

Savanturiers

- Défis de rentrée

Mangeons Durable !

NIVEAU
PRIMAIRE



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 3 étapes

Introduction : La Durabilité des Repas

Qu'est-ce que la durabilité des repas ?

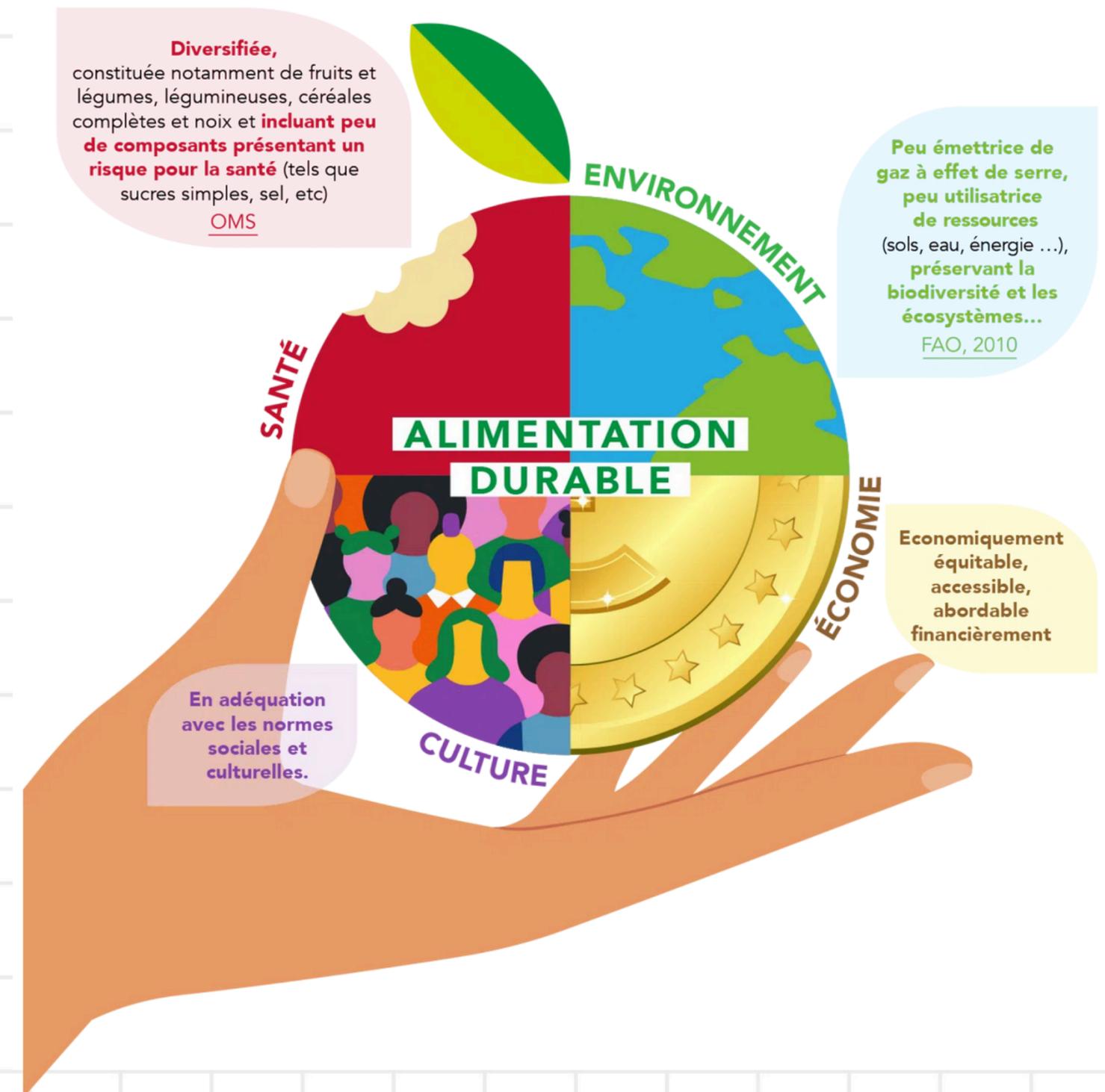
La durabilité, ou le développement durable, a été initialement appliquée à l'écologie dans le rapport Brundtland rédigé en 1987. Ce rapport décrit un mode de développement répondant aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. Plus récemment, cette 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 CO₂.
- 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 ?**

↳ **Atelier complémentaire : Créer un pique-nique durable**



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 ?

Objectif : Vérifier si les aliments utilisés pour les repas respectent la saisonnalité des produits

1. Matériel :

- **Calendrier de la semaine**
 - Calendrier de saison
 - Images ou dessins des fruits et légumes de saison
 - Colle ou ruban adhésif
 - Stylos ou crayons

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.

3. Bilan de la saisonnalité :

- **Analyser les résultats en comparant le nombre d'aliments de saison par rapport aux aliments hors saison.**
- **Discuter des avantages de consommer des produits de saison**

Calendrier de la semaine (saisonnalité des produits) :

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

3. Atelier complémentaire : Créer un pique-nique durable

Objectif : Pour approfondir leur compréhension de la durabilité alimentaire, les élèves pourront imaginer et planifier un repas durable, comme un pique-nique ou un goûter, en minimisant les

1. Matériel :

- Cahier de notes
- Stylos ou crayons
- [Tableau des fruits et légumes de saison](#)
- Accessoires pour un pique-nique (nappes réutilisables, contenants réutilisables, etc.)

2. Étapes :

- **Planification du repas :**
 - Les élèves travaillent en groupes pour planifier un repas en utilisant des produits de saison.
 - Ils choisissent des recettes qui minimisent les déchets et utilisent pleinement les ingrédients.
- **Préparation du repas :**
 - Si possible, préparer le repas en utilisant des ingrédients de saison et en évitant les emballages jetables.
- **Partage du repas :**
 - Organiser un pique-nique ou un goûter où chaque groupe présente son repas.
 - Discuter des choix faits pour minimiser les déchets et utiliser des produits de saison.