



## Contexte général sur le gaspillage alimentaire

Ni un luxe, ni une fatalité, le gaspillage alimentaire est un fléau reconnu dans les pays occidentaux. Pour une partie, ce gaspillage est pourtant évitable. Ainsi, en tant que consommateur, chacun peut agir au quotidien par des gestes simples dont certains sont illustrés dans les pages de ce calendrier.

### Situation générale

En France, chaque foyer jette en moyenne 21 % des aliments achetés, autrement dit 20 kg par an et par Français. Un chiffre qui explose quand on prend en compte la totalité du cycle de vie du produit, c'est-à-dire de la production agricole à la consommation finale (ex. : melons pas calibrés car trop petits pour la vente, pertes jusqu'à la sortie du magasin, etc.).

### Combien cela coûte-t-il par habitant ?

Cet impressionnant gâchis alimentaire s'élève entre 100 et 160 euros par an et par personne ! Chaque année en France, ce sont au total 12 à 20 milliards de nourriture encore consommable qui sont perdus\*.

### Qu'est-ce qui est jeté ?

Sur les 20 kg annuels, ce sont en moyenne :

- **7 kg de produits emballés,**
- **13 kg de fruits et légumes abîmés** ainsi que **des restes de plats faits maison ou préparés.**

On sait que la moitié de ce qui finit à la poubelle aurait pu aisément ne pas être gaspillée.

\* Source : ADEME (Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie)



# ZÉRO GÂCHIS !

## Sur le territoire de La Porte du Hainaut

La prise de conscience a commencé, chacun cherchant des solutions simples pour ne plus gaspiller la nourriture. C'est aussi éviter de perdre de l'argent.

Il existe des actions partagées qui sont initiées et/ou soutenues par le Parc naturel régional Scarpe-Escaut (pages 30 et 31) ainsi que par le Programme Boréal\* (pages 32 et 33) qui œuvrent en ce sens en accompagnant, selon les thématiques, les habitants, les collectivités et les entreprises.

### En 10 points, comment moins / plus du tout gaspiller ?

- 1 Acheter ce qui est nécessaire, pas plus.
- 2 Vérifier les dates de péremption.
- 3 Éviter de faire les courses quand on a faim (risque de faire des achats superflus).
- 4 Acheter en vrac, à la coupe.
- 5 Cuisiner les bonnes quantités.
- 6 Apprendre à accommoder les restes.
- 7 S'équiper de contenants hermétiques pour conserver les restes plusieurs jours.
- 8 Organiser le réfrigérateur par une répartition adéquate des aliments en mettant en avant les produits à consommer plus rapidement.
- 9 Au restaurant, emmener les restes du repas dans un « doggy bag » encore appelé « gourmet bag » (sac ou boîte alimentaire).
- 10 Penser au compostage au lieu du bac à ordures ménagères.

## Restauration collective et autres gros producteurs de déchets alimentaires

En décembre 2015, l'Assemblée nationale a adopté à l'unanimité la proposition de loi sur la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Ce texte de loi donne un cadre légal à tous ceux qui agissent contre le gaspillage : collectivités territoriales, cantines scolaires, hôpitaux, restaurateurs, entreprises, agriculteurs, industriels...

Chaque acteur doit dorénavant et systématiquement :

- **informer et prévenir sur le gaspillage alimentaire,**
- **orienter les invendus pour la consommation humaine** voire pour l'alimentation animale,
- à défaut, **valoriser les aliments à des fins de compost** ou de **valorisation énergétique** (méthanisation).

56 repas par foyer  
jetés chaque année !



## Comment répondre au fléau du gaspillage alimentaire ? C'est le thème du calendrier éco-citoyen **2016**

Les ménages sont les plus gros gaspilleurs, suivis en deuxième place par le secteur de la restauration puis, plus loin en terme de perte, par le commerce et la distribution et enfin l'industrie agro-alimentaire (source : Ministère de l'Écologie).

En parallèle, **30 % de la production agricole** destinée à l'alimentation **n'est pas mangée parce que :**

- le stockage est défectueux,
- les moyens de transports inadaptés,
- les exigences esthétiques des détaillants ou des consommateurs non respectées.

Des chiffres inconvenants lorsque l'on sait que **13 % de la population mondiale souffre de sous-alimentation, voire de famine.**

Avec ce que l'Europe jette chaque année, c'est **1 milliard de personnes** souffrant de malnutrition dans le monde qui pourraient être nourries.



**HALTE AU  
GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE !**

### Éduquer au changement de comportement

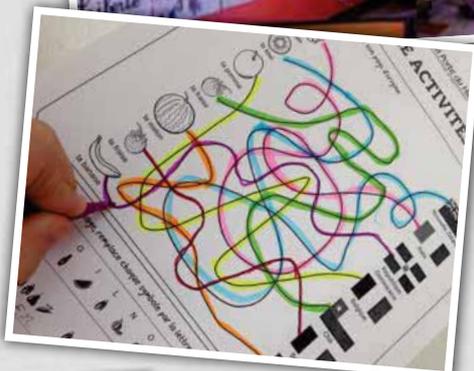
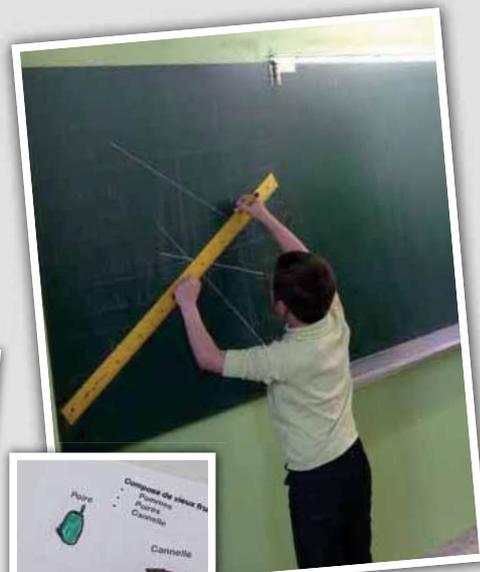
Pour La Porte du Hainaut, l'objectif principal des trois ateliers organisés en salle lors de l'élaboration du calendrier était d'éduquer à la problématique du **gaspillage alimentaire** et à l'enjeu d'**une évolution des comportements en milieu scolaire comme à domicile**, avec les objectifs pédagogiques suivants :

- éviter les aliments, les principaux lieux et les moments qui font l'objet de gaspillage,
- repérer les causes du gaspillage alimentaire et évaluer les effets d'un point de vue environnemental et social,
- mettre en perspective le gaspillage alimentaire (autrefois, ailleurs),
- formuler les raisons d'agir contre le gâchis de nourriture,
- identifier et choisir des actions pour réduire le gaspillage à la cantine et au quotidien.



## Atelier 2

Les différentes activités de cet atelier nous ont permis de découvrir les fruits et légumes de saison, les différentes transformations des produits avec leurs impacts sur l'environnement (pollution, consommation d'énergie, eau...). Nous avons aussi trouvé des « trucs et astuces » pour éviter le gaspillage alimentaire à la maison.



## Atelier 1

À travers des activités ludiques (fiches d'activités) et des exemples concrets, nous avons introduit la problématique du gaspillage alimentaire et identifié les différents lieux de gaspillage sans oublier de le quantifier au niveau familial, national et international.



## Atelier 3

Cette dernière animation nous a permis d'initier les élèves aux règles de la conservation (lire les dates sur les emballages alimentaires, ranger son réfrigérateur) et d'élargir le champ des solutions de lutte contre le gaspillage alimentaire.

Au total, dix classes d'écoles élémentaires, une classe d'un collège et une maison de quartier ont collaboré à la conception du calendrier éco-citoyen 2016.

## À retenir

Une des raisons du gaspillage alimentaire à table est la méconnaissance des aliments. En effet, les enfants et les adolescents refusent très souvent de manger des aliments qu'ils ne connaissent pas.

Une enquête de l'Association Santé Environnement France (ASEF) montre que :

- 1/3 des élèves ne sait pas identifier un poireau, une courgette, une figue ou un artichaut,
- 1/4 ignore que les frites sont faites à partir des pommes de terre,
- 1/2 ne connaît pas l'origine du steak haché ou du jambon de leur assiette,
- 2/3 ne savent pas comment sont faites les pâtes.



## Fruits et légumes de saison : tout en couleur !



École La Tour - **SAINT-AMAND-LES-EAUX**  
Mme Petit - CM2

## Nous avons décidé d'agir

“ Pourquoi consommer les légumes et les fruits d'hiver ?

Nous avons décidé de créer ce livre de recettes pour dire " STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE ".

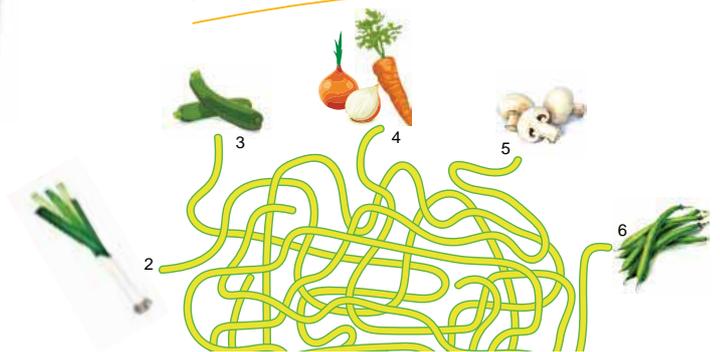
Dans notre classe de CM2, nous ne connaissions pas tous les fruits et légumes de saison.

Nous avons donc décidé de créer un livre de recettes sur les légumes et les fruits de l'hiver. Beaucoup d'entre-vous ne connaissent pas les produits de l'arrière-saison. Consomons-les au lieu de choisir des aliments qui viennent de loin. Voilà un geste malin !

Le jeu ci-contre est tiré d'une recette extraite de notre livret sur les légumes et les fruits d'hiver. Bonne lecture, bonne dégustation. Cuisinons bien en consommant mieux !



## La soupe au potimarron et au potiron

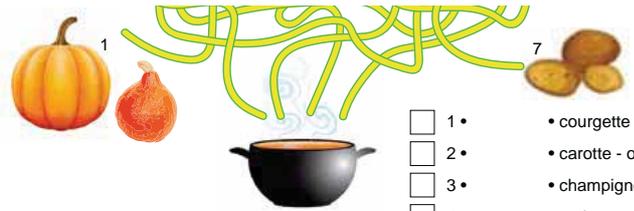


### Les légumes et les fruits d'hiver

Les légumes sont beaucoup plus nombreux en hiver que les fruits.  
 En voici quelques exemples : carotte, céleri rave, chou de Bruxelles, endive,  
 fenouil, mâche, navet, poireau, pomme de terre, potiron, radis noir.  
 Les fruits en période hivernale sont peu nombreux : les poires et les pommes.



Janvier



Mets une croix devant les numéros des légumes qui vont dans la soupe. Relie chaque numéro au légume qui lui correspond :

- 1 • courgette
- 2 • carotte - oignon
- 3 • champignon
- 4 • potiron - potimarron
- 5 • haricot vert
- 6 • poireau
- 7 • pomme de terre

Réponses p. 39

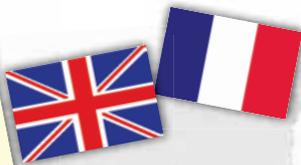
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1 Jour de l'An	2 Vacances de Noël	3 Vacances de Noël
4 Rentrée des classes	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## À retenir



Chaque Français jette environ 4,5 kg par an. Cela fait une dizaine de kilos de pain gaspillé sur l'année.

Comme le pain se conserve en moyenne deux jours, il vaut mieux éviter de le laisser à l'air libre. Il peut être emballé dans un sachet en papier ou un tissu (pas de plastique qui ramollit le pain).



## Gaspiller le pain, c'est pas malin !



**Collège Turgot - DENAIN**  
Anne Ménaldo (professeur de SVT) et  
Noreen Raja Paris (professeur d'anglais)  
Classe de 5<sup>e</sup>

## Nous avons décidé d'agir

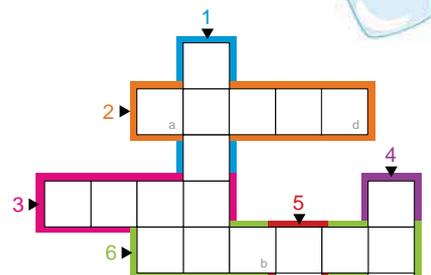


“ Nous allons essayer de diminuer la quantité de pain gaspillée quotidiennement à la cantine. Pour cela, nous allons demander aux élèves de mettre de côté les tranches non consommées pour pouvoir ensuite les peser. Le pain récupéré sera alors donné aux animaux d'une ferme. Nous envisagerons des stratégies pour en jeter moins. ”

## Crosswords



- 1 - You drink it everyday
- 2 - American word for « bread »
- 3 - Synonym for « rescue »
- 4 - When you have different bins, you \_\_\_\_\_
- 5 - Food for dogs in a restaurant
- 6 - The place where you put your food at home



Nous avons travaillé sur des slogans en anglais et des affiches à disposer dans le collège :

" Save our food, save our planet ! " " Don't be a fool, stop wasting food ! "

Février



c
e

f

Final word : Subject at school, you study « life » ?

a	b	c	d	e	f	g
---	---	---	---	---	---	---

Réponses p. 39

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2 Chandeleur Journée des Zones humides	3	4	5	6	7
8	9 Mardi gras	10	11 Vacances d'Hiver	12	13	14 Fête des Amoureux
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

Vacances scolaires - zone B Jour férié

## À retenir

Au restaurant scolaire, 30 à 40 % des déchets du repas terminent à la poubelle et un élève sur deux sort de la cantine en ayant encore faim !  
Cela représente en moyenne 20 kg/élève et par an.



1 repas sur 3 servi à la cantine termine à la poubelle !



À LA CANTINE,  
CHOISIS BIEN  
TA PORTION !



## À la cantine, je choisis ma couleur !



École Gustave-Eiffel - TRITH-SAINT-LÉGER  
Mme Mouftiez et M. Van Ceulebroeck - CM2

## Nous avons décidé d'agir

À la cantine de notre école, nous avons mis en place un système anti-gaspillage avec des petits papiers de couleur. Lorsque nous arrivons au self, nous prenons un ticket :

- - vert, si nous avons très faim,
- - orange, si nous avons moyennement faim,
- - rouge, si nous n'avons pas faim ou que nous n'apprécions pas le plat.

Nous donnons notre ticket à la cantinière qui nous sert une quantité de nourriture correspondant à notre appétit.



## Le menu de l' "éco-chef" !

En tant que chef cuisinier, à toi d'établir des menus de saison. Choisis dans la liste :

*Menu de Printemps*

Entrée: \_\_\_\_\_

Plat: \_\_\_\_\_

Dessert: \_\_\_\_\_

*Menu d'Été*

Entrée: \_\_\_\_\_

Plat: \_\_\_\_\_

Dessert: \_\_\_\_\_



### Entrée

Soupe de potiron  
Poireaux en salade  
Tomates mozzarella  
Asperges

Nous limitons ainsi le gaspillage alimentaire en jetant le moins de nourriture possible à la poubelle. ”



Mars



Plat

Choucroute  
Dinde au marron  
Ratatouille/maquereau  
Veau aux épinards



Dessert

Fraises  
Pommes  
Raisins  
Pêches

Réponses p. 39

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

1

2

3

4

5

6

Fête des  
Grands-Mères

7

8

9

10

11

12

13

Journée de la Femme

14

15

16

17

18

19

20

Debut du printemps

21

22

23

24

25

26

27

Journée contre la  
Discrimination raciale

Journée de l'Eau

Pâques



28

29

30

31

Lundi de Pâques

## Des sets de table sans miette dans l'assiette

### À retenir

Nos sets de table seront utilisés à la cantine de l'école, au domicile des élèves et au restaurant.  
 Avant de travailler sur les consignes à apposer sur ces sets, nous avons tenu à peser les aliments gaspillés dans ces différents lieux afin de mieux cerner la problématique.  
 Voici le résultat de la pesée par personne qui a été réalisée le vendredi 16 octobre 2015 :



\* Restaurant « Le Triporteur » à l'Alène d'Or - \*\* 19 élèves ont effectué la pesée chez eux



École élémentaire publique - **MILLONFOSSE**  
 Mme Bétancourt - CE2 - CM1 - CM2

### Nous avons décidé d'agir

“ Notre classe a choisi de fabriquer des sets de table pour attirer l'attention sur la problématique du gaspillage alimentaire. Notre objectif est de faire passer le message au plus grand nombre de personnes.

Nous allons donc distribuer nos sets de table :

- à la cantine de l'école pour sensibiliser les autres élèves,
- au restaurant " Le Triporteur " pour informer certains habitants,
- à la maison pour attirer l'attention des familles des élèves.



### Mots cachés

Retrouve les 4 mots qui se cachent dans la grille :

G	A	S	T	H	U	X	K	X	T
P	Y	S	H	Z	Y	H	O	T	R
P	O	U	B	E	L	L	E	G	A
O	K	X	Y	K	O	X	A	I	N
R	A	Y	O	N	S	S	Y	H	S
Q	H	A	U	X	P	Y	K	T	P



O Y Q T I S O T R O  
 X Z I L T H S Y K R  
 K H L H Y G Z X G T  
 Y E A Q A H O Z S Y  
 R V S M L T I D P H

**1** GASPILLER  
**3** RAYONS

**2** TRANSPORT  
**4** POUBELLE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
			Journée de la Santé			
11	12	13	14	15	16	17
			Vacances de Printemps			
18	19	20	21	22	23	24
				Journée de la Terre	Journée du Livre	
25	26	27	28	29	30	

Vacances scolaires - zone B Jour férié

# Moi, " moche " et si bon !

## À retenir

Le gaspillage alimentaire existe sous de nombreuses formes, mais l'une des plus absurdes et pourtant l'une des plus persistantes est celle qui régit l'apparence des légumes. Chaque année dans le monde, ce sont 300 millions de tonnes de denrées alimentaires qui finissent à la poubelle. C'est 24 % de ce gâchis qui concerne les fruits et légumes. Ce pourcentage est uniquement dû à une question de calibrage : on jette donc des produits parfaitement consommables.



École Louis-Aragon - AVESNES-LE-SEC  
Mme Mortelette - CM1 - CM2

## Nous avons décidé d'agir

“ Nous avons constaté que nous devons tous fournir des efforts pour moins gaspiller. Alors, nous sommes allés à l'épicerie pour demander des fruits et légumes " moches " et nous avons pris la peine de les goûter. Nous avons aussi inventé une poésie afin que chacun ait en mémoire le fait que le gaspillage alimentaire est néfaste pour la planète,



## Poésie

GASPILLER, C'EST TROP BÊTE !



*Gaspiller, c'est trop bête !  
Sur notre belle planète  
C'est dans les maisonnettes  
Qu'il y a le plus de pertes*

*Alors dans ton assiette  
Ne laisse que des miettes  
Sinon c'est que tu jettes  
L'argent par les fenêtres*

*Si tu as peur d'en laisser  
Prends des petites quantités  
Pour protéger l'humanité  
Il ne faut pas gaspiller.*



mais aussi pour notre porte-monnaie.

Enfin, nous avons décidé de prévenir tout le monde en réalisant une affiche à mettre à la mairie et à l'école afin d'expliquer ce que chacun peut faire pour éviter le gaspillage alimentaire. ”



Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 Fête du travail
2	3	4	5 Ascension	6	7	8 Armistice 1945
9 Journée de l'Europe	10	11	12	13	14	15 Pentecôte
16 Lundi de Pentecôte	17	18	19	20 Fête de la Nature	21	22 Journée de la Biodiversité
23	24	25	26	27 Fête des Voisins	28	29 Fête des Mères
30 Semaine Européenne du Développement Durable (SEDD)	31					

## À retenir

- 1 - Environ **44 kg de nourriture** (dont 12 kg d'aliments encore emballés) sont jetés par an et par foyer en France.
- 2 - À peu près **1 repas sur 3** est gaspillé à la cantine de notre école.
- 3 - En France, chaque famille perd environ **400 euros d'aliments par an.**
- 4 - En France, **10 millions\*** de tonnes de nourriture sont gâchées chaque année.

\* source : Ministère de l'Agriculture



En juin, ramène ta fraise  à Lecelles



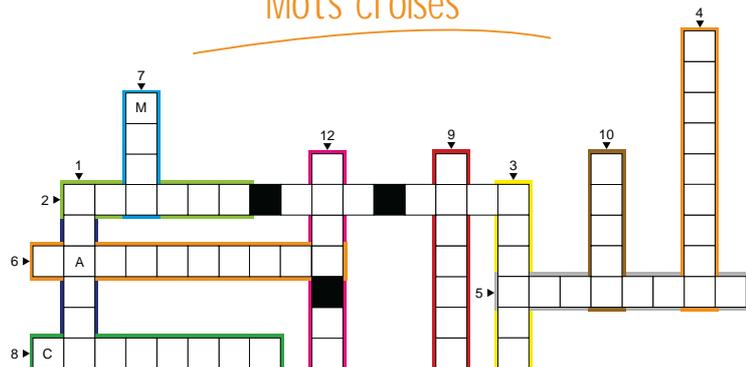
École publique du Centre - **LECELLES**  
Mme Quensier - CM1 - CM2

## Nous avons décidé d'agir

“ Nous avons choisi de travailler sur le thème de la fraise car c'est un fruit produit en grande quantité dans notre village de Lecelles. Chaque année, une fête dédiée à la fraise a lieu début juin. Nous espérons qu'à travers les différentes actions menées par les enfants, il y aura moins de gaspillage. Une fraise un peu abîmée peut se transformer en une excellente confiture. ”



## Mots croisés





### Confiture de fraises

Ingrédients : 1 kg de fraises, 1 kg de sucre, 1 citron.

Recette :

Presser le citron. Laver et essorer les fraises.

Mettre les fraises, le jus de citron et le sucre dans une casserole et la placer sur le feu en tournant de temps en temps pour répartir le sucre.

Dès que le mélange se met à bouillir, baisser le feu et laisser cuire une heure à feu doux en tournant de temps en temps.

Une fois terminée, tourner la confiture pendant une ou deux minutes, puis mettre en pot.

# Juin



- 1 - Plante qui produit la fraise
- 2 - Fraise sauvage
- 3 - Racine du fraisier
- 4 - Cousine de la fraise
- 5 - Village où se déroule la fête de la Fraise
- 6 - Variété de fraise
- 7 - Fraise des bois



- 8 - Autre variété de fraise
- 9 - Mélange de fraises et de sucre pour le petit déjeuner
- 10 - Couleur de la fraise quand elle est mûre
- 11 - Queue de la fraise
- 12 - Fête organisée chaque année au mois de juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3 Semaine Européenne du Développement Durable (SEDD)	4	5 Journée de l'Environnement
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 Fête des Pères
20 Début de l'été	21 Fête de la Musique	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## À retenir

Un bon rangement de votre réfrigérateur\* permet de garder les aliments à la bonne température et donc de mieux les conserver. Voici les recommandations\*\* :

**0 à 3 degrés :** sur les étagères du haut, viandes, volailles, poissons, charcuterie, Fromages frais et au lait cru, yaourts, desserts, produits entamés ou en décongélation.

**4 à 6 degrés :** sur les étagères du bas, aliments cuits, produits faits maison, yaourts et fromages faits à cœur.

**6 à 8 degrés :** dans la porte, œufs, beurre, condiments, sauces et moutarde, jus de fruit, lait.

**8 à 10 degrés :** dans le bac en bas, les légumes et fruits frais lavés, fromages à affiner (emballés).

\* Essentiellement vrai pour les réfrigérateurs non ventilés  
 \*\* Recommandations de l'Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME)



## Rangez votre réfrigérateur avec brio !



École du Centre - **DOUCHY-LES-MINES**  
 Mme Nouillet - CE2

## Nous avons décidé d'agir

“ Nous avons choisi de travailler sur la bonne gestion du réfrigérateur afin d'éviter le gaspillage alimentaire.

- 1 - Bien organiser son frigo, c'est ranger ses aliments dans une zone bien précise.
- 2 - Ranger les produits par ordre chronologique, dates courtes en avant, plus lointaines, derrière. Respecter le principe du " Premier entré, premier sorti ".
- 3 - Ne pas jeter des produits périmés, ils peuvent encore être consommés quelques jours après la date de péremption ou de consommation.
- 4 - Ne pas jeter les restes, ils peuvent être terminés au repas suivant, ou accommodés autrement, ou éventuellement congelés.
- 5 - Veiller à la bonne température du frigo pour conserver au mieux les aliments.



## Message codé

À l'aide des lettres de l'alphabet, décode le message suivant :

12	21	20	20	5	18	3	15	14	20	18	5	12	5							
7	1	19	16	9	12	12	1	7	5	1	12	9	13	5	14	20	1	9	18	5

- 6 - Manger rapidement en fonction des dates les produits achetés.
- 7 - Ne pas surcharger abusivement un frigo, manger les produits au fur et à mesure et faire ses courses régulièrement.
- 8 - Ne pas mettre un plat chaud au frigo ; attendre qu'il refroidisse avant.
- 9 - Acheter des aliments que l'on est sûr d'aimer et de consommer pour ne pas les gaspiller. ”



Juillet

3 5 19 20 2 9 5 14 7 5 18 5 18 19 15 14

18 5 6 18 9 7 5 18 1 20 5 21 18

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	X	Y	Z	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	32

Vacances d'Été

Fête Nationale

Journée de l'Amitié

## À retenir

45, c'est le pourcentage de fruits et légumes perdus en moyenne chaque année (notamment à cause de leur aspect).

C'est quand un fruit est bien mûr qu'il faut le manger, pas avant ! La digestion est en effet plus facile et le fruit est délicieux.

Sinon, vous pouvez en faire de succulents desserts tels que :  
• Compotes • Clafoutis • Tartes • Crumbles • Cakes  
(voir recette).



## Le cake qui en dit " des moches et des trop mûres "



École élémentaire publique - **NOYELLES-SUR-SELLE**  
Mme Wallart - CM1 - CM2

## Nous avons décidé d'agir

Parfois, le primeur qui vient sur le marché du village de la commune nous dépose le jeudi des fruits trop mûrs pour être achetés. Nous nous régalons pourtant avec.

Pour limiter le gaspillage alimentaire, nous avons donc décidé de trouver au moins une solution pour éviter le gaspillage des fruits trop mûrs :

- nous avons cuisiné un cake avec des bananes très mûres,
- nous sommes allés à la Halle de Noyelles-sur-Selle pour proposer aux habitants de goûter notre cake,
- nous en avons profité pour sensibiliser les habitants sur le gaspillage alimentaire et distribuer la fiche de recette de notre cake à la banane mûre.

Nous vous recommandons cette recette faite à base de bananes et de chocolat. N'hésitez pas vos fruits abîmés mais utilisables - les pour pâtisser !

Gâteau aux bananes, double chocolat

### Ingredients

- 250 ml de farine
- 2,5 ml de bicarbonate de soude
- 180 ml de cassonade
- 5 ml d'extract de vanille
- 250 ml de bananes mûres écrasées à la fourche
- 180 ml de chocolat noir haché
- 5 ml de levure
- 25 ml de beurre non salé, ramolli
- 45 ml de cacao
- 2 oeufs
- 60 ml de lait

### Préparation

1) Préchauffer le four à 180°C. Tapiner son moule à cake d'une



**G**aspiller, ce n'est pas bien !  
**A**ttention à ne pas jeter la nourriture !  
**S**auvegardons la planète !  
**P**our notre santé, mangeons des fruits et légumes chaque jour !  
**I**l est important de finir le contenu de son assiette !  
**L**e lait est utile pour la santé !  
**L**'eau est indispensable à la vie !  
**A**vec des fruits ou des légumes moches, nous pouvons cuisiner !  
**G**ardons la forme !  
**E** consommons intelligemment pour éviter le gaspillage alimentaire !

**Août**

Prendre une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.  
 Beurrer les deux autres côtés.

- 1) Dans un bol, mélanger la farine, la levure et le bicarbonate.
- 2) Dans un autre bol, crémer la beurre avec la cardamome, le cacao et la vanille. Ajouter les œufs, un à la fois, et battre jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 3) Incorporer les bananes/mûres des ingrédients secs en alternant avec le lait. Ajouter le chocolat et mélanger. Verser dans le moule.
- 4) Laisser au four environ 1 heure. Laisser refroidir au moins 1 heure et démouler. Servir tiède ou froid.

Les CM1, CM2 de Nozelles/Pelle. Bon appétit !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	Vacances d'Été		13	14
15	16	17	18	19	20	21
Assomption						
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

# Le gaspillage à la cantine vaut son pesant d'or !

## À retenir

En septembre, à la cantine scolaire de La Sentinelle, nous avons relevé sur 21 jours :

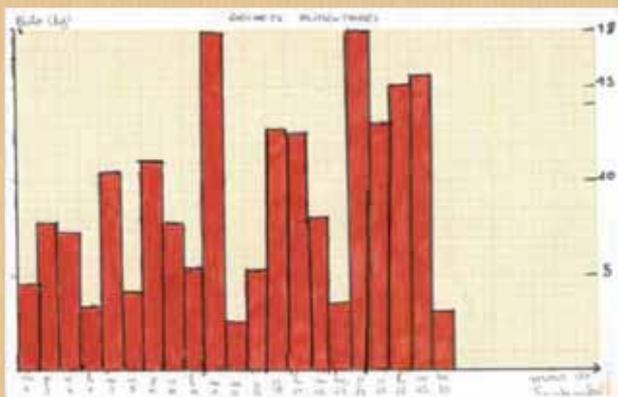
- 1 334 repas servis aux enfants.
- 147 repas servis aux adultes.
- 189 kg d'aliments qui n'ont pas été mangés mais qui ont fini dans les composteurs de l'école.



Nous avons décidé d'agir



École Joliot-Curie - LA SENTINELLE  
Mme Desort - CM2



## Place les mots au bon endroit :



### LES GESTES ÉCO-CITOYENS POUR DIMINUER LE ..... ALIMENTAIRE.

#### Avant de faire les courses :

- faire le menu de la semaine,
- faire la ..... de courses,
- vérifier les ..... dans les armoires, dans le réfrigérateur,
- bien manger avant de faire les courses pour ne pas être tenté dans le magasin.

#### Au supermarché :

- vérifier les ..... de péremption,
- acheter les ..... quantités de nourriture.

#### Lorsque l'on cuisine :

- peser les .....

“ Nous avons décidé de mettre en lumière le gaspillage alimentaire à la cantine de notre école. Pour cela, nous avons pesé et noté dans un tableau tout ce qui a été jeté à la cantine en septembre, octobre et novembre 2015.

Ensuite, avec ces données, nous avons élaboré des diagrammes pour représenter visuellement ce gâchis.

Par le résultat de ce travail, nous comptons alerter les autres élèves de notre école sur la problématique du gaspillage alimentaire.

Et grâce à nos composteurs, les déchets organiques de la cantine sont revalorisés. ”

Septembre

Dans l'assiette :

- demander la bonne quantité (ex. : la taille de sa ..... de main pour avoir le bon morceau de viande),
- goûter à tout, même en petite quantité,
- ne pas avoir les ..... plus gros que son ventre,
- finir son assiette.



Après le repas :

- faire le ..... dans son assiette,
- mettre de côté les restes qui peuvent être cuisinés le .....,
- jeter au ..... les déchets alimentaires.



Réponses p. 39

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Rentrée des classes	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
					Journées du Patrimoine	
					Semaine de la Mobilité	
19	20	21	22 Début de l'automne	23	24	25
Semaine de la Mobilité						
		Journée de la Paix				
26	27	28	29	30		
Journée du Tourisme						

# Les saisons : un labyrinthe de saveurs !

## À retenir

Bien doser ses aliments permet souvent d'éviter les restes qui s'accumulent ou qui sont parfois jetés à la poubelle.

Pour un exemple de repas d'une personne adulte, on dosera :

- 3 cuillères à soupe bien remplies de lentilles
- 1/2 verre de riz
- 1 verre de pâtes
- 140 g de poisson
- 2 bouquets de brocolis
- 5 petites pommes de terre
- 1 bol (tupe bol de céréales) de laitue



École élémentaire publique - **SARS-ET-ROSIÈRES**  
Mme Hayez CE2 - CM1 - CM2

## Nous avons décidé d'agir

Beaucoup de déchets alimentaires proviennent des cantines.  
Beaucoup de produits alimentaires sont jetés à la poubelle encore emballés.  
Beaucoup de fruits sont mis à la poubelle juste parce qu'ils sont abîmés.

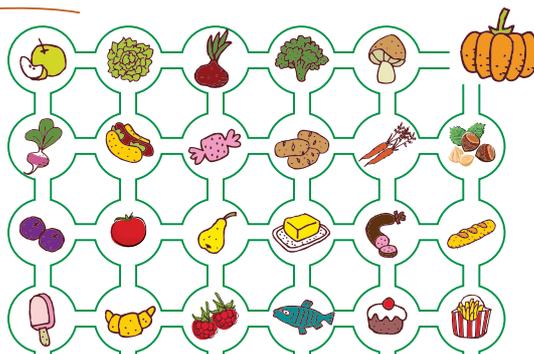
### Des solutions à notre échelle :

- Pour éviter le gaspillage des fruits et légumes, nous allons donc :
- utiliser des produits locaux de saison,
  - réaliser un livre de recettes à base de fruits et légumes abîmés,
  - récupérer les fruits et les légumes amochés (chez un producteur local et au voisinage de l'école) afin de préparer une de nos recettes,



## Le labyrinthe

Passes sur les fruits et légumes pour arriver à la citrouille

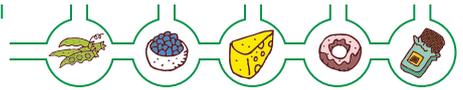


- vendre des paniers de fruits et légumes (3 sur l'année : octobre-février-mai, paniers réalisés en collaboration avec l'épicerie de Rumeleges),
- faire un potager à l'école. ”



Octobre

DÉPART



## Charade

- Mon premier est volatil : G.....
- Mon deuxième est un synonyme de vol : P.....
- Mon troisième est ce que l'on mange : A.....
- Nous vivons sur mon quatrième : T.....
- Mon tout est un phénomène qui nuit au réchauffement climatique (en deux mots) : .....

Réponses p. 39

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2 Fête des Grands-Pères
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 Journée de l'Alimentation
17 Journée de lutte contre la Pauvreté	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27 Vacances d'Automne	28	29	30 Heure d'hiver
31						

Vacances scolaires - zone B Jour férié



## À retenir

- Le volume mondial du gaspillage et de pertes alimentaires est estimé à **1/3 de la nourriture** destinée à l'alimentation humaine.
- L'empreinte carbone annuelle du gaspillage alimentaire dans le monde équivaut à l'émission de **3,3 milliards de tonnes de CO<sub>2</sub>** dans l'atmosphère (1 tonne de CO<sub>2</sub> = 1 tonne de papier).
- Le volume total d'eau utilisé chaque année pour produire de la nourriture perdue ou gaspillée (250 km<sup>3</sup>) équivaut à **trois fois le volume du Lac Léman** (en Suisse).

Source : FAO



# Ici, on sauve les restes !



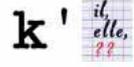
Maison de quartier Solange-Tonini - DENAIN  
Constance Flament et Julien Lefort

## Nous avons décidé d'agir



“ Nous sommes un collectif de femmes qui nous réunissons en atelier chaque vendredi matin à la Maison de Quartier Solange-Tonini de la Bellevue à Denain, avec l'objectif de cuisiner ensemble. Nous varions les recettes en restant attentives à l'équilibre alimentaire. Manger sain étant prioritaire dans notre action. 25 à 30 recettes seront réalisées sur l'année 2015 / 2016.

## Rébus



Réponses p. 39



Elles seront rédigées et présentées sous forme d'un livret. Ambiance et bonne humeur sont au rendez-vous chaque semaine, et nous dégustons collectivement nos préparations autour d'une table conviviale. Les membres de l'équipe salariée se joignent à nous de temps en temps.

Après l'effort pour tous, le réconfort pour tous ! ”

# Novembre

La recette de la compote de pomme :

1 - On épluche les pommes.

2 - On les coupe en morceaux.

3 - On ajoute du sucre et de la cannelle.

4 - On mélange et on fait cuire à feu doux.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Toussaint	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 Armistice 1918	12	13
14	15	16 Journée de la Tolérance	17	18	19 Journée de la Nature	20 Journée des Droits des Enfants
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	Semaine de la réduction des déchets			
Semaine de la réduction des déchets						

## À retenir

4,5 kg, c'est en moyenne le gaspillage des produits alimentaires dans les cantines françaises à chaque seconde.  
150 000 tonnes, c'est le poids des produits alimentaires jetés dans les cantines françaises en 2014.  
31,4 kg représentent une semaine de pesée des restes alimentaires de la cantine de notre école à Raismes.  
Cela équivaut à environ 21 bouteilles d'eau.  
Pour éviter que tous ces aliments finissent à la poubelle, une partie est récupérée quotidiennement par des habitants pour nourrir leurs animaux.

Source : Planétoscope



## Nous avons décidé d'agir

“ En une semaine, nous avons pesé les aliments gaspillés à la cantine. Nous avons constaté que le poids des déchets alimentaires atteignait plus de 30 kg en une semaine ! Nous sommes donc passés dans toutes les classes pour expliquer quelle était notre démarche et comment faire pour moins gaspiller à la cantine. Nous ferons ensuite une autre pesée des aliments à la cantine pour vérifier si notre action auprès de nos camarades a été bénéfique.

## À la cantine, le gaspi c'est fini !



École Anatole-France - RAISMES  
Mme Gouga - CM2

## Charade

- 1 Mon premier est le contraire de OUI.
- 2 Mon second est ce qui est le plus important à la piscine.
- 3 Mon troisième est le synonyme de " DILAPIDÉ ".
- 4 Mon quatrième est ce que l'on prend lorsqu'on vieillit.
- 5 Mon cinquième est la première lettre de l'alphabet.
- 6 On dort sur mon sixième !
- 7 Mon septième est la première syllabe du synonyme de " BLOUSON ".
- 8 Mon huitième est une planète.

Solutions :

- Quand on n'a pas très très faim, on demande une petite part.
- On peut redistribuer les restes aux animaux.
- Il faut goûter à tous les plats avant de dire que l'on n'aime pas.



## Rébus



Réponses p. 39

## Décembre



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8 Journée du Climat	9	10 Journée des Droits de l'Homme	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 Début de l'hiver	23	24	25 Noël
26	27	28	29 Vacances de Noël	30	31	

■ Vacances scolaires - zone B ■ Jour férié

# Quelle alimentation voulons-nous pour demain ?



Quelle offre alimentaire voulons-nous pour notre territoire ? Comment peut-elle contribuer à plus de bien-être et à une meilleure santé pour celui qui produit comme pour celui qui consomme ? Comment lui donner une empreinte minimale sur l'environnement ? Comment la rendre accessible pour tous ? Comment conforter le lien économique et social qui participe à la qualité de notre cadre de vie ?

Pour répondre à ces questions, le Parc naturel régional Scarpe-Escaut, constitué de ses 55 communes classées, ses sept "villes portes" et ses deux communes associées, pilote un projet collectif 2015-2017 pour faire évoluer notre système alimentaire local.



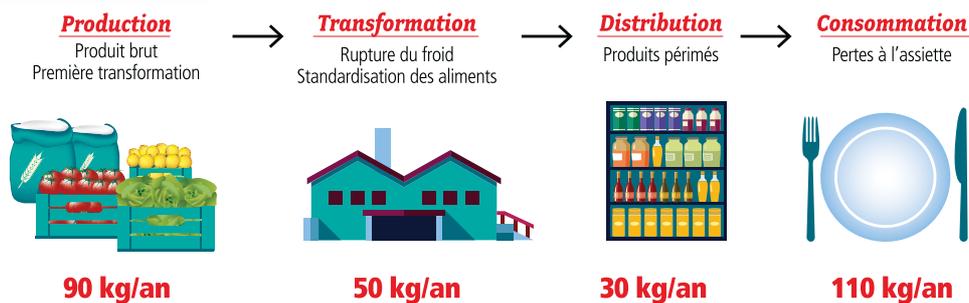
## Diminuer le gaspillage alimentaire : un des grands défis à relever ensemble !

Nous jetons **280 kg** de produits alimentaires à la poubelle (en moyenne par an et par personne vivant en Europe).

Le gaspillage alimentaire concerne **toute la chaîne des produits alimentaires** : la production agricole, la transformation, la distribution et la consommation.

On estime même que **ce sont les consommateurs qui gaspillent le plus !**

### Pertes alimentaires par personne et par an



Sources : Réseau action climat - FAO - mai 2011



Aux côtés de La Porte du Hainaut, du Programme Boréal et de l'Éducation nationale, le Parc naturel régional Scarpe-Escout s'est ainsi engagé à accompagner, jusqu'à leur réalisation concrète, les projets imaginés par les élèves et leurs enseignants.

La diversité des idées d'actions présentées ici dans les pages du « Calendrier éco-citoyen 2016 » nous montre **qu'il est possible d'agir et de modifier nos comportements.**

**Diminuer le gaspillage à la source** (par nos courses, la gestion de notre réfrigérateur, le recyclage de nos déchets compostables, la cuisine de nos restes...), donner les invendus de productions alimentaires saines et fraîches, valoriser les fruits ou légumes « moches », (en suivant l'exemple de la Ferme du Major à Raismes - <https://youtu.be/zmHL2D-NfY8>), inventer de nouvelles énergies (méthanisation : production de gaz ou d'électricité à partir de déchets organiques) sont autant de pistes possibles.

## Vous aussi vous avez des idées ?

Faites connaître vos envies et vos initiatives et contribuez - que vous soyez citoyen, décideur, producteur, entrepreneur etc... - au projet participatif « **Nos p'tites fabriques d'ici** » qui seront consacrées, jusqu'en 2017, à l'alimentation et montreront qu'ici, et ensemble, on invente une autre vie !



Contacts : Agnès Lavergne et Mariane Dispa - 03 27 19 19 70  
 contact@pnr-scarpe-escout.fr  
 Site Internet : [www.pnr-scarpe-escout.fr](http://www.pnr-scarpe-escout.fr)

# Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas

**Le Programme Boréal sensibilise et accompagne les collectivités, les entreprises, les associations et les citoyens à mieux agir pour préserver l'environnement et la santé.**

**Depuis 2011, il a développé de nombreuses actions qui concourent à la réduction de l'ensemble des déchets ménagers telles que :**



 **le changement du comportement d'achat** : animations éco-consommation dans les écoles, les centres sociaux et les comités d'entreprise ;

 **l'exemplarité des collectivités** : diffusion de l'autocollant « stop pub » dans chacune des mairies, promotion de gobelets réutilisables lors d'événements, gestion des espaces verts respectueuse de l'environnement, accompagnement à l'utilisation de produits ne dégradant pas l'environnement et la santé ;



 **le réemploi des emballages en verre** : projet d'organisation de la filière du réemploi des emballages en verre et installation d'une unité de lavage, promotion des produits locaux (bières) ;

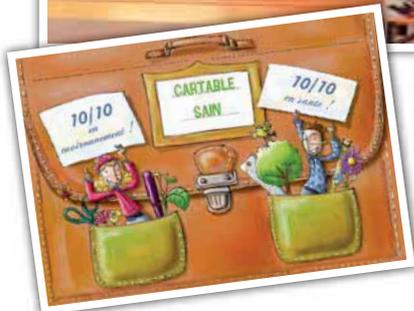
 **la promotion du compostage** : formation de guides composteurs ainsi que mise à disposition de composteurs pour les particuliers, installation de plateformes de compostage collectif, etc. ;



 **la lutte contre le gaspillage alimentaire** : accompagnement personnalisé de collèges et de structures publiques (hôpitaux, maisons de retraite...) pour la réalisation d'un diagnostic, la mise en place d'outils, des rencontres avec les chefs de cuisine, la conception d'une exposition itinérante « **En faim de compte** » ;

↻ **la gestion et la valorisation des encombrants** : mise en place du tri des encombrants au sein d'habitats collectifs, organisation du « **Village du Réemploi et de la Récup'** » ;

✕ **la toxicité et la nocivité des déchets dangereux** : réalisation de brochures « **Cartable sain** » et « **Enquête au cœur des produits dangereux** », cycle annuel de conférences Santé-Environnement.



## Le Programme Boréal

En cinq ans, le Programme Boréal a su s'entourer d'acteurs et de spécialistes sur la thématique des déchets. De plus, ses actions ont permis d'atteindre les objectifs fixés par le Grenelle de l'environnement II, à savoir :

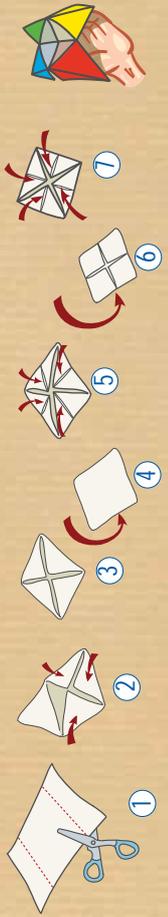
- **réduire la production d'ordures ménagères de 7 % sur cinq ans,**
- **amorcer un changement de pratiques pour limiter l'usage de produits dangereux** pour la santé et l'environnement.

De par ses actions innovantes et son expertise sur la prévention des déchets, le Programme Boréal est devenu un acteur incontournable de la région.



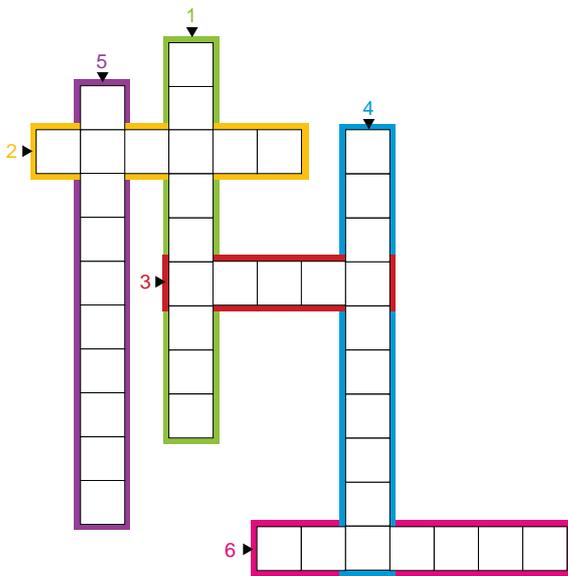
**Plus d'information :**  
site web : [www.programme-boreal.org](http://www.programme-boreal.org)

 <p>La Porte du Hainaut Communauté d'Associations d'Éducation</p>	<p>4 Qu'est-ce que la D.L.C. ? (réponse sous le 6)</p>	<p>4 Que coûte la quantité d'aliments gaspillés par an à un foyer ? (réponse sous le 1)</p>	 <p>La Porte du Hainaut Communauté d'Associations d'Éducation</p>
<p>8 Combien de kg de nourriture un Français gaspille-t-il chaque année ? (réponse sous le 6)</p>	<p>5 Réponse à la question n° 5 La Date Limite d'Utilisation Optimale d'un produit alimentaire (fruits secs, conserves...).</p> <p>6 Réponse à la question n° 6 9 millions de tonnes de nourriture.</p>	<p>1 Réponse à la question n° 1 1/3 soit 1 repas sur 3 est gaspillé à la cantine.</p> <p>8 Réponse à la question n° 8 20 kg de nourriture dont 7 kg encore emballés.</p>	<p>6 Combien de formes de nourriture sont gaspillées en France chaque année ? (réponse sous le 8)</p>
<p>2 Quel est le pourcentage d'aliments produits par an qui finit à la poubelle ? (réponse sous le 3)</p>	<p>3 Réponse à la question n° 3 C'est un fruit ou un légume qui ne répond pas à certains critères d'aspect.</p> <p>7 La Date Limite de Consommation pour les produits frais.</p>	<p>2 Réponse à la question n° 2 33 % soit 1/3 des aliments produits pour l'Homme qui finissent à la poubelle.</p> <p>4 Réponse à la question n° 4 500 euros par an.</p>	<p>3 Qu'est-ce qu'un produit non calibré ? (réponse sous le 2)</p>
 <p>La Porte du Hainaut Communauté d'Associations d'Éducation</p>	<p>5 Qu'est-ce que la D.L.U.O. ? (réponse sous le 7)</p>	<p>1 Combien de repas sont gaspillés à la cantine ? (réponse sous le 4)</p>	 <p>La Porte du Hainaut Communauté d'Associations d'Éducation</p>



Questions rédigées par les élèves de l'école publique du centre de LECELLES (classe de Mme Quensier).

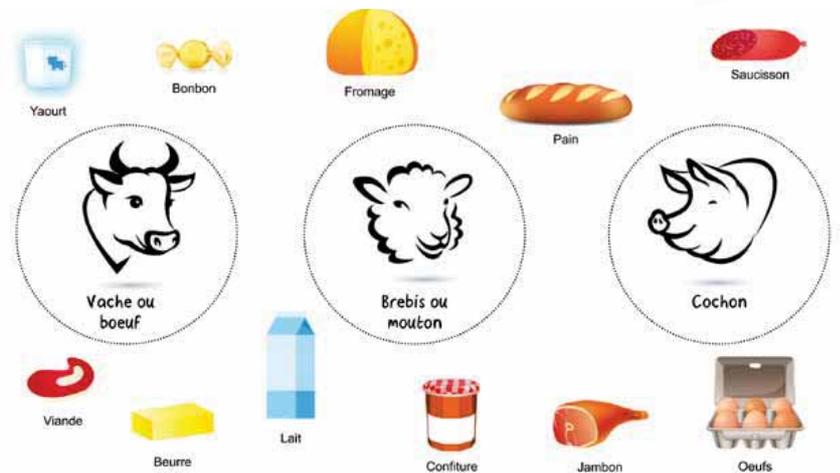
## 1 - Mots croisés



- 1 - C'est l'action qui permet de réutiliser tout ou une partie d'un objet ou d'un emballage.
- 2 - Pour te laver, elle consomme moins d'eau qu'un bain.
- 3 - C'est un aliment qui est produit près de chez toi : on dit de lui que c'est un produit \_\_\_\_\_.
- 4 - C'est une agriculture respectueuse de l'environnement, avec un mode de production spécifique. Tu peux reconnaître les produits issus de cette filière grâce au logo AB.
- 5 - C'est l'action qui permet de transformer les déchets végétaux (épluchures des légumes et des fruits...) en terre riche pour le jardin.
- 6 - C'est un insecte essentiel pour la pollinisation des fleurs.

## 2 - Associe chaque aliment à son producteur

Nous consommons de plus en plus de plats prêts à l'emploi et cuisinés en usine. Certains aliments sont tellement transformés qu'il est parfois difficile de les reconnaître et d'imaginer leur origine.



## 3 - Charade

- 1 - Mon premier est la première syllabe de GASPARD.
- 2 - Mon deuxième est un oiseau bavard.
- 3 - Les deux dernières syllabes de MAQUILLAGE sont mon troisième.
- 4 - Mon quatrième est la première syllabe de ALPHABET.
- 5 - On se couche dans mon cinquième.
- 6 - Mon sixième est la première syllabe de MENSONGE.
- 7 - On plante ses légumes dans mon sixième.  
Mon tout est une mauvaise action.

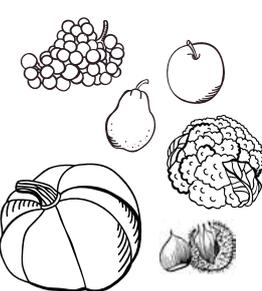
#### 4 - Apprends à reconnaître les fruits et les légumes de saison



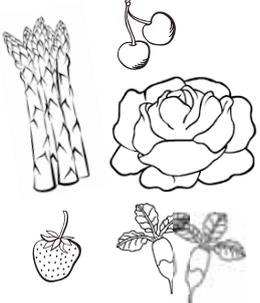
  
 En été, je mange :  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



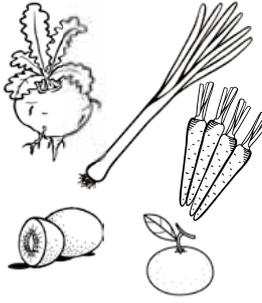
  
 En automne, je mange  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



  
 Au printemps, je mange  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



  
 En hiver, je mange  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



#### 5 - Pour connaître le message, remplace chaque symbole par la lettre qui lui correspond :



.....



.....

A	C	E	G	I
				
L	N	O	P	R
				
S	T	U		
				

6 - Quelle est la durée maximum de conservation des aliments ci-dessous ?



Viande et volailles cuites

..... jours



Poisson cuit

..... jours



Pommes de terre cuites

..... jours



Riz et pâtes cuits

..... jours



Quiche

..... jours



Soupe

..... jours

7 - Quel est le menu le énergivore ? Entoure-le en rouge.  
Quel est le menu le énergivore ? Entoure-le en vert.



Cornet de jambon aux légumes  
Bifteck - frites  
Plateau de fromages

**TOTAL : 4 979 g eq CO<sub>2</sub> - 876 Kcal**



Salade de concombres à la crème fraîche  
Bœuf - purée  
Tarte aux poires

**TOTAL : 3 737 g eq CO<sub>2</sub> - 919 Kcal**



Salade de betteraves rouges aux pommes  
Tagliatelles sauce bolognaise  
Compote de pommes aux châtaignes

**TOTAL : 1 247 g eq CO<sub>2</sub> - 832 Kcal**



Soupe de légumes  
Omelette aux pommes de terre et aux oignons  
Macédoine de fruits

**TOTAL : 517 g eq CO<sub>2</sub> - 776 Kcal**

g eq CO<sub>2</sub> = gramme équivalent CO<sub>2</sub>

\* Équivalent-CO<sub>2</sub> désigne le potentiel de réchauffement global (PRG) d'un gaz à effet de serre (GES), calculé par équivalence avec une quantité de CO<sub>2</sub> qui aurait le même PRG.

Kcal = kilocalorie - " La calorie est une unité de mesure qui détermine la quantité de chaleur dégagée dans un aliment pendant sa combustion ".

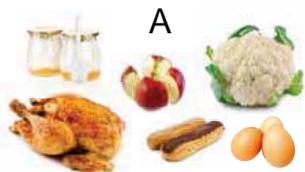
## 8 - Jusqu'à quelle date limite peux-tu manger les produits ci-dessous ?



Rappelle-toi :

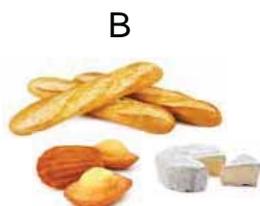
- la **DLC** c'est la **Date Limite de Consommation** (produits fragiles),
- la **DDM** c'est la **Date de Durabilité Minimale** (produits moins fragiles).

- 1 - Je ne dois pas manger ces aliments après la date écrite sur l'emballage.
- 2 - Je peux manger ces aliments après la date écrite sur l'emballage.



A

La viande, les œufs, les yaourts, les fruits et légumes coupés, les pâtisseries



B

Pain, les gâteaux, le camembert



C

Les biscuits, les bonbons, les sauces ketchup, emmental, beurre...



D

Les pâtes, jus de fruits, conserves, farine, sucre, lait, café...

Réponses p. 39



## Pour mieux conserver ses fruits et ses légumes :

Les fruits		Durée de conservation	À SAVOIR	Les légumes		Durée de conservation	À SAVOIR
	● 4 - 5 jours	Très sensible aux chocs. Perte d'arôme et brunissement de la peau si placée au réfrigérateur.		● 3 - 5 jours si ferme ● 2 - 3 jours si mûr	Conservé dans le bac à légumes du réfrigérateur.		
	● 5 jours ● 10 jours			● 2 - 3 jours ● 15 jours	Risque de développer de l'amertume si placée avec des pommes et des poires. Conservé dans un sachet à gros trous ou dans une boîte hermétique.		
	● 6 jours ● 10 jours	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risque de dessèchement.		● 7 jours			
	● 5 - 7 jours si ferme ● 10 jours si mûr	Pour accélérer leur maturation, placer à côté des pommes ou des bananes.		● Quelques semaines	Conservé dans un endroit sec et frais. Si découpé, conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur.		
	● quelques jours si ferme ● 1 - 3 jours si mûr	Très sensible aux chocs		● 1 - 2 jours ● 6 jours	Sensible à la lumière. À conserver dans une boîte hermétique.		
	● 8 jours ● 10 jours	Ne pas conserver dans des pièces trop chauffées car risque de dessèchement.		● 7 jours			
	● 7 - 8 jours ● 4 - 6 semaines	Très sensible aux chocs.		● 1 - 2 jours ● 4 - 5 jours	Si découpé, conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur.		

### LÉGENDES :

- À conserver à l'abri de l'humidité
- À conserver à l'air ambiant
- À conserver dans un réfrigérateur
- Producteur et sensible à l'éthylène\*
- Sensible à l'éthylène

\* Éthylène : sachant que bon nombre de fruits et légumes produisent de l'éthylène (un gaz qui stimule leur maturation), il est important d'essayer de les séparer les uns des autres pour éviter qu'ils ne pourrissent au fond du bac à légumes.

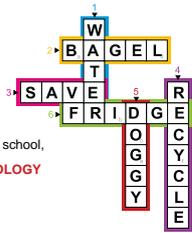
## LES RÉPONSES AUX JEUX

### JANVIER

- 1 : potiron - potimarron - 2 : poireau - 3 : courgette  
4 : carotte, oignon - 5 : champignon - 6 : haricot vert  
7 : pomme de terre



### FÉVRIER



Final word : Subject at school,  
you study « life » ? **BIOLOGY**

### MARS

#### Le menu de l'éco-chef

Menu de Printemps  
Asperges  
Veau aux épinards  
Des fraises

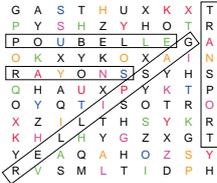
Menu d'Été  
Tomate mozzarella  
Ratatouille/poisson  
Des pêches

Menu d'Automne  
Poireau en salade  
Choucroute  
Des raisins

Menu d'Hiver  
Soupe de potiron  
Dinde au marron  
Des pommes

### AVRIL

#### Mots cachés :



### JUIN

#### Mots croisés :

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1 - FRAISIER        | 8 - CIGALINE           |
| 2 - FRAISE DES BOIS | 9 - CONFITURE          |
| 3 - STOLON          | 10 - ROUGE             |
| 4 - FRAMBOISE       | 11 - PÉDONCULE         |
| 5 - LECELLES        | 12 - FÊTE DE LA FRAISE |
| 6 - GARIGUETTE      |                        |
| 7 - MARA            |                        |

### JUILLET

Message codé :  
**LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE,  
C'EST BIEN GÉRER SON RÉFRIGÉRATEUR.**

### SEPTEMBRE

**LES GESTES ÉCO-CITOYENS POUR DIMINUER  
LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE**

Avant de faire les courses :

- faire le menu de la semaine,
- faire la liste de courses,
- vérifier les stocks dans les armoires, dans le réfrigérateur,
- bien manger avant de faire les courses pour ne pas être tenté dans le magasin.

Au supermarché :

- vérifier les dates de péremption,
- acheter les bonnes quantités de nourriture.

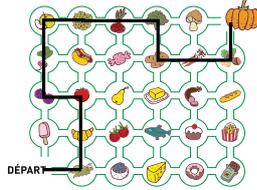
Lorsque l'on cuisine :

- peser les aliments
- Dans l'assiette :
  - demander la bonne quantité (ex. : la taille de sa paume de main pour avoir le bon morceau de viande),
  - goûter à tout, même en petite quantité,
  - ne pas avoir les yeux plus gros que son ventre,
  - finir son assiette.

Après le repas :

- faire le tri dans son assiette,
- mettre de côté les restes qui peuvent être cuisinés le lendemain,
- jeter au compost les déchets alimentaires.

### OCTOBRE



Charade :  
Mon premier est volatil : **GAZ**  
Mon deuxième est un synonyme de vol : **PILLAGE**  
Mon troisième est ce que l'on mange : **ALIMENT**  
Nous vivons sur mon quatrième : **TERRE**

**GASPILLAGE ALIMENTAIRE**

### NOVEMBRE

#### Rébus :



### DÉCEMBRE

#### Charade :

Mon premier est le contraire de OUI. **NON**  
Mon second est ce qui est le plus important à la piscine. **EAU**  
Mon troisième est le synonyme de " DILAPIDÉ ". **PILLAGE**  
Mon quatrième est ce que l'on prend lorsqu'on vieillit. **AGE**  
Mon cinquième est la première lettre de l'alphabet. **A**  
On dort sur mon sixième ! **LIT**  
Mon septième est la première syllabe du synonyme de " BLOU-SON ". **MAN (MANTEAU)**  
Mon huitième est une planète. **TERRE**

**NON AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE**

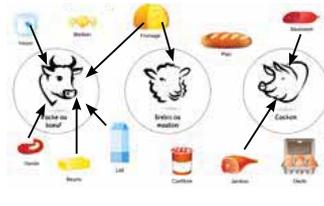
#### Rébus :



### PAGE 35

#### MOTS CROISÉS

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1 - RECYCLAGE | 4 - BIOLOGIQUE |
| 2 - DOUCHE    | 5 - COMPOSTAGE |
| 3 - LOCAL     | 6 - ABEILLE    |



### PAGE 35

#### Charade :

- 1 - Mon premier est la première syllabe de GASPARD. **GAS**  
2 - Mon deuxième est un oiseau bavard. **PIE**  
3 - Les deux dernières syllabes de MAQUILLAGE sont mon troisième. **AGE**  
4 - Mon quatrième est la première syllabe de ALPHABET. **A**  
5 - On se couche dans mon cinquième. **LIT**  
6 - Mon sixième est la première syllabe de MENSONGE. **MEN**  
7 - On plante ses légumes dans mon sixième. **TERRE**  
Mon tout est une mauvaise action.

**GASPILLAGE ALIMENTAIRE**

### PAGE 36

Au printemps, je mange :  
des asperges, des cerises,  
des fraises, des radis,  
de la salade.

En automne, je mange :  
du raisin, des pommes,  
des poires, des choux,  
des noisettes, du potiron.

En été, je mange :  
du melon, des courgettes,  
des poivrons, des abricots,  
des tomates.

En hiver, je mange :  
du chou rave, des poireaux,  
des carottes, des kiwis, des  
mandarines.

Message codé :

**GASPILLER LA NOURRITURE  
C'EST POLLUER**

### PAGE 37

#### Durée de conservation des aliments :

- Viande et volailles cuites : 3-4 jours  
Poisson cuit : 1-2 jours  
Pommes de terre cuites : 3 jours  
Ris et pâtes cuites : 3 jours  
Quiches : 2-3 jours  
Soupes : 3-4 jours

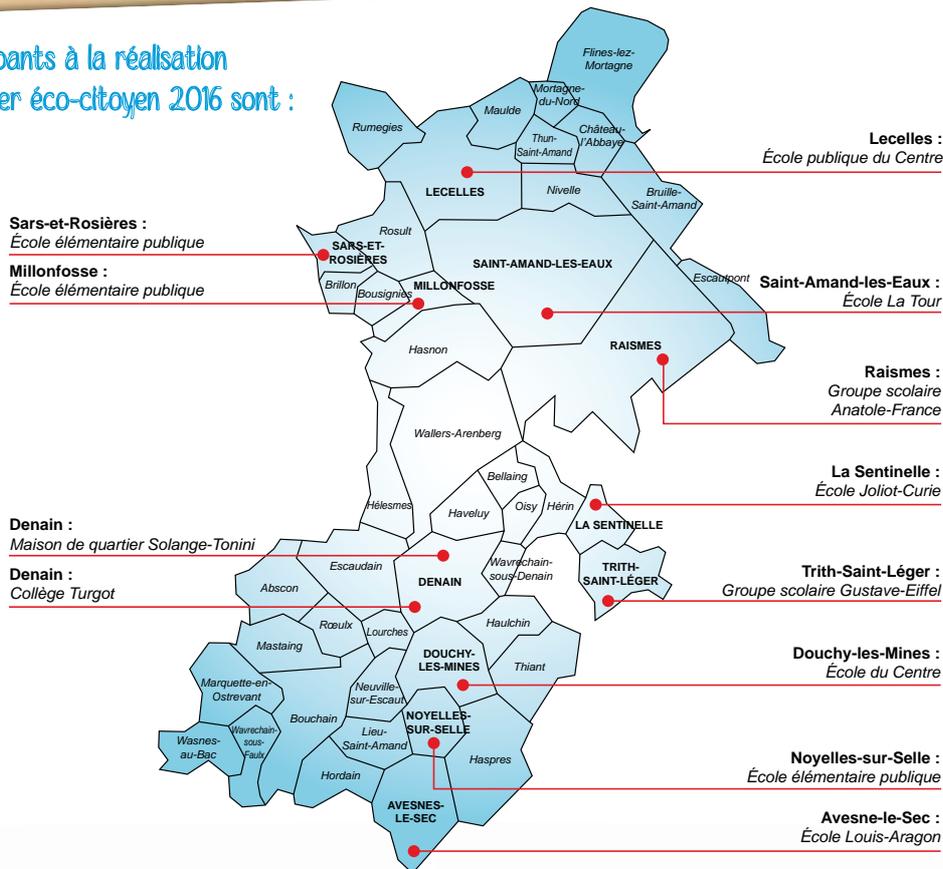
**Le menu le + énérgivore : menu n° 1**  
**Le menu le - énérgivore : menu n° 4**

### PAGE 38

**Jusqu'à quelle date limite peux-tu manger les produits ci-dessous ?**

- 1 - Je ne dois pas manger ces aliments après la date écrite sur l'emballage : **A - C**  
2 - Je peux manger ces aliments après la date écrite sur l'emballage : **B - D**

Les participants à la réalisation  
du calendrier éco-citoyen 2016 sont :



La Porte du Hainaut - Site minier de Wallers-Arenberg  
Rue Michel Rondet - BP 59 - F-59135 Wallers-Arenberg  
Tél. : 03 27 09 00 93 - Fax. : 03 27 09 09 03  
[www.agglo-porteduhainaut.fr](http://www.agglo-porteduhainaut.fr) - [contact@agglo-porteduhainaut.fr](mailto:contact@agglo-porteduhainaut.fr)

