

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...