

# Savanturiers

- Défis de rentrée

Mangeons Durable !

NIVEAU  
COLLÈGE

NIVEAU  
LYCÉE



## COLLABORATION :

L'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (INRAE) est un institut de recherche public œuvrant pour un développement cohérent et durable de l'agriculture, l'alimentation et l'environnement.

## CONTRIBUTIONS :

Laurent-Emmanuel MONFOULET et l'équipe AFPER .

# Table des matières

Introduction

Présentation du défi

Le défi en 4 étapes

# Introduction : La Durabilité des Repas

## Qu'est-ce que la durabilité des repas ?

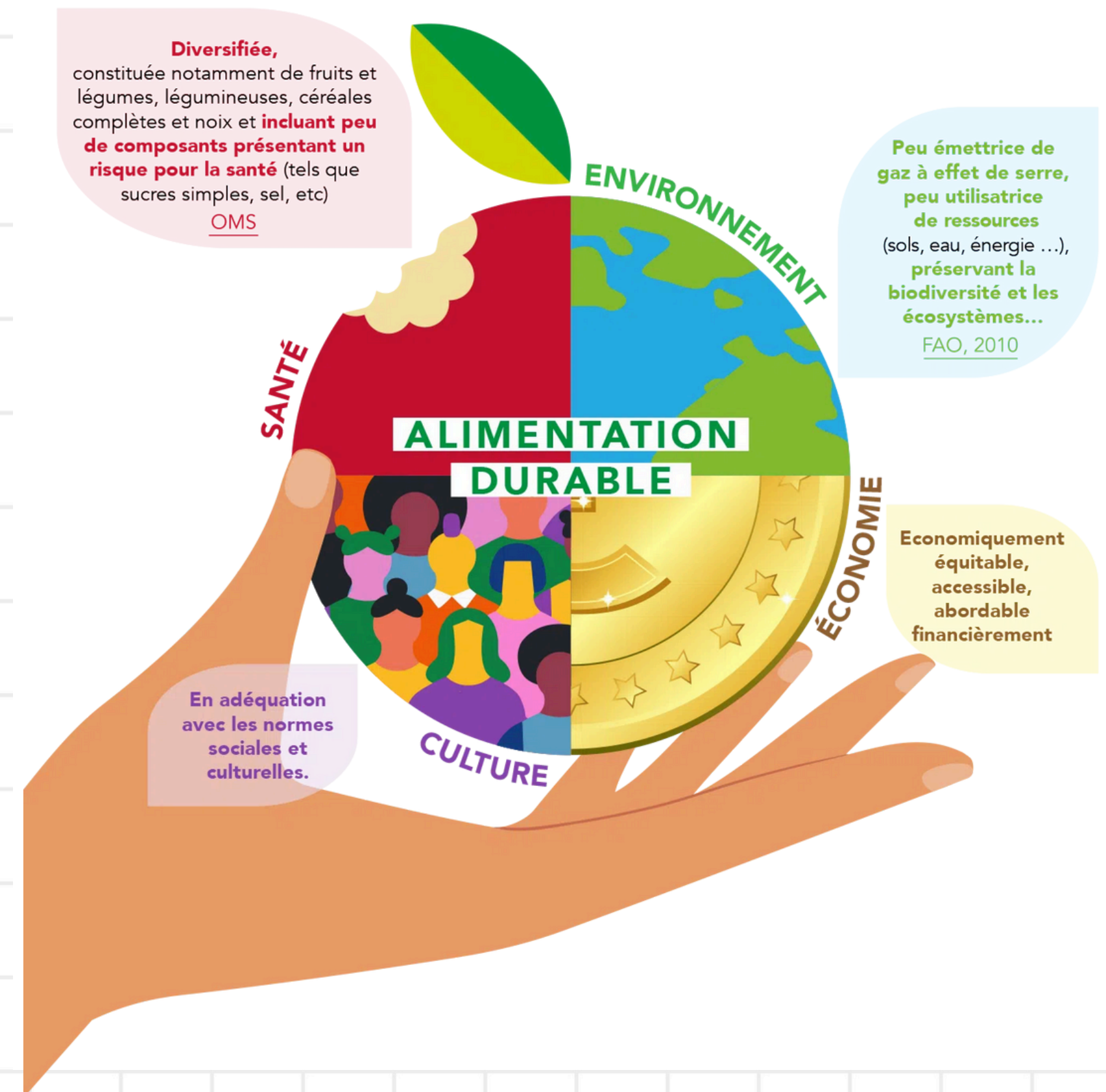
La durabilité, ou le développement durable, a été initialement appliquée à l'écologie dans le rapport Brundtland rédigé en 1987. Ce rapport décrit un mode de développement répondant aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. Plus récemment, cette notion a été appliquée à l'alimentation. Selon la FAO, « un système alimentaire durable est un système qui assure la sécurité alimentaire et la nutrition pour tous de manière à ne pas compromettre les bases économiques, sociales et environnementales nécessaires pour assurer la sécurité alimentaire et la nutrition des générations futures. Cela signifie qu'il est rentable tout au long du processus, qu'il assure la durabilité économique, qu'il présente des avantages à grande échelle pour la société, qu'il assure la durabilité sociale et qu'il a un impact positif ou neutre sur l'environnement des ressources naturelles, en protégeant la durabilité de l'environnement. »

Un repas durable utilise des ingrédients qui :

- Sont produits localement pour réduire les transports et les émissions de CO<sub>2</sub>.
- Sont de saison pour éviter les méthodes de culture intensive.
- Réduisent les déchets en utilisant tout l'aliment possible.
- Sont nutritifs et bons pour la santé.

# Pourquoi est-ce important ?

Nos choix alimentaires ont un impact direct sur l'environnement, la santé et l'économie locale. En apprenant à identifier et à préparer des repas durables, nous pouvons devenir des consommateurs conscients et responsables, capables de faire des choix qui favorisent un avenir meilleur pour tous.



<https://www.aprifel.com/fr/article-revue-equation-nutrition/infographie-alimentation-durable-4-dimensions-a-prendre-en-compte/>

# Le défi :

L'objectif de ce défi est d'analyser les repas servis à la cantine pendant une semaine en se concentrant sur plusieurs aspects de la durabilité alimentaire. Les élèves évalueront les impacts environnementaux en examinant la production de déchets et la saisonnalité des produits utilisés. Ils intégreront également les piliers santé et socio-économique de la durabilité alimentaire.



# Étapes du défi :

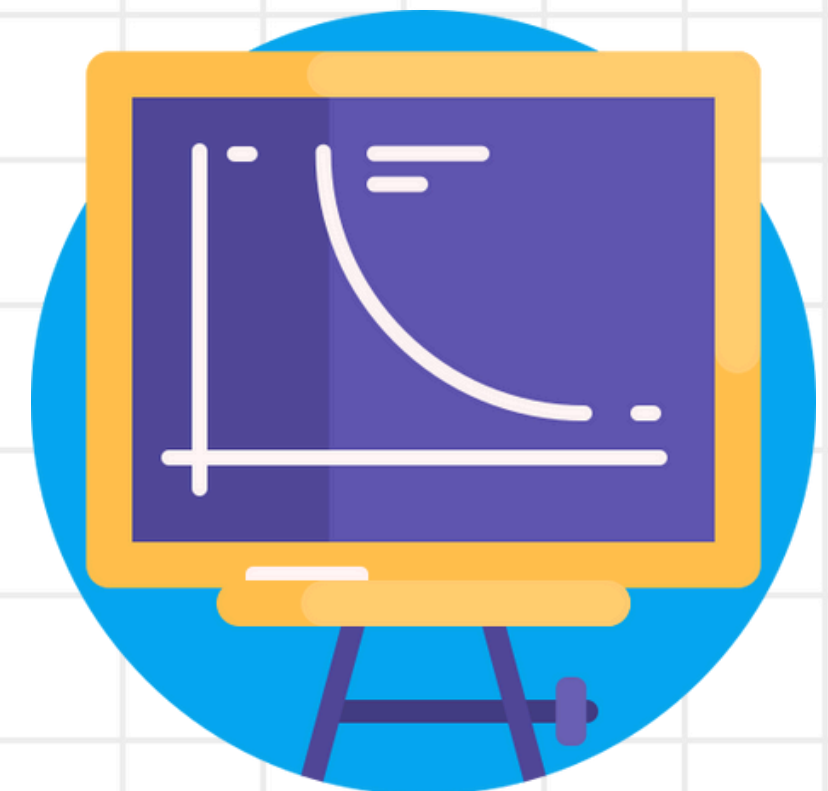
↳ Les repas servis à la cantine produisent-ils beaucoup de déchets ?



↳ Les repas proposés respectent-ils la saisonnalité des produits et les circuits courts ?

↳ Les repas proposés sont-ils bons pour la santé ?

↳ Les repas proposés permettent-ils à chacun de suivre ses pratiques alimentaires ?



# 1. Les repas servis à la cantine produisent-ils beaucoup de déchets ?

**Objectif :** Mesurer et comprendre la quantité et la qualité (nature des déchets: plastique, carton recyclé ou non, etc...) des déchets produits lors de la préparation et la consommation des repas.

## 1. Matériel :

- Balance pour peser les déchets
- Cahier de notes ou calendrier
- Stylos ou crayons

## 2. Étapes :

- **Peser les emballages des aliments utilisés pour la préparation des repas :**
  - Avec l'aide du personnel de la cantine, peser les emballages des aliments avant la préparation du repas.
  - Noter les poids des emballages sur un calendrier, en indiquant le nombre de repas préparés le même jour.
- **Peser les déchets alimentaires :**
  - Après le repas, peser les épluchures et les restes de repas.
  - Noter les poids des déchets alimentaires sur le même calendrier.
- **Calculer le poids moyen des déchets :**
  - À la fin de la semaine, calculer le poids moyen des déchets par repas en divisant le poids total des déchets par le nombre total de repas préparés.
  - Exprimer le résultat en kg par repas.



# Déchets produits par la préparation des repas

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Nombre d'élèves					
Emballages (Kg) TOTAL Plastique Carton Carton recyclé Verre Autres					
Moyenne par jour (Kg/ élève)					
Reste de nourriture (les épluchures) (Kg)					
Moyenne par jour (Kg/ élève)					

# Déchets alimentaires après chaque repas

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Nombre d'élèves					
Nourriture non consommée (Kg)					
Moyenne par jour (Kg/élève)					

## 2. Les repas proposés respectent-ils la saisonnalité des produits et les circuits courts ?

**Objectif :** Vérifier si les aliments utilisés pour les repas respectent la saisonnalité des produits et privilégient les circuits courts.

### 1. Matériel :

- **Calendrier de la semaine**
  - [Calendrier de saison](#)
  - Colle ou ruban adhésif
  - Stylos ou crayons
  - Outils en ligne (Google Maps, uMap) pour cartographier les distances

### 2. Étapes :

- **Noter les aliments servis :**
  - Chaque jour, noter les fruits, légumes et autres aliments utilisés dans les repas (entrée, plat, dessert) sur un calendrier.
- **Vérifier la saisonnalité des aliments :**
  - Classer les aliments dans des colonnes intitulées « de saison » et « pas de saison ».
  - Noter le nombre de fois où chaque aliment a été servi durant la semaine.
- **Vérifier les circuits courts :**
  - Répertorier les fournisseurs de la cantine.
  - Calculer les distances kilométriques associées à la livraison de la cantine scolaire à l'aide d'outils en ligne (Google Maps > itinéraires).
  - Faire une cartographie des distances avec des outils comme uMap.

# Calendrier de la semaine (saisonnalité des produits) :

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
De saison : <ul style="list-style-type: none"><li>• frais</li><li>• Surgelé</li></ul>					
Pas de saison : <ul style="list-style-type: none"><li>• frais</li><li>• Surgelé</li></ul>					

# Circuit des aliments :

<b>Produit / Aliment</b>	<b>Origine / Fournisseur / Producteur</b>	<b>Distance par rapport à l'établissement (Km)</b>
Aliment 1		
Aliment 2		
Aliment 3		
...		
...		
...		

# 3. Les repas proposés sont-ils bons pour la santé ?

**Objectif :** Évaluer la qualité nutritionnelle des repas servis à la cantine.

## 1. Matériel :

- Fiches des repas
- Stylos ou crayons
- [Les recommandations nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé](#)
- [Les recommandations alimentaires pour les 4 – 17 ans](#)
- [Score conçu pour évaluer l'aspect nutritionnel des repas](#)

## 2. Étapes :

- **Collecter les menus :**
  - Récupérer les menus de la cantine sur la semaine.
  - Analyser la composition de ces menus de façon quotidienne.
- **Comparer aux conseils nutritionnels du PNNS :**
  - Comparer les compositions des repas aux recommandations nutritionnelles du PNNS.
  - Établir un score d'adéquation pour chaque menu en fonction de sa conformité aux conseils nutritionnels.

### Menu : lundi (jour 1) *exemple*

Option 1	Score (option 1)	Option 2	Score (option 2)	Option 3	Score (option 3)
Aliment 1	+1	Aliment 1	+0,5	Aliment 1	
Aliment 2	-0,5	Aliment 2	0	Aliment 2	
Aliment 3	+2	Aliment 3	+2	Aliment 3	
Aliment 4	-1	Aliment 4	0	Aliment 4	
TOTAL	1,5	TOTAL	2,5	TOTAL	

## 4. Les repas proposés permettent-ils à chacun de suivre ses pratiques alimentaires ?

**Objectif :** Vérifier si les repas proposés à la cantine respectent les différentes pratiques alimentaires des élèves.

### 1. Matériel :

- Liste des pratiques alimentaires (végétarisme, halal, végétalisme, véganisme, etc.)
- Menus de la cantine
- Stylos ou crayons

### 2. Étapes :

- **Analyser les menus :**
  - Comparer les menus de la cantine aux besoins des différentes pratiques alimentaires.
  - Vérifier la présence d'options pour chaque pratique alimentaire.
- **Évaluer l'inclusivité des repas :**
  - Noter les menus qui respectent ou non ces pratiques alimentaires.