



««Je suis un
Food Champion.»»

Utiliser au lieu de gaspiller

Cahier d'exercices pour élèves





Utiliser au lieu de jeter



→ Que peut-on faire d'autre avec ces aliments?



Dans la grille, colorie les mots recherchés avec les couleurs correspondantes.



CONCOMBRE MOU, CAROTTES MOLLES, POMMES RIDÉES,
PAIN DUR, BANANES BRUNES, BAIES ÉCRASÉES

E	U	R	A	C	X	U	J	U	W	H	A	H	Y	C
P	Q	U	P	E	A	I	H	T	I	C	X	X	J	O
D	S	C	F	M	D	J	É	Q	M	T	P	À	Q	M
F	A	P	E	S	B	C	O	C	F	S	C	O	E	P
I	L	K	L	Q	V	U	K	O	K	H	I	O	Z	O
X	A	V	M	Y	J	E	L	M	D	M	R	S	I	T
P	D	S	U	M	G	S	H	B	Q	Q	O	H	C	E
Y	E	O	S	V	U	R	P	B	L	X	N	K	P	D
F	R	A	P	P	É	À	L	A	B	A	N	A	N	E
P	A	I	N	P	E	R	D	U	B	A	N	A	N	P
S	I	X	H	O	T	N	H	T	P	D	D	I	K	O
A	U	S	C	O	N	F	I	T	U	R	E	E	V	M
V	V	Q	R	C	V	V	G	X	X	O	U	B	T	M
Y	È	T	X	N	M	H	I	K	U	S	O	U	P	E
P	L	H	A	I	K	T	L	H	R	R	U	W	J	S



Jeux de rôles



Consigne:

Une situation vous est attribuée.

→ Créez un court jeu de rôle à partir de cette situation.
Présentez ensuite votre scène à l'ensemble du groupe.

Au secours, c'est périmé!

Un enfant prend un yaourt dans le réfrigérateur, voit que la date de durabilité minimale est dépassée et veut le jeter. Quelqu'un la ou le regarde faire.

Pas le temps!

Un enfant fait les courses pour ses parents, qui sont au travail. Lorsqu'il ou elle rentre à la maison, il veut regarder la télévision le plus vite possible et pose le sac de courses avec tous les aliments sur la table, en plein soleil. Trois heures plus tard, les parents rentrent à la maison.

À quoi ressemble-t-elle?

Dans le salon, il y a une coupe de fruits avec des pommes. L'une d'entre elles n'a plus l'air très appétissante. Personne n'a envie de la manger.

La famille se dispute pour savoir qui doit manger cette pomme affreuse.

5 pour 4

Deux ami.es vont faire les courses ensemble. Il y a une offre spéciale: 5 pour le prix de 4. L'un.e des deux veut en profiter immédiatement. L'autre hésite.

Économiser, économiser, économiser

Un enfant rentre à la maison et voit que sa mère, qui prépare une tarte aux pommes, veut jeter trois pommes restantes. Lorsqu'il ou elle lui demande pourquoi, la maman répond que ce n'est pas grave, car les pommes étaient moins chères dans le sac d'un kilo et qu'elle n'a donc pas perdu d'argent.

Plus, c'est toujours mieux!

Une famille part en vacances pour deux semaines. Les parents invitent les grands-parents à venir manger la veille du départ. Pour être sûrs que tout le monde ait suffisamment à manger, ils préfèrent cuisiner un peu plus que nécessaire. À la fin du repas, il reste encore de la nourriture.



Jeu de société «Sauvez les aliments!»



Préparation:

- Choisis une ou un partenaire.
- Prends le plateau de jeu sur la page suivante, un dé, un pion pour chaque personne et les cartes «Action» et «Question».
- Découpe les cartes «Action» et «Question» et place-les à l'endroit correspondant sur le plateau de jeu.

Déroulement:

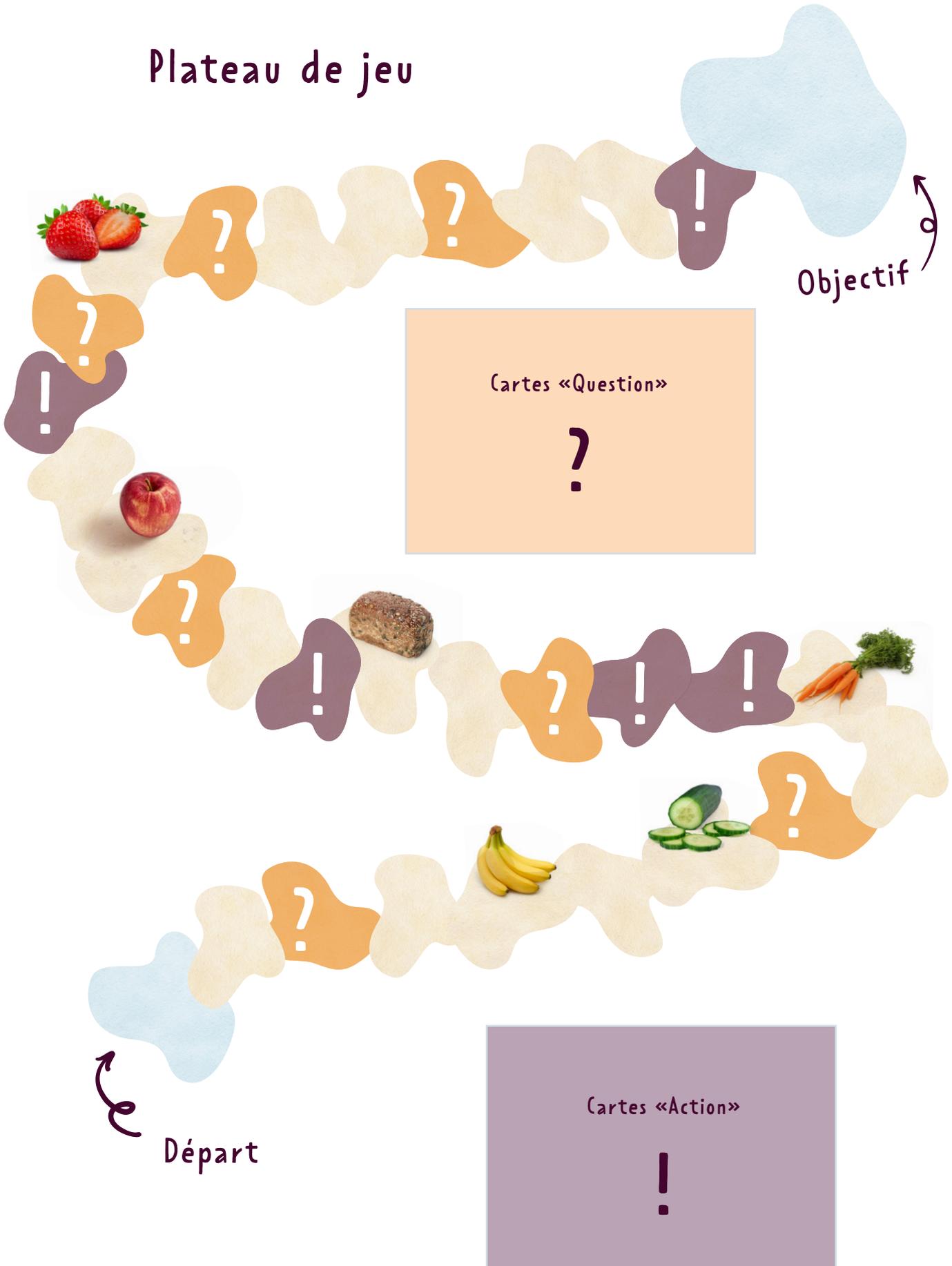
- La personne la plus jeune commence. Elle lance le dé et avance d'autant de cases que le chiffre indiqué.
- Il y a maintenant quatre possibilités:
 - **Case vide:** il ne se passe rien.
 - **Case «Aliment»:** nomme un plat que l'on peut préparer avec cet aliment pour le sauver de la poubelle.
 - **Case «?»:** prends une carte «Question» de la pile et réponds à la question.
 - **Case «!»:** prends une carte «Action» de la pile et effectue l'action.
- Ensuite, c'est au tour de la deuxième personne.
- La première personne qui atteint la case d'arrivée a gagné.

Amusez-vous bien!





Plateau de jeu



Mélange de muesli

Ingrédients

- Flocons: d'avoine, de soja, d'épeautre ...
- Noix et graines: amandes, noix de cajou, pignons, graines de tournesol, graines de lin, graines d'ortie ...
- Fruits secs: abricots, quartiers de pomme, mangue, raisins secs, canneberges ...
- Cornflakes, céréales soufflées: riz, amarante, quinoa ...

1. Remplis ton bocal de confiture jusqu'à la moitié environ avec les flocons de ton choix. Tu peux mélanger différentes sortes si tu as envie.

2. Choisis les noix et les graines que tu souhaites ajouter à ton muesli. Concasse grossièrement au couteau les grosses noix comme les amandes ou les noix de cajou. Ajoute-les aux flocons dans le bocal.

3. Choisis trois fruits secs que tu aimerais ajouter à ton muesli. Tu peux ajouter les raisins secs ou les canneberges directement au mélange. Coupe d'abord les fruits plus gros en petits morceaux. Ajoute-les ensuite au bocal.

4. Complète ton muesli avec des cornflakes ou du riz soufflé.

5. Mélange tous les ingrédients avec précaution et ferme le bocal.





Birchermuesli

Ingrédients

- 2 × 180 g de yogourt nature
- 2 × 180 g de yogourt aux fruits
- Env. 400 g de fruits de saison
Mélange de muesli personnel

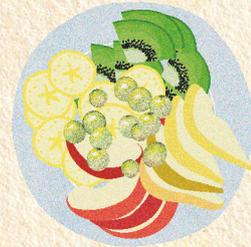
1. Verse les yogourts dans un bol et mélange-les avec la cuillère à soupe.



2. Lave bien les fruits et mets-les dans la coupelle.



3. Épluche les fruits si nécessaire (p. ex. banane ou orange). Retire le trognon ou le noyau (par exemple pour les pommes, les pêches ou les quetsches). Jette la peau, le trognon et les pépins dans le compost.



4. Coupe les fruits en petits morceaux. Verse les morceaux de fruits dans un saladier.



5. Verse un peu de yogourt dans ta coupelle, ajoutes-y 3 à 4 cuillères à soupe de ton mélange de muesli personnel ainsi que des morceaux de fruits. Bon appétit!





Notes

