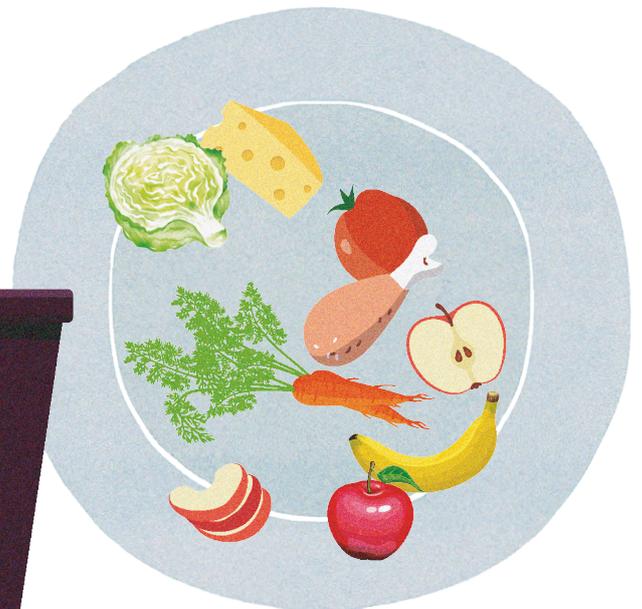




«Food Champions»

Utiliser au lieu de gaspiller

Manuel pour enseignant.es:
planification des leçons, idées et documents



4 Utiliser au lieu de gaspiller

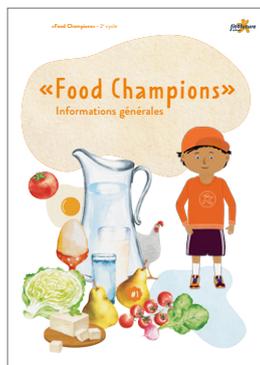
4.1 Sommaire et aperçu

Merci d'étudier le module 4 «Utiliser au lieu de gaspiller» sur le thème du gaspillage alimentaire avec vos élèves! Des activités passionnantes et pratiques vous y attendent. Le module est structuré de la manière suivante:

Sommaire

4.2	Compétences du Plan d'études romand et objectifs généraux	Page 3
4.3	Planification des leçons théoriques	Page 4
4.4	Planification des leçons pratiques	Page 7
4.5	Informations contextuelles pour enseignant.es	Page 9
4.6	Solutions du cahier d'exercices «Food Champions»	Page 12
4.7	Idées pédagogiques complémentaires (expériences, excursions, exercices, jeux)	Page 14
Annexe MP	Matériel pédagogique (modèles à photocopier)	Page 15

Aperçu



Informations générales



Manuel avec modèles à photocopier pour les élèves (en annexe)



Cahier d'exercices «Food Champions» avec recettes



Télécharger tout l'ouvrage pédagogique



4.2 Compétences du Plan d'études romand et objectifs généraux

CM 26

Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée ...

3 ... en reconnaissant et en classant par groupes les différents aliments

SHS 34

Saisir les principales caractéristiques d'un système démocratique

8 ... en portant un regard critique et autonome, et en se positionnant en fonction de connaissances et de valeurs

FG 25

Reconnaître l'altérité et développer le respect mutuel dans la communauté scolaire ...

2 ... en participant au débat, en acceptant les divergences d'opinion, en prenant position

FG 26–27

Analyser des formes d'interdépendance entre le milieu et l'activité humaine ...

4 ... en analysant de manière critique sa responsabilité de consommateur et certaines conséquences qui découlent de son comportement

6 ... en identifiant des comportements favorisant la conservation et l'amélioration de l'environnement et de la biodiversité

L'accent est mis sur ces objectifs concrets en plus des compétences du Plan d'études romand:

- Les contenus sont transmis selon le principe de l'apprentissage coopératif (méthode «réfléchir – discuter – partager»). Ce module utilise également la méthode du «placemat».
- Les élèves expliquent et décrivent avec leurs propres mots ce qu'est le gaspillage alimentaire.
- Les élèves prennent conscience de la manière dont ils ou elles peuvent contribuer à réduire le gaspillage alimentaire.





4.3 Planification des leçons théoriques

Vous trouverez ci-dessous le détail de la planification des leçons théoriques sur le gaspillage alimentaire pour le 2^e cycle. Le matériel correspondant se trouve dans la colonne de droite.

Contenu	Matériel nécessaire
<p>Entrée en matière</p> <p>Pour commencer, une courte vidéo sur le thème du gaspillage alimentaire est présentée aux élèves.</p> <p>Les contenus de la vidéo sont ensuite répétés. Les questions suivantes peuvent aider:</p> <ul style="list-style-type: none">→ Combien de denrées alimentaires sont-elles gaspillées en Suisse? Environ un tiers de tous les aliments.→ Où et pourquoi les aliments finissent-ils à la poubelle?<ul style="list-style-type: none">À la ferme: tri des fruits et légumes après la culture (trop petits, trop pourris, trop moches etc.).Au supermarché: à consommer de préférence avant le, date limite de consommation ... <p>Remarque: cela vaut la peine d'investir un peu de temps et de se pencher sur la différence entre la date de durabilité minimale et la date limite de consommation (voir aussi les informations contextuelles pour enseignant.es, p. 8-10).</p> <ul style="list-style-type: none">À la maison: trop de courses, restes de cuisine.	<ul style="list-style-type: none">→ Appareil avec connexion Internet→ Vidéo: 
<p>Le gaspillage alimentaire à la maison</p> <p>L'EN explique: «Plus un aliment est perdu tard dans la chaîne, plus il a généré de pollution (production, transport, stockage ...). La plus grande partie de l'impact environnemental provient donc du gaspillage alimentaire par les ménages, c'est-à-dire chez chacune et chacun d'entre nous.»</p> <ul style="list-style-type: none">→ Jetez-vous parfois aussi de la nourriture?→ Et si oui, quand et pourquoi? <p>Discussion en classe, les raisons sont rassemblées et notées. P. ex.:</p> <ul style="list-style-type: none">→ Dix-heures trop copieux→ Dix-heures oublié dans le cartable et gâché→ Les aliments ne sont plus appétissants→ Manque d'appétit (trop mangé ou trop cuisiné)→ Date limite de consommation dépassée <p>Remarque pour l'EN: il ne s'agit pas ici de montrer du doigt les élèves, mais plutôt que qu'ils constatent eux-mêmes quand et où se produit le gaspillage alimentaire au quotidien.</p>	



Éviter le gaspillage alimentaire

L'enseignant.e pose une question directrice:

→ «Comment pouvons-nous éviter le gaspillage alimentaire?»

→ **Modèle de placemat (MP1)**

Les élèves sont répartis en groupes de quatre. À l'aide de la méthode du placemat, ils cherchent maintenant différentes idées pour réduire le gaspillage alimentaire.

Explication de la méthode du «placemat»:

Préparation

Les groupes se forment. Chaque groupe reçoit un modèle de placemat (photocopié sur une feuille au format A3 au minimum). Les élèves s'assoient à une table de manière à ce que tous et toutes ait accès à leur case. Il est également possible de travailler par mots-clés.

Phase de travail individuel

Dans la première phase de travail, les élèves travaillent individuellement. Ils écrivent leurs réflexions et idées dans l'une des cases extérieures.

Phase de travail en groupe

Lorsque toutes et tous ont noté leurs idées, l'affiche est tournée dans le sens des aiguilles d'une montre de manière à ce que chacun puisse lire ce que les autres membres du groupe ont écrit, et ce jusqu'à ce qu'ils aient à nouveau tous leurs propres notes devant eux.

Après avoir lu les textes des autres membres du groupe, le groupe doit décider collectivement quelles idées seront inscrites dans la case centrale.

Présentation des résultats

L'un après l'autre, tous les groupes expliquent leurs résultats collectifs.

Conclusion

Après les présentations, les affiches sont accrochées dans la salle afin que les différentes idées soient visibles et puissent être rediscutées de temps en temps.

→ Avez-vous mis ces idées en pratique?

→ Quelles sont les méthodes les plus appropriées pour éviter le gaspillage alimentaire?



4.4 Planification des leçons pratiques – Birchermuesli

Contenu	Matériel nécessaire
Révision facultative: Hygiène et sécurité sur le poste de travail L'enseignant.e discute avec les élèves de l'affiche correspondante.	→ Affiche A2
Aménagement du poste de travail Les tables sont nettoyées et les postes de travail sont aménagés.	→ Affiche A3
Révision facultative: Techniques de coupe Les techniques de découpe sont étudiées avec toute la classe à l'aide de l'affiche correspondante, afin que la technique correcte soit utilisée pendant la préparation.	→ Affiche A4
Préparation L'enseignant.e répartit la classe en groupes de 3 à 5 élèves et distribue le matériel ainsi que les ingrédients. Les élèves lisent la recette et préparent le birchermuesli. Le repas est ensuite pris en commun.	→ Recettes du cahier d'exercices
Ranger et faire la vaisselle Ranger et faire la vaisselle ensemble.	→ Affiche A5





Birchermüesli

Matériel nécessaire et ingrédients		
	Par groupe de travail	Par élève
1 verre à confiture vide		X
1 cuillère à soupe		X
1 cuillère à café		X
1 planche à découper		X
1 couteau de cuisine		X
4 saladiers (fruits lavés, compost, fruits coupés, mélange de yogourt)	X	
1 coupelle		X
2 × 180 g de yogourt nature	X	
2 × 180 g de yogourt aux fruits	X	
Env. 400 g de fruits de saison*	X	
Divers flocons, noix et graines	X	

* Pour le choix des fruits de saison, voir le tableau des saisons au module 2 (1^{er} cycle, Manuel sur les fruits, p. 12).

Conseil: optez pour des aliments qui pourraient finir à la poubelle (yogourt et flocons dont la date de durabilité minimale est dépassée, vieille banane, fruits rabougris, pommes flétries ...).



4.5 Informations contextuelles pour enseignant.es

Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire?

Le gaspillage alimentaire (ou «food waste») désigne la **perte évitable** de denrées comestibles produites spécialement pour la consommation humaine, mais qui sont perdues ou jetées. Il convient de distinguer ces pertes des **pertes alimentaires inévitables**, qui surviennent parce que l'aliment n'est pas comestible dans son intégralité (ou que certaines parties sont considérées comme non comestibles dans notre culture). Voici quelques exemples:

Pertes alimentaires évitables (gaspillage alimentaire)	Pertes alimentaires inévitables (pas de gaspillage alimentaire)
Épluchures de carottes	Peau de banane
Morceaux de graisse séparés de la viande	Os
Fruits moisissés dans la coupelle à fruits	Marc de café
Restes de repas jetés à la poubelle	Croûtes de fromage

Le gaspillage alimentaire nuit à l'environnement, car la production de denrées alimentaires consomme du sol et de l'eau, nécessite des engrais et des produits phytosanitaires, ainsi que de l'énergie pour le traitement, le transport, le stockage, etc. Selon l'Office fédéral de l'environnement, **25% de l'impact environnemental de notre système alimentaire sont dus au gaspillage alimentaire** (soit la moitié de l'impact du trafic motorisé privé en Suisse). 2 786 000 tonnes de déchets alimentaires sont générés chaque année dans notre pays (environ 330 kilos par personne). Ces pertes se produisent dans différents domaines: dans **l'agriculture** (p. ex. non-respect normes de commercialisation, surproduction) et le **commerce** (p. ex. stockage et transport inappropriés), pendant la transformation (p. ex. demande insuffisante ou pertes lors de la **transformation** des denrées), dans la **gastronomie** (p. ex. épluchures ou portions trop grandes) et dans les **ménages** (p. ex. achats trop importants, stockage inapproprié). Source: OFEV, 2023.

Conservation des aliments

En Suisse, à quelques exceptions près, les aliments préemballés doivent être datés. Une **date limite de consommation** doit être indiquée pour les denrées alimentaires périssables qui peuvent présenter un **risque pour la santé humaine** après une courte période. Une **date de durabilité minimale** suffit pour les autres aliments. La responsabilité du mode de datation et de la durée de conservation concrète incombe aux fabricants. Le tableau suivant montre les différences entre les deux types de datation:



Date de durabilité minimale	Date limite de consommation
Étiqueté «À consommer de préférence avant le ...»	Étiqueté «À consommer jusqu'au ...»
Jusqu'à cette date, la qualité totale du produit est garantie.	Jusqu'à cette date, il est garanti que l'aliment peut être consommé sans risque.
Une fois la date dépassée, il est possible de percevoir avec les sens si l'aliment est encore consommable.	Une fois la date dépassée, les sens ne permettent pas de savoir si l'aliment est encore consommable.
La consommation ne présente aucun risque même après cette date (tant que l'odeur, l'aspect et le goût sont corrects).	Pour des raisons de sécurité alimentaire, ces produits ne devraient plus être consommés après la date indiquée.

L'une des raisons du gaspillage alimentaire est que **la date de durabilité minimale est confondue avec la date limite de consommation et que des aliments qui pourraient encore être consommés sont jetés.**

Impact environnemental

Bien qu'en Suisse, la plupart des denrées alimentaires soient perdues lors de la transformation (963 000 tonnes), les 778 000 tonnes de déchets alimentaires produits chaque année par les ménages ont la plus grande incidence sur l'environnement. En effet, ces pertes interviennent tout à la fin de la chaîne de production et de commercialisation et exercent donc un impact plus important sur l'environnement que les pertes aux étapes précédentes (OFEV, 2023). Le gaspillage d'un aliment dont la production et la commercialisation ont déjà eu un impact environnemental important est d'autant plus problématique que toutes les ressources ont été utilisées en vain (gaspillage de terres et de sols, d'énergie, d'eau, utilisation inutile de pesticides et d'engrais, de matériaux d'emballage, etc.).

Voici une petite liste simplifiée qui met en parallèle des exemples d'aliments. Ceux de gauche ont un impact environnemental plus important que ceux de droite sur la même ligne pour la même quantité.

Impact environnemental plus important	Impact environnemental moins important
Confiture de framboises suisses	Framboises de saison suisses
Frites surgelées	Pommes de terre
Escalope de bœuf suisse	Escalope de légumes suisses
Tresse au beurre suisse	Pain au froment suisse
Tomates suisses cultivées sous une serre chauffée aux énergies fossiles	Tomates suisses de saison cultivées sous un tunnel en plastique non chauffé

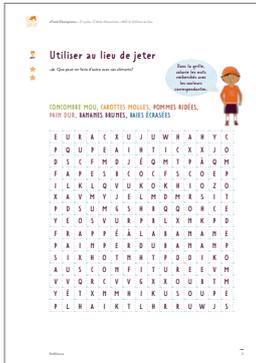


Conseils pour éviter le gaspillage alimentaire

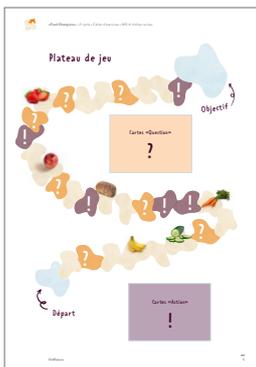
- Planifier efficacement ses achats et n'acheter que ce dont on a vraiment besoin (donner une chance aux légumes et aux fruits présentant de petits défauts, cela permet d'éviter le gaspillage alimentaire dans le commerce).
- Conserver les aliments au bon endroit (réfrigérateur, armoire à provisions).
- Ranger les aliments de manière ordonnée afin de garder une vue d'ensemble des réserves.
- Ne préparer que les quantités dont on a vraiment besoin.
- Se fier à la vue, à l'odorat et au goût pour savoir si un aliment est encore consommable (aliment dont la date de durabilité minimale est dépassée par exemple).
- Si l'on a acheté trop d'aliments frais, les congeler, les sécher, les mettre en conserve ou les conserver d'une autre manière (ou les donner).
- Utiliser également les parties inhabituelles mais comestibles de nos aliments (p. ex. épluchures de carottes, tiges de brocolis ou de champignons)
- Utiliser aussi les aliments un peu mous, séchés ou avec de petits défauts tant qu'ils ne sont pas abîmés ou moisiss (bananes brunes, pommes flétries ou pain sec par exemple).



4.6 Solutions du cahier d'exercices «Food Champions»



Utiliser au lieu de jeter



Sauvez les aliments

Solutions aux cartes de questions (MP2):

Quelle est la différence entre la date de durabilité minimale et la date limite de consommation?

→ Date de durabilité minimale: tu peux tester avec tes sens si l'aliment est encore bon. Date limite de consommation: l'aliment doit malheureusement être jeté.

Quelle part des aliments produits par la planète finit-elle à la poubelle?

→ 1/3 des aliments produits



Cite trois endroits où des denrées alimentaires sont jetées.

→ Production, commerce (supermarché,) restaurant, à la maison

Que peut-on faire avec les restes?

→ Les cuisiner ou les congeler

Avant de faire les courses, que peut-on faire pour éviter d'acheter trop d'aliments?

→ Faire une liste de courses, vérifier ses placards.

Un yogourt a dépassé d'un jour sa date de durabilité minimale. Dois-tu le jeter à la poubelle?

→ Non, je peux le vérifier avec mes sens.

«Les carottes courbées contiennent des nutriments de moins bonne qualité que les carottes droites.» Que penses-tu de cette affirmation?

→ Non, aucune différence.

«Si la date limite de consommation est dépassée, je peux utiliser mes cinq sens pour déterminer si le produit est encore consommable.»

→ Non, ce n'est pas forcément possible.

Que penses-tu de cette affirmation?

Les pommes trop petites sont éliminées dès la récolte. Que penses-tu de cette affirmation?

→ C'est malheureusement exact. Il faudrait peut-être changer les normes et les comportements.





4.7 Idées pédagogiques complémentaires

Le module «Utiliser au lieu de gaspiller» peut être complété si souhaité.

Autres idées

Affiche pédagogique «Food Champions»

- ➔ Carte «Bananes brunes, pommes ridées: peut-on encore les manger?» du set de cartes «Alimentation durable»
- ➔ Carte «Comment pouvons-nous éviter le gaspillage alimentaire?» du set de cartes «Alimentation durable»
- ➔ Organiser **une exposition sur le gaspillage alimentaire** à l'école

Leçons d'approfondissement

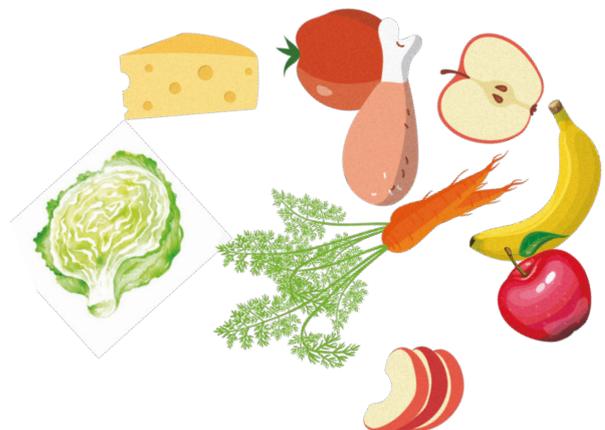
- ➔ **Matériel pédagogique sur le gaspillage alimentaire de «fit4future»**

Excursions

- ➔ **Atelier de «ÄssBar»**

Projets de suivi

- ➔ Projets de **foodwaste.ch**





Matériel pédagogique

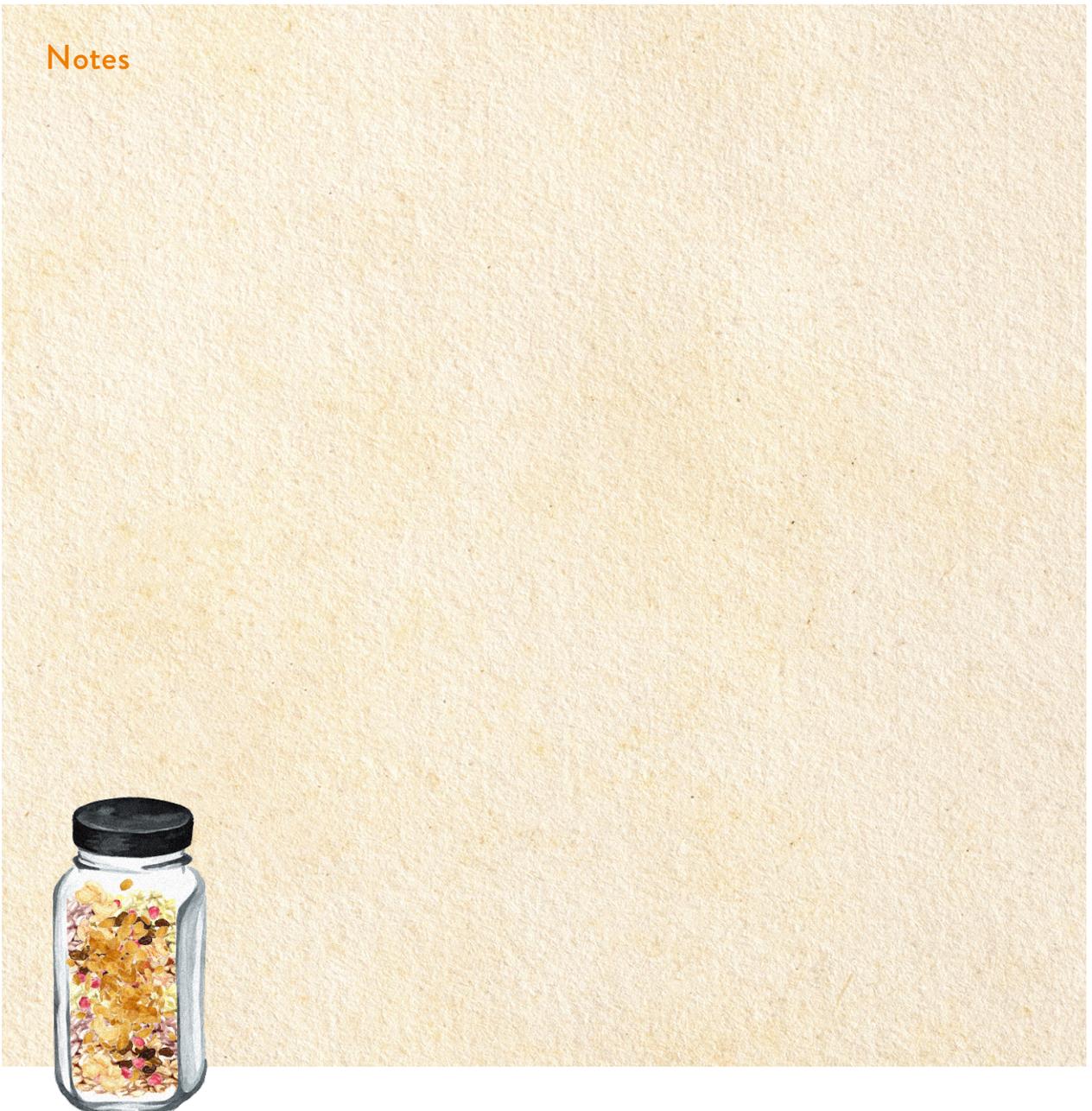
Des modèles prêts à l'emploi sont disponibles en complément.

Sommaire

MP1 Modèle de placemat

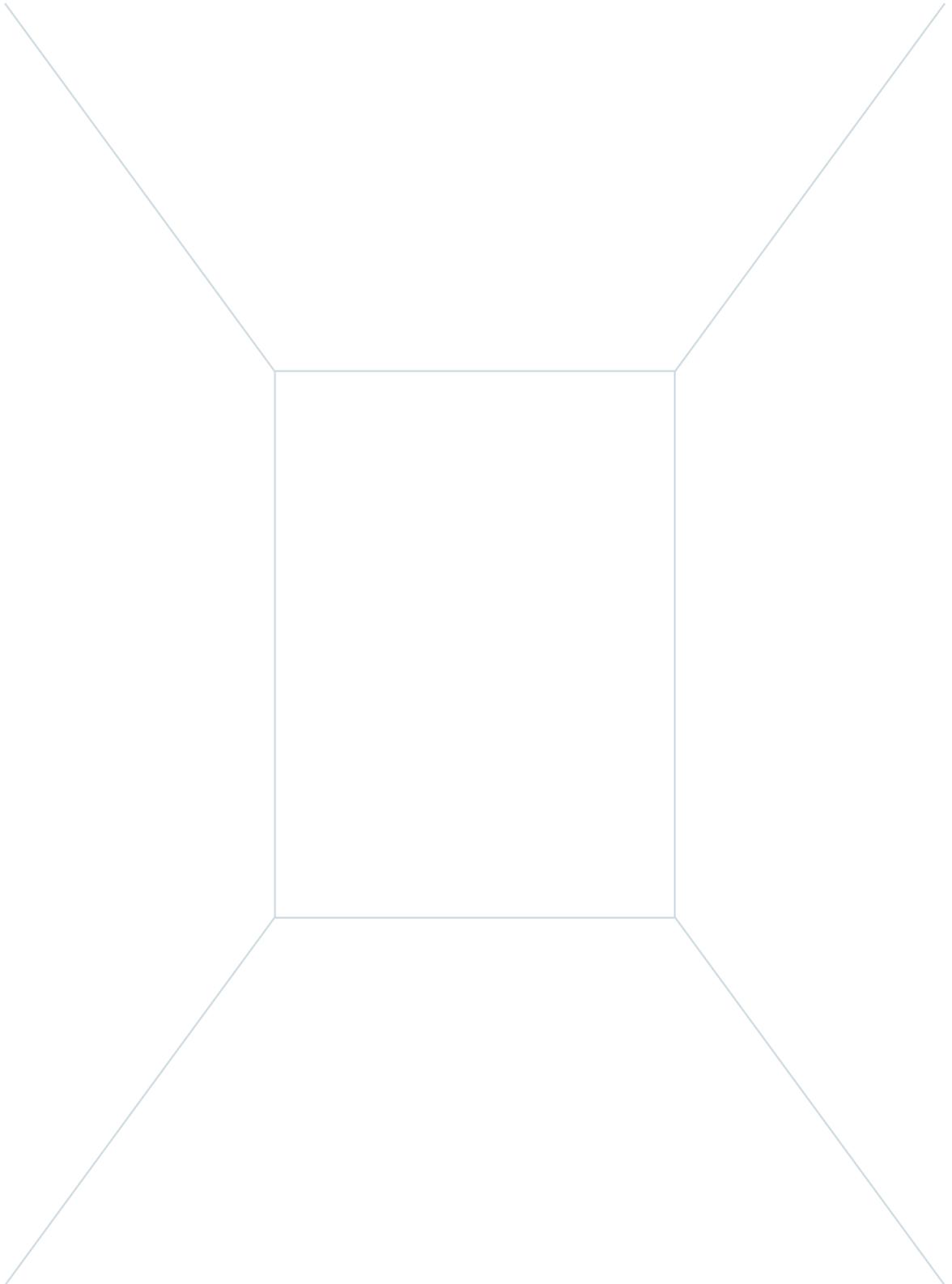
MP2 Plateau de jeu et cartes
Jeu «Sauvez les aliments!»

Notes





MP1 Modèle de placemat





MP2 Cartes de questions pour le jeu

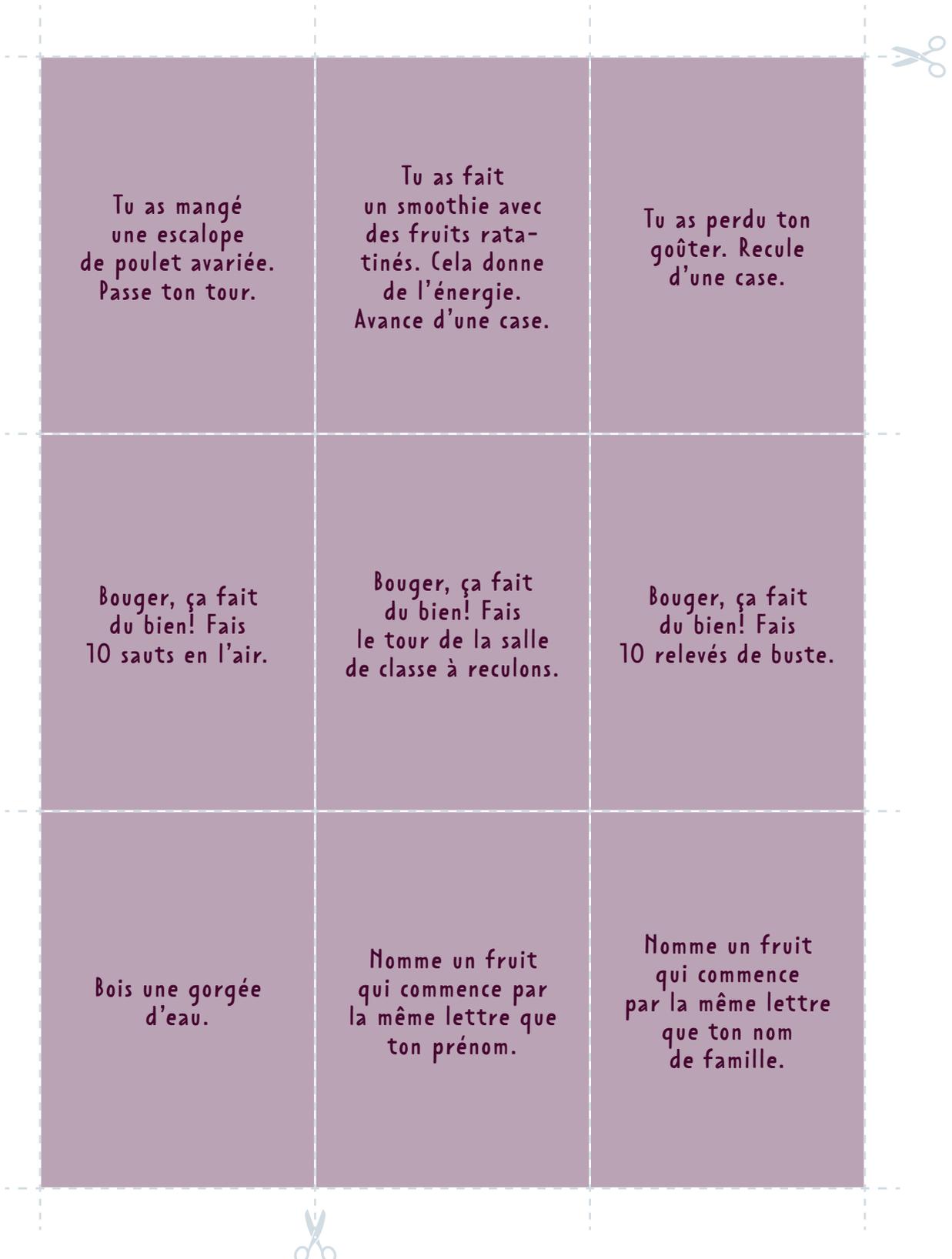


<p>Quelle est la différence entre la date de durabilité minimale et la date limite de consommation?</p>	<p>Quelle part des aliments produits par la planète finit-elle à la poubelle?</p>	<p>Cite trois endroits où des denrées alimentaires sont jetées.</p>
<p>Que peut-on faire avec les restes?</p>	<p>Avant de faire les courses, que peut-on faire pour éviter d'acheter trop aliments?</p>	<p>Un yogourt a dépassé d'un jour sa date de durabilité minimale. Dois-tu le jeter à la poubelle?</p>
<p>«Les carottes courbées contiennent des nutriments de moins bonne qualité que les carottes droites.» Que penses-tu de cette affirmation?</p>	<p>«Si la date limite de consommation est dépassée, je peux utiliser mes cinq sens pour déterminer si le produit est encore consommable.» Que penses-tu de cette affirmation?</p>	<p>Les pommes trop petites sont éliminées dès la récolte. Que penses-tu de cette affirmation?</p>





MP3 Cartes d'action pour le jeu





MP4 Foodsave Champion

Consigne:

Quels aliments doivent être sauvés?

- Regarde ce qu'il y a chez toi et apporte à l'école des aliments vieillis ou à l'aspect rabougri.
- Créez et dégustez ensemble des collations avec ces aliments.

