

# Trousse d'action anti-gaspillage alimentaire

## Guide d'activités

La **Trousse d'action anti-gaspillage alimentaire** propose plus de **20 activités** visant à encourager les jeunes à prévenir le gaspillage d'aliments. On peut choisir une activité ou une série d'activités dans un ordre qui convient aux thèmes d'apprentissage de la classe ou de l'organisme.

La trousse comporte deux sections : une pour **les enfants** (de 5 à 13 ans) et une pour **les jeunes** (de 14 à 25 ans), et les activités sont regroupées par thème. De nombreuses activités conviennent aux deux groupes d'âge, alors n'hésite pas à explorer toute la trousse!!

**Reçois des badges!** Les jeunes sont récompensés pour chacune de leurs actions. Récolte des points et des badges en téléchargeant une photo ou une description de tes actions sur la page de ton profil. Clique sur l'onglet **Jeunes Héros** pour t'inscrire.






















[www.cec.org/Anti-gaspillageAlimentaire](http://www.cec.org/Anti-gaspillageAlimentaire)

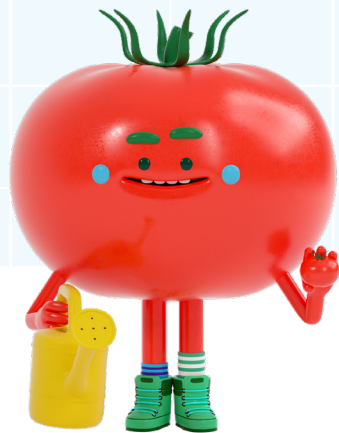


CEC  
CCA  
CCE

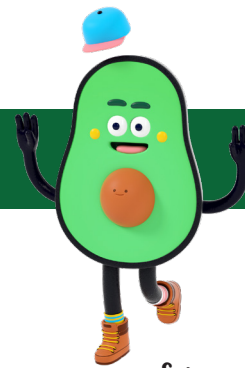
# 1 De la semence à l'assiette

Trousse d'action pour les enfants | Trousse d'action pour les jeunes

Activités	Durée (de 30 min à un jour ou plus)	Groupe d'âge visé: (enfants, jeunes, tous âges)	Arts	Langue	Sciences sociales, histoire et géographie	Mathématiques	Science et Technologie	Santé	Environnement	Reçois ce nombre de points	Accumule les points pour obtenir un de ces badges:
Fais germer une graine							Familiarise-toi avec la croissance des plantes		Apprends la valeur des aliments en les cultivant	5	
Cultive des aliments							Comprends la biologie d'une graine et la croissance de la plante		Apprends à cultiver des aliments biologiques	10	
Visite une ferme					Comprends la réalité de la vie d'agriculteur		Comprends le cycle nutritif, les soins des végétaux et l'élevage des animaux		Familiarise-toi avec notre système alimentaire	10	
Fais du bénévolat dans un jardin Communautaire		Tous âges			Élargis tes connaissances sur l'accès à des produits frais, sains et abordables		Apprends au sujet de la croissance des plantes et du cycle nutritif	Apprends à cultiver des fruits et légumes frais	Apprends la valeur des aliments en les cultivant	10	
Plante un Potager		Tous âges			Apprends à demander la permission, à t'organiser, à influencer les décideurs	Calcule les quantités et les durées de croissance, établis des calendriers d'entretien	Apprends à t'occuper du sol et comprends les cycles de vie de diverses espèces végétales	Apprends à cultiver des fruits et légumes frais	Apprends à cultiver des aliments biologiques	20	
Compagnonnage végétal		Tous âges			Apprends l'importance culturelle et historique du compagnonnage végétal		Comprends les avantages biologiques du compagnonnage végétal		Apprends à cultiver des aliments biologiques	5	
Surveille la croissance de ta plante		Tous âges				Mesure la croissance des plantes, fais un suivi	Étudie la croissance des plantes		Apprends à cultiver des aliments biologiques	5	
Récolte ce que tu as semé		Tous âges						Apprends à cultiver des fruits et légumes frais		10	
Fais du glanage		Tous âges						Développe tes connaissances sur les aliments	Évite de gaspiller des aliments	10	



# 2. Plus que juste de la nourriture



Trousse d'action pour les jeunes | Trousse d'action pour les enfants

Activités	Durée (de 30 min à un jour ou plus)	Groupe d'âge visé: (enfants, jeunes, tous âges)	Arts	Langue	Sciences sociales, histoire et géographie	Mathématiques	Science et Technologie	Santé	Environnement	Reçois ce nombre de points	Accumule les points pour obtenir un de ces badges:
Création à partir de feuilles de maïs		Tous âges	Fais preuve de créativité		Familiarise-toi avec l'utilisation historique des produits locaux		Développe une réflexion technique		Réutilisation originale	5	
Expériences à partir de feuilles de maïs		Tous âges	Fais preuve de créativité		Familiarise-toi avec l'utilisation historique des produits locaux		Développe une réflexion technique		Réutilisation originale	5	
Partage tes créations dans les médias sociaux		Tous âges		Décris de façon originale comment tu utilises les aliments gaspillés					Sensibilisation	5	
Partage de récits, conservation de la nourriture (entrevue avec un aîné)				Fais partager tes connaissances en les intégrant à des histoires	Fais des entrevues pour découvrir les pratiques historiques					10	
Compile un livre de recettes familiales zéro déchet			Agrémente ton livre de recettes de dessins et de photos	Crée un livre de recettes incluant des techniques et des histoires	Partage des connaissances intergénérationnelles				Partage des recettes et des techniques zéro déchet	10	
Fais un montage de ton enregistrement et fais-le diffuser			Ajoutes-y de la musique et des effets audio	Prépare et rédige les documents d'entrevue et fais un montage pour obtenir un effet percutant			Utilise du matériel audio et des technologies de montage pour produire le balado final			20	
Cuisine avec un aîné					Explore le partage de connaissances			Apprends des techniques de cuisson santé	Apprends des techniques de prévention du gaspillage alimentaire	10	

# 3. Les aliments « moches » en vedette
























Trousse d'action pour les enfants

Pour les jeunes

Activités	Durée (de 30 min à un jour ou plus)	Groupe d'âge visé: (enfants, jeunes, tous âges)	Arts	Langue	Sciences sociales, histoire et géographie	Mathématiques	Science et Technologie	Santé	Environnement	Reçois ce nombre de points	Accumule les points pour obtenir un de ces badges:
Conçois une affiche d'un aliment moche superhéros		Tous âges	Développe ta créativité, tes aptitudes en dessin et en conception	Utilise le langage pour communiquer un message important					Explique les impacts environnementaux du gaspillage alimentaire	5	
Crée une bande dessinée		Tous âges	Développe ta créativité, tes aptitudes en dessin et en conception	Encourager la narration et le dialogue	Discute des enjeux sociaux entourant les jugements fondés sur l'apparence		Discute des impacts environnementaux du gaspillage alimentaire			10	
Test de goût d'aliments moches		Tous âges								5	
Oncours de bandes dessinées		Tous âges	Célèbre la créativité	Nécessite la préparation du message promotionnel et la présentation des œuvres						10	
Prépare un repas à partir d'aliments moches		Tous âges						Apprends à cuisiner avec des produits frais	Apprends à empêcher le gaspillage d'aliments dans la cuisine	10	
Projet médiatique « Les aliments moches, ces héros »			Raconte une histoire éloquent dans une bande dessinée, une animation ou un film	Rédige un texte percutant pour accompagner la création	Utilise le mode d'expressions choisi pour discuter des enjeux sociaux et environnementaux				Explique les impacts environnementaux du gaspillage alimentaire	10	
Organise une projection de ton œuvre			Conçois des documents promotionnels	Prépare les messages, les promotions et les notes du présentateur					Explique les impacts environnementaux du gaspillage alimentaire	20	































# 4. Mission possible : Freiner le gaspillage alimentaire à la source

Trousse d'action pour les enfants | Trousse d'action pour les jeunes

Activités	Durée (de 30 min à un jour ou plus)	Groupe d'âge visé: (enfants, jeunes, tous âges)	Arts	Langue	Sciences sociales, histoire et géographie	Mathématiques	Science et Technologie	Santé	Environnement	Reçois ce nombre de points	Accumule les points pour obtenir un de ces badges:
Inventaire et plan de repas des détectives du gaspillage		Tous âges			Étudie les comportements humains pour aller au cœur du problème	Calcule l'argent dépensé pour les aliments gaspillés	Inscris tes observations dans des tableaux		Examine les comportements à la maison pour réduire le gaspillage alimentaire	5	  
Prépare un repas à partir d'aliments récupérés		Tous âges					Apprends à cuisiner avec des produits frais	Apprends à cuisiner pour éviter le gaspillage alimentaire	10	  	
Partage tes idées de repas préparés à partir d'aliments récupérés		Tous âges	Illustre les aliments que tu as récupérés à l'aide de dessins ou de photos	Écris une description ou une recette de ton repas et explique comment tu as évité le gaspillage alimentaire				Fais la promotion d'idées qui permettent de prévenir le gaspillage alimentaire	5		
Ta mission : aller au cœur du gaspillage Alimentaire	 				Étudie les comportements humains pour comprendre les causes fondamentales des problèmes et proposer des solutions		Tire des conclusions à partir d'observations détaillées, des données et d'une analyse	Examine les comportements à la maison pour réduire le gaspillage alimentaire	5	 	
Manifeste Contre le Gaspillage Alimentaire	 			Utilise un langage clair pour influencer les comportements	Comprends l'impact du langage sur le comportement			Fais la promotion de mesures de prévention du gaspillage alimentaire	5		
Vérification des déchets : Avant et après	 					Utilise une mesure pour peser et catégoriser les déchets alimentaires	Utilise l'analyse et fais une comparaison pour comprendre les causes	Mesure les aliments jetés pour comprendre comment on peut prévenir le gaspillage alimentaire	10	 	

# 5. Rudologie (étude des déchets)

Trousse d'action pour les enfants | Trousse d'action pour les jeunes

Activités	Durée (de 30 min à un jour ou plus)	Groupe d'âge visé: (enfants, jeunes, tous âges)	Arts	Langue	Sciences sociales, histoire et géographie	Mathématiques	Science et Technologie	Santé	Environnement	Reçois ce nombre de points	Accumule les points pour obtenir un de ces badges:
Vérification simple des déchets alimentaires		Tous âges				Pèse et trie les aliments pour mesurer le gaspillage alimentaire	Utilise des méthodes scientifiques simples pour comprendre un problème		Comprends ce qui est gaspillé et pourquoi	10	 
Affiches pour la prévention du gaspillage alimentaire		Tous âges	Utilise la créativité pour exprimer un concept important	Utilise le langage pour influencer les comportements					Sensibilise les gens au gaspillage alimentaire	5	 
Réfléchis en groupe à des idées de prévention du gaspillage alimentaire		Tous âges			Utilise la réflexion créative pour modifier les comportements				Trouve des solutions au gaspillage alimentaire	5	 
Deuxième vérification des déchets		Tous âges			Étudie l'impact des affiches sur les comportements	Pèse et trie les aliments pour mesurer le gaspillage alimentaire	Utilise des méthodes scientifiques simples pour mesurer l'impact d'une solution		Étudie l'impact des affiches sur les comportements	10	 
Partage tes résultats		Tous âges	Trouve des façons créatives de communiquer l'information	Utilise le langage pour amener un changement de comportement		Exprime les résultats mathématiques de façon claire et convaincante	Explique les résultats scientifiques de façon claire et percutante		Sensibilise les gens aux solutions	5	 
Vérification de catégories de déchets alimentaires		Tous âges				Utilise la mesure et la catégorisation pour comprendre un problème			Comprends ce qui est gaspillé et pourquoi	10	 
Fabrique des affiches et partage tes résultats		Tous âges	Utilise des techniques créatives pour éveiller les consciences	Utilise le langage pour influencer les comportements					Sensibilise les gens au gaspillage alimentaire	5	 
Conçois de nouveaux bacs et étiquettes		Tous âges	Utilise un dessin soigneusement conçu pour amener un changement de comportement	Utilise le langage pour influencer les comportements	Étudie les comportements humains pour comprendre un problème				Aide les autres à prévenir le gaspillage alimentaire	10	 
Deuxième vérification des déchets		Tous âges				Pèse et trie les aliments pour mesurer le gaspillage alimentaire	Utilise des méthodes scientifiques simples pour mesurer l'impact		Étudie l'impact des affiches sur les comportements	10	 
Mesure ta réduction des gaz à effet de serre		Tous âges				Utilise le calcul pour mesurer l'impact			Calcule ton impact sur la réduction des changements climatiques	5	 



## 6. Innovateurs alimentaires

Trousse d'action pour les enfants | Trousse d'action pour les jeunes

Activités	Durée (de 30 min à un jour ou plus)	Groupe d'âge visé: (enfants, jeunes, tous âges)	Arts	Langue	Sciences sociales, histoire et géographie	Mathématiques	Science et technologie	Santé	Environnement	Reçois ce nombre de points	Accumule les points pour obtenir un de ces badges:
Suçettes glacées anti-gaspillage alimentaire								Apprends à préparer des collations santé	Comprends ce qui est gaspillé et pourquoi	5	
Fais la promotion de ta saveur « sauve planète »			Utilise la créativité pour communiquer un message important	Utilise le langage pour communiquer un message important					Fais la promotion de la prévention du gaspillage	5	
Vends tes suçettes glacées pour amasser des fonds					Appuie une cause sociale					5	
Trouve une autre façon de récupérer des aliments								Apprends à préparer des repas santé	Récupère des aliments	5	
Exploration de la préservation des aliments					Informe-toi sur les significations historiques de la préservation des aliments				Récupère et préserve des aliments	5	
Prépare une marinade d'écorces de melon						Exerce-toi à utiliser des mesures, des recettes et des durées	Apprends acerca de la función de la acidez en la conservación de los alimentos		Récupère et préserve des aliments	5	
Crée un livre de recettes incluant des techniques de préservation des aliments			Utilise des techniques créatives pour éveiller les consciences						Sensibilise les gens au gaspillage alimentaire	10	
Fabrique un déshydrateur solaire						Utilise les mesures et les calculs pour préparer et assembler ce dont tu as besoin			Utilise l'énergie renouvelable pour prévenir le gaspillage alimentaire	20	



# 7. Récupération et partage de nourriture

Trousse d'action pour les enfants

Pour les jeunes















Activités	Durée (de 30 min à un jour ou plus)	Groupe d'âge visé: (enfants, jeunes, tous âges)	Arts	Langue	Sciences sociales, histoire et géographie	Mathématiques	Science et technologie	Santé	Environnement	Reçois ce nombre de points	Accumule les points pour obtenir un de ces badges:
Organise une célébration du partage de nourriture			Présente de façon créative ce que tu as appris	Apprends à faire une recherche et une présentation	Découvre l'attachement culturel à la récolte et à la préparation des aliments					5	
Prépare une soupe aux cailloux								Apprends à préparer une soupe santé	Récupère des aliments	5	
Participe à un festival des récoltes					Découvre l'attachement culturel à la récolte et à la préparation des aliments					5	
Lance un club de soupes		Tous âges			Vois comment tu peux aider d'autres membres de la collectivité grâce à la récupération d'aliments	Apprends à utiliser des mesures pour cuisiner pour de grands groupes		Apprends à préparer une soupe santé	Prends l'habitude de récupérer des aliments	10	
Mini party disco soupe		Tous âges						Apprends à préparer une soupe santé	Récupère des aliments que tu mangeras	5	
Méga party disco soupe			Utilise l'art, la photographie et le design pour promouvoir ton activité	Rédige un communiqué de presse		Évalue le nombre de participants, mesure les aliments récupérés et cuisine les quantités nécessaires		Apprends à préparer une soupe santé	Récupère des aliments et fais la promotion de la prévention du gaspillage alimentaire	20	





# 8. On composte!

Pour les jeunes | Trousse d'action pour les enfants

Activités	Durée (de 30 min à un jour ou plus)	Groupe d'âge visé: (enfants, jeunes, tous âges)	Arts	Langue	Sciences sociales, histoire et géographie	Mathématiques	Science et technologie	Santé	Environnement	Reçois ce nombre de points	Accumule les points pour obtenir un de ces badges:
Comprendre la différence entre le gaspillage alimentaire évitable et inévitable							Familiarise-toi avec le compost et les matières organiques		Familiarise-toi avec le compost et les matières organiques	5	
Fabrique un vermi-Composteur							Comprends le rôle des vers dans la dégradation des matières végétales		Composte les déchets organiques au lieu de les envoyer au dépotoir	10	
Fabrique un composteur extérieur		Tous âges					Comprends la décomposition et le cycle nutritif dans la nature		Composte tous tes déchets organiques	10	
Fabrique ton propre composteur		Tous âges					Comprends la décomposition et le cycle nutritif dans la nature		Composte tous tes déchets organiques	10	
Lance un programme de compostage communautaire				Investiga acerca de las disposiciones de tu localidad sobre compostaje a escala comunitaria	Informe-toi sur la réglementation locale sur le compostage communautaire	Calcule le nombre approximatif de participants, la quantité de déchets alimentaires à traiter, le nombre d'heures de travail et le montant facturé pour tes services	Comprends les principes biologiques nécessaires au maintien d'un compost sain		Élargis le compostage dans ta collectivité	20	 

# 9. Où est-que ça va?



Trousse d'action pour les enfants  
Trousse d'action pour les jeunes














Activités	Durée (de 30 min à un jour ou plus)	Groupe d'âge visé: (enfants, jeunes, tous âges)	Arts	Langue	Sciences sociales, histoire et géographie	Mathématiques	Science et Technologie	Santé	Environnement	Reçois ce nombre de points	Accumule les points pour obtenir un de ces badges:
Examine les bacs existants		Tous âges	Communique tes résultats de façon créative	Utilise le langage pour expliquer tes conclusions	Étudie les comportements humains pour résoudre un problème		Utilise l'observation pour examiner un problème			5	
Conçois tes propres bacs verts avec étiquettes		Tous âges	Fais preuve de créativité pour concevoir un bac plus efficace				Propose des solutions pratiques à partir de tes conclusions		Aide à améliorer le réacheminement des déchets	5	
Effectue des vérifications des déchets « avant et après »		Tous âges				Mesure et trie les déchets	Examine les déchets pour comprendre les déchets et l'impact de ce que tu as conçu et le cycle nutritif dans la nature		Teste l'impact de tes gestes	10	
Partage cette activité avec un correspondant		Tous âges	Partage des photos ou des dessins de ce que tu as conçu	Écris à des correspondants, peut-être dans une autre langue	Explore d'autres endroits, découvre les différences dans les conceptions		Apprends comment la conception influence les comportements			5	
Partage ta conception des bacs sur les médias sociaux		Tous âges	Partage des photos ou des dessins de ce que tu as conçu	Utilise le langage pour expliquer ton concept et son impact					Fais la promotion d'un design environnemental efficace	5	
Produis une carte de ton réseau local de collecte des déchets					Développe des compétences en recherche, en entrevue et en cartographie					10	
Fais le calcul						Fais une recherche et calcule les quantités de déchets gérés dans les diverses installations				5	
Crée une infographie			Utilise l'art et le design pour expliquer les systèmes de façon claire et convaincante						Facilite la compréhension des systèmes locaux de collecte des déchets	5	
Propose des améliorations du système et formule des recommandations					Développe des compétences en recherche, en entrevue et en cartographie				Améliore la viabilité de ton système local de collecte de déchets	10	
Défi zéro déchet		Tous âges			Utilise l'auto-réflexion et l'analyse				Développe des habitudes durables	10	



# 10. Boucler la boucle : Vers un système alimentaire juste et équitable

Trousse d'action pour les enfants

Trousse d'action pour les jeunes

Activités	Durée (de 30 min à un jour ou plus)	Groupe d'âge visé: (enfants, jeunes, tous âges)	Arts	Langue	Sciences sociales, histoire et géographie	Mathématiques	Science et technologie	Santé	Environnement	Reçois ce nombre de points	Accumule les points pour obtenir un de ces badges:
Joue au jeu « course au cœur de l'économie circulaire »		Tous âges			Utilise la réflexion créative pour trouver des façons d'utiliser les déchets alimentaires	Calcul	Utilise la réflexion créative pour trouver des façons d'utiliser tous les déchets alimentaires		Apprends ce qu'est la conception de systèmes circulaires	5	
Invite un entrepreneur du secteur alimentaire à jouer		Tous âges	Fais preuve de créativité pour concevoir un bac plus efficace		Utilise la réflexion créative pour trouver des façons d'utiliser les déchets alimentaires et influencer une personnalité publique				Explora el pensamiento sistémico circular con un negocio local	10	
Transformer les déchets en trésors – aide une entreprise locale à trouver des solutions au gaspillage alimentaire	 				Mettez vos compétences en commun pour vous informer sur une entreprise et l'aider à trouver des solutions efficaces au gaspillage alimentaire	Mettez vos compétences en commun pour vous informer sur une entreprise et l'aider à trouver des solutions efficaces au gaspillage alimentaire			Explore la conception de systèmes circulaires avec une entreprise locale	10	
Parle d'un héros de la lutte au gaspillage Alimentaire dans un blogue	 			Raconte l'histoire d'un innovateur du domaine de la lutte au gaspillage alimentaire					Fais la promotion de la conception de systèmes circulaires	10	
Présente un héros de la lutte au gaspillage alimentaire et organise une remise de prix	 			Mettez vos compétences en commun pour organiser une activité percutante					Fais la promotion de la conception de systèmes circulaires	10	



**Commission de coopération environnementale**

700 rue de la Gauchetière Ouest, bureau 1620

Montréal (Québec), H3B 5M2, Canada

Tél.: +1 514 350-4300 Téléc.: +1 514 350-4314

[info@cec.org](mailto:info@cec.org) / [www.cec.org](http://www.cec.org)



CEC  
CCA  
CCE