à la maison est primordial. Le projet **Jim Carotte** vous invite à aborder les portions et les comportements en impliquant les enfants, les parents, le pouvoir organisateur et les cuisinier-ères.



1/ EXPLOITEZ LA THÉMATIQUE DU MOIS

Activités cognitives

Faire parler une affiche

A partir de la campagne illustrée de Bruxelles Environnement « environnement.brussels > [ecoles](#) > [outils pédagogiques-thème alimentation](#) > [Les affiches pour la cantine, maternel et primaire](#) > [Affiche Fourmi « Moins de gaspillage alimentaire, c'est mieux pour notre terre ! »](#) », organisez des activités de langage pour faire prendre conscience des gestes en faveur et en défaveur du zéro gaspi.

Le photo langage

Comparez, en images, les chemins parcourus par un légume récolté au potager et un autre mis sous emballage et acheté en magasin. Autant d'étapes différentes qui nécessitent travail, énergie et que suivent les aliments avant d'arriver dans notre assiette puis dans notre ventre... ou, trop souvent, dans la poubelle. Autre option : faites découvrir toutes les étapes de la fabrication du pain, de la préparation des terres avant de semer le blé à sa présence en grande surface ou à la boulangerie en passant par la récolte du blé, les transformations subies, les transports, etc.



L'observation

Lors d'une journée classique, mettez de côté tout ce que les enfants n'ont pas mangé pour qu'ils/elles visualisent le gaspillage alimentaire. Cette observation peut s'étendre à une enquête sur le gaspillage à l'école. Trouve-t-on beaucoup de nourriture dans les poubelles ? Après la récré ? A la cantine ? Dans les classes ? En menant l'enquête, les élèves découvrent pourquoi il y a du gaspillage à l'école et comment le diminuer. Profitez-en pour travailler sur les mesures qui entrent dans le programme : peser et remplir des volumes.



¹ Drawdown, comment inverser le cours du réchauffement climatique, P.Hawken, Actes Sud, 2018.



Activités exploratoires

Savourer toutes les parties d'un légume

Épluchures, pépins, fanes... Valorisez toutes ces parties de légumes qui finissent souvent au compost ou à la poubelle. Cuisinez-les avec les enfants. Réalisez par exemple un bouillon à partir des déchets de légumes, des chips, des poudres, des pestos, des graines épicées et grillées. Ou utilisez-les dans un autre but. Saviez-vous par exemple qu'il est excellent de frotter les feuilles des plantes vertes avec des peaux de bananes ?

Gâter les poules

Certaines écoles ont des poules. Confiez la mission à vos élèves de leur donner les restes de nourriture.



Activités créatives

La campagne de sensibilisation

Faites appel à la créativité de vos élèves pour faire passer le message du gaspillage alimentaire au reste de l'école.

- Avec les plus jeunes : jouez avec les émoticônes. Associez un geste « bon » ou « mauvais » à une émotion.
- Avec les plus grand-es : imaginez des slogans, un concept rigolo autour des fruits et légumes « moches ».

Jim Carotte en action : des idées inspirantes !

Grande opération *Smileys* à l'école Saint Josse. Le but : sensibiliser les élèves et leurs parents au gaspillage alimentaire. A la fin du repas (mais cela peut aussi s'appliquer à la collation), des *Smileys* ont été mis dans les boîtes à tartines en fonction du contenu restant : content (tout mangé), moyennement content (il y a des restes), pas du tout content (il y a beaucoup de restes). Si l'élève n'a pas tout mangé, les enseignant-es lui ont demandé pourquoi : question de goût ? De portion ? S'agit-il d'une « réserve » pour « après l'école » ? Chaque enfant a ensuite ramené son *Smiley* à la maison pour en discuter avec ses parents.

Cette action initiée en tout premier lieu par l'école du *Homborch* est aussi applicable aux plus petit-es en variant les fiches. Au lieu de viser les quantités, elles peuvent plutôt pointer les raisons de la non-consommation.





2/ LES DÉLICES DE LA GOOD FOOD DANS MON CARTABLE !

Tournez une nouvelle page du calendrier « parents » avec vos élèves et découvrez ensemble le défi lancé par **Jim Carotte** : celui d'accommoder un reste pour créer une collation ou un pique-nique. Interrogez les enfants s'ils/elles ont des idées de réalisation et sensibilisez-les à l'importance de doser correctement les quantités glissées dans le cartable.

3/ INSUFFLEZ PLUS DE GOOD FOOD À L'ÉCOLE

Pour que la réduction du gaspillage devienne un réflexe pour vos élèves, voici quelques propositions d'actions.

Avec vos élèves

Le gaspillage est en lien direct avec les temps dédiés à l'alimentation à l'école. L'environnement peut influencer sur la consommation. Par exemple, une collation prise au calme en classe avant la récréation a plus de chance d'être mangée entièrement. Si vos élèves dînent en classe à midi, soyez attentif-ve à l'ambiance générale (pourquoi ne pas mettre de la musique relaxante ?), à ce qui reste dans leur boîte à tartines avant d'aller jouer (testez, vous aussi, l'opération *Smileys*).

Au réfectoire (repas froids et chauds)

Le cadre du réfectoire est essentiel : le bruit y est souvent important et rend inconfortable le repas des élèves. Leur stress peut même augmenter. Les enfants mangent alors moins et ne terminent pas leur assiette. Proposez à la direction et aux parents d'améliorer cet environnement de midi : repensez l'acoustique et l'organisation. Des panneaux absorbeurs de bruit peuvent être installés, tout comme des balles de tennis aux pieds des chaises. Utilisez des sets de table, instaurez des tournantes de responsables par petites tablées. Décorez les murs, ajoutez des plantes vertes, etc.

A la cantine (repas chauds)

- **En amont**

Estimez la quantité de gaspillage alimentaire, les causes et les personnes qui peuvent intervenir pour le diminuer. Pesez les restes en cuisine et au retour des assiettes. A partir de cette analyse complète, interpellez la direction.

- **Sur le terrain**

Au moment du service, donnez l'opportunité aux enfants de s'exprimer sur leur appétit (petite, moyenne ou grande faim) et offrez-leur aussi la possibilité de se resservir. Serait-il aussi envisageable que les enfants se servent seul-es ?

EN SAVOIR +

Des références complémentaires

Consultez notre fiche de ressources thématiques, vous y trouverez des idées de livres jeunesse, de supports pédagogiques, des contacts utiles, etc.





4/LA RECETTE DU MOIS

Les idées sont nombreuses pour apprendre à vos élèves que les restes peuvent être accommodés. Testez bodding (un gâteau typiquement belge fait à base de restes de pain), le pain perdu, les compotes, les soupes, etc. La recette du mois est une alternative gourmande et saine aux chips du commerce.



CHIPS DE PELURES DE LÉGUMES

Ingrédients

Des pelures de légumes bio (afin d'éviter les pesticides) :

- carottes
- pommes de terre
- betteraves
- navets
- topinambours
- etc.

1. Lavez les épluchures et déposez-les sur une plaque de cuisson chemisée d'un papier sulfurisé.
2. Badigeonnez-les d'huile d'olive et assaisonnez-les de sel et de poivre. Enfournez 15 minutes dans un four préchauffé à 200 °C en surveillant la cuisson.

BON APPÉTIT!