

GOUTER ZERO DECHET

À RETENIR

1. Des goûter équilibrés qui génèrent peu de déchets

- Un goûter équilibré c'est quoi ?

1 boisson (eau) + 2 aliments parmi les choix suivants : 1 fruit et/ou 1 produit céréalier et/ou 1 produit laitier

- Pour réduire les déchets, on aura besoin :

Une gourde, une boîte à goûter, un beewrap et/ou une serviette en tissu. Privilégier l'acier inoxydable, plus résistante et durable !

2. Mettre en place un goûter zéro déchet dans sa structure

- Gouter zéro déchet pendant 1 semaine, Le défi parents
- Le piquenique zéro déchet en sortie
- Fêter son anniversaire zéro déchet à l'école
- Kermesse zéro déchet

3. Sensibiliser les enfants pour réduire les déchets engendrés par le goûter

- Faire découvrir les alternatives écologiques et économiques
- Apprendre à réduire et trier les déchets
- Réutiliser les déchets en activité manuelle
- Initier à la découverte sensorielle des aliments
- Découvrir les variétés, la saisonnalité et la provenance des fruits
- Connaître les modes de production et de transformations des aliments du goûter
- Etudier la composition d'un goûter équilibré
- Lutter contre le gaspillage alimentaire
- Nommer des référents enfants et adultes
- Travailler sur un affichage et des consignes claires

4. Communiquer avec les familles pour leur faire intégrer le projet

- Des goûter zéro déchet sans se prendre la tête :
 - Pain et carreaux de chocolat/ fromage
 - Biscuit ou gâteau maison
 - Morceaux de fruit de saison
 - Portion de fruits secs
 - Yaourt et compote maison
- Les avantages :
 - Moins d'emballage donc moins de pollution
 - C'est meilleur quand c'est fait maison (plus de goût, moins de sucre)
 - C'est plus économique !

Conseils : choisir de conditionnement le plus familial possible, privilégier le VRAC, cuisiner en famille 1 fois par semaine, emballer en zéro déchet

POUR ALLER PLUS LOIN...

Gâteau au chocolat « express » (15 min)

- Ingrédients :

- 130g de chocolat noir
- 75g de beurre
- 2 œufs
- 75g de farine
- 50g de sucre

- Recette :

- Faire fondre le chocolat et le beurre
- Dans un saladier mélanger les œufs et le sucre
- Verser le beurre et le chocolat fondus
- Ajouter la farine
- Mélanger et faire cuire 10 min au four à 210°

Conseil : une fois refroidi, découper le gâteau en portions individuelles avant de le congeler. Le matin, emballer une portion dans un beewrap, elle décongèlera pendant la journée pour être à la bonne température au moment du goût.

BIBLIOGRAPHIE (possibilité d'emprunter à la médiathèque de l'écolothèque)

- [Zéro déchet : le manuel d'écologie quotidienne simple, pratique et à l'usage de tous](#), Julie Bernier, Solar, 2020
- [Voyage au pays du recyclage](#), Élisabeth de Lambilly et Rémy Saillard, De La Martinière Jeunesse 2012
- [Zéro déchet, zéro gaspi : les merveilles créatives du recyclage alimentaire](#), Lisa Masset, Jouvence. Bernex, 2017

Outils de la pédagogothèque

Vers le zéro déchet



Jeu de plateau sur le zéro déchet

Tutoriels pour fabriquer des produits maison ou des objets durables

La course aux déchets



Aborder différents thèmes liés aux déchets à travers un grand jeu de 8 missions : matières premières, tri, filières, compost, recyclage...