

Trousse d'action

pour les enfants

Savais-tu qu'à l'échelle mondiale, le tiers
de tous les aliments produits pour la
consommation humaine est gaspillé ?

C'est une quantité de
nourriture énorme, aussi
grande qu'une montagne !

Nous gaspillons des aliments
lorsque nous jetons de la
nourriture comestible à la maison,
dans les commerces, les restaurants,
les écoles et les collectivités. Résultat : à
cause de décisions que nous prenons, au lieu
de manger ces aliments tout à fait corrects,
nous les envoyons au dépotoir.

Nous avons besoin de ton aide pour réduire cette
montagne, à la maison ou à l'école !

Tu trouveras ici des activités à faire en famille ou
avec tes camarades de classe.

**Ce carnet appartient à
(inscris ton nom)**



#RéduisTonGaspillage

#AntiGaspillageAlimentaire



COMMISSION
DE COOPÉRATION
ENVIRONNEMENTALE

À propos de toi



Mon nom



Là où je vis (mon adresse)



Ma ville

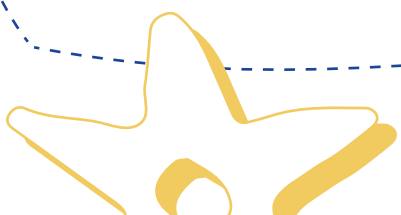
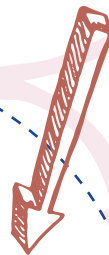


Mon école

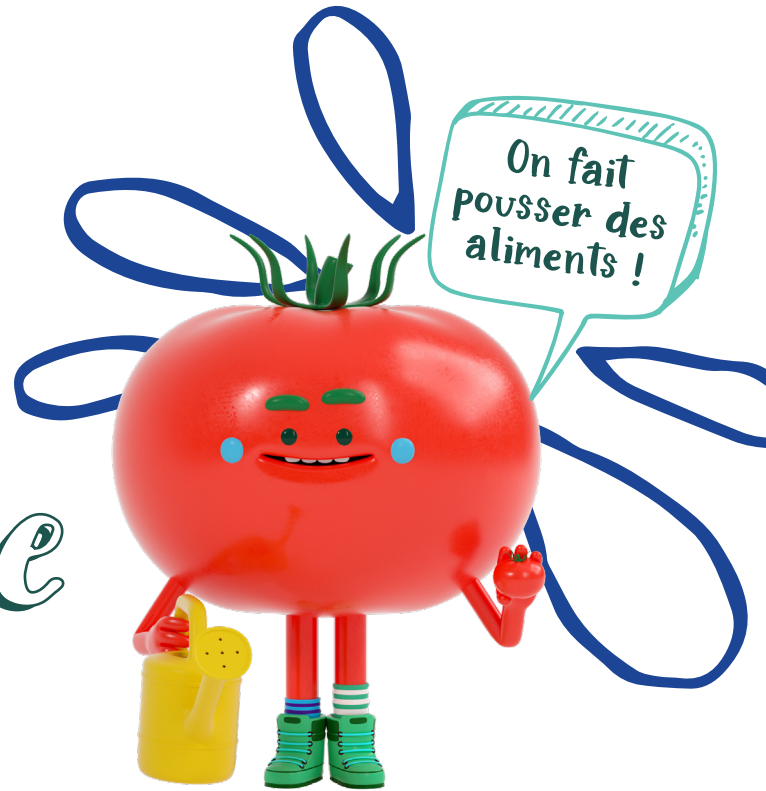
Voici ma famille



Voici ma maison et mon arrière-cour (ou jardin-avant)
Dessine-les !



De la semence à l'assiette



Sais-tu d'où vient la nourriture
que tu achètes au supermarché ?

Elle pousse dans les potagers et les forêts. Elle est pêchée dans les rivières et les océans. Elle est chassée ou cueillie sur les terres. Mais la grande majorité de nos aliments provient de fermes, que ce soit une ferme familiale, un potager communautaire ou une grande ferme commerciale qui s'étend à perte de vue.

Il faut des parcelles de terrain, un bon sol et des conditions météorologiques adéquates, du savoir-faire, de la main-d'œuvre et des ressources pour produire la nourriture que nous consommons.

Pour mieux comprendre tout le travail que cela implique, essayons de cultiver nos propres aliments !



On fait pousser des
aliments !

Durée : 30 minutes

Culture : 12 à 16 semaines

Matériel nécessaire:

n'oublie pas de demander de l'aide à ta mère/ton père, à tes grands-parents, à ton frère/ta sœur ou à ton enseignant e :

- Graines (toute plante comestible)
- Terre
- Petits godets ou pots de yogourt, tout ce que tu n'utilises pas et qui peut servir de pot
- Lumière du soleil

☺ Trousse d'action pour les enfants #1 ☺

Instructions :

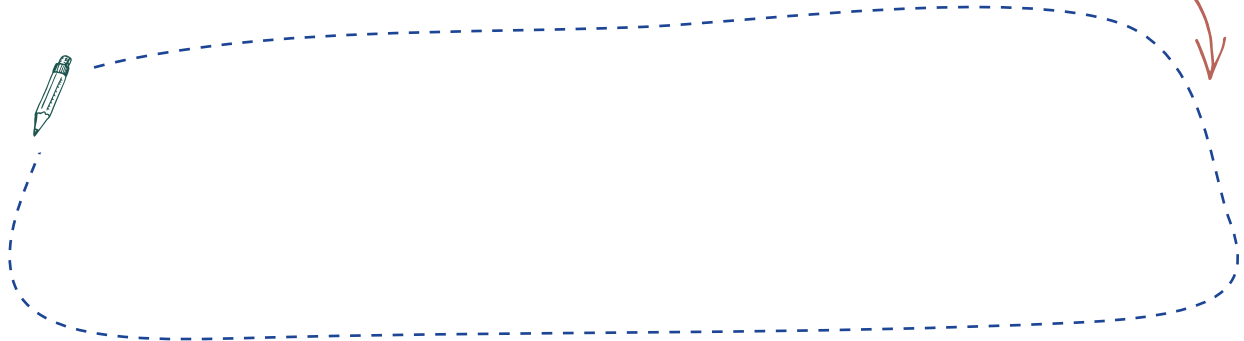
1. Remplis les pots/godets de terre.
2. Examine tes graines. Quelle forme ont-elles ? De quelle couleur sont-elles? **Dessine-les dans la zone d'activité de ton carnet.**
3. Imagine ou dessine cette petite graine devenant une plante.
4. Fais un trou dans la terre assez profond pour y mettre deux graines, déposes-y la graine et recouvre délicatement de terre. **Inscris dans la zone d'activité de ton carnet le nombre de pots et le nombre de graines que tu plantes.**
5. Inscris sur le pot le nom de la semence et la date de plantation.
6. Mets le pot sur un plateau et place-le près d'une fenêtre ensoleillée.
7. Arrose chaque jour, au besoin, pour que le sol reste humide, mais sans être détrempé. **Coche les journées où tu arroses tes plantes, afin de ne pas oublier.**
8. Place-les à l'extérieur, dans un jardin ou à l'école, ou transplante-les simplement dans de plus gros pots. **Dessine les pots qui sont dans ton jardin, ou bien les endroits où tu as planté tes graines. Dessine-les dans la zone d'activité de ton carnet.**
9. As-tu réussi à faire pousser quelque chose que tu peux manger ? **Dessine-le dans la zone d'activité.**



Zone d'activité 1 : De la semence à l'assiette



1. Remplis les pots/godets de terre.
2. Examine tes graines. Quelle forme ont-elles ? De quelle couleur sont-elles ? **Dessine-les ici :**



3. Imagine ou dessine cette petite graine devenant une plante.
4. Fais un trou dans la terre assez profond pour y mettre deux graines, déposes-y la graine et recouvre délicatement de terre. **Inscris ici le nombre de pots et le nombre de graines que tu plantes :**



Nom/noms de la/des plante/s



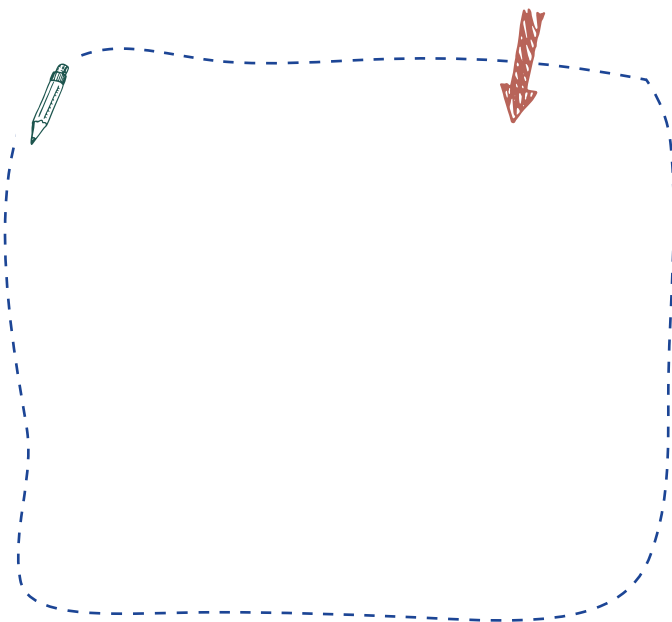
Nombre

5. Inscris sur le pot le nom de la semence et la date de plantation.
6. Mets le pot sur un plateau et place-le près d'une fenêtre ensoleillée.
7. Arrose chaque jour, au besoin, pour que le sol reste humide, mais sans être détrempé. **Coche les journées où tu arroses tes plantes, afin de ne pas oublier.**

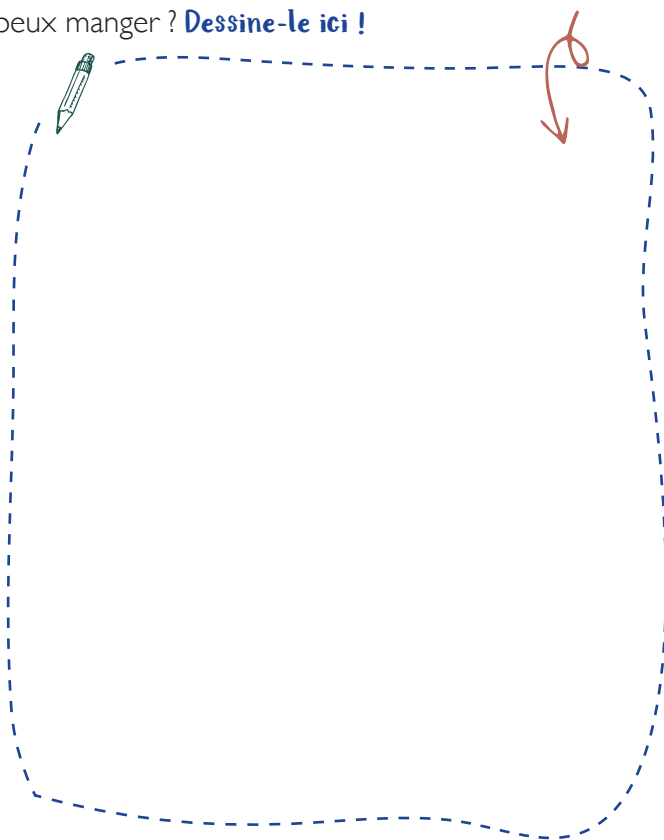
Coche les journées où tu arroses tes plantes, afin de ne pas oublier.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jevdi	Vendredi	Samedi	Dimanche

8. La germination peut prendre de 2 à 12 jours, selon le type de graine. Lorsque tu vois 3 ou 4 pousses de feuilles et qu'il n'y a pas de risque de gel, tu peux transplanter à l'extérieur, dans un endroit ensoleillé. Tu peux aussi simplement la transplanter dans un pot plus grand. **Dessine les pots qui sont dans ton jardin, ou bien l'endroit où tu as planté tes graines.**

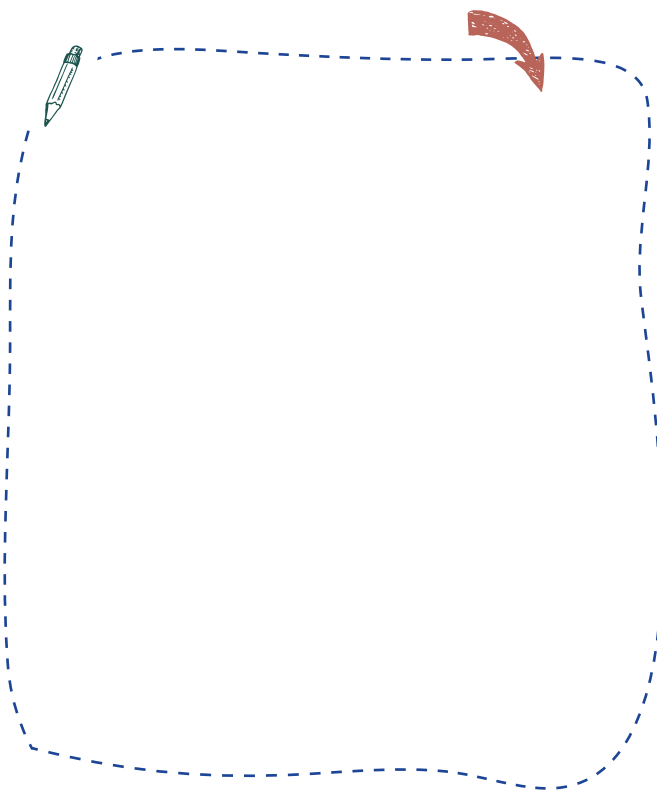


9. As-tu réussi à faire pousser quelque chose que tu peux manger ? **Dessine-le ici !**



Qu'as-tu appris ? Tu peux répondre aux questions suivantes sous forme de récits.

Dessine-le ou raconte-le ici, ou sur une autre feuille si tu manques de place.



Combien de temps les graines ont-elles mis à germer ?



Est-ce que certaines ont mieux poussé que d'autres ?
Pourquoi ?



Comment cette activité a-t-elle changé ta façon de voir la nourriture et son origine ?





« juste de la nourriture »

Utiliser les résidus alimentaires
comme matériau

Le maïs est bien plus qu'une denrée alimentaire. Pour les Hopis du nord-est de l'Arizona, les Mayas tzotziles du Mexique, les Haudenosaunee (Iroquois) du Canada et des États-Unis et de nombreux autres peuples autochtones, le maïs revêt une importance culturelle et spirituelle.

Il existe des centaines de variétés de maïs indigène, mais nous n'en cultivons qu'une douzaine; les autres variétés sont menacées de disparition. La conservation des variétés de maïs permet également de préserver et de célébrer les identités culturelles, la terre, la biodiversité et les traditions autochtones.

Fabrication d'une poupée en feuilles de maïs

Préparation : 30 minutes

De nombreuses parties des plants de maïs ne sont jamais consommées (pieds, feuilles, rafle) et semblent inutiles. Pourtant, la rafle (ce qui reste de l'épi quand les grains ont été enlevés) peut servir de nourriture pour les animaux ou être utilisée pour préparer un délicieux bouillon de soupe.

Au Mexique, les feuilles sont couramment utilisées pour envelopper les tamales, et elles sont utilisées par des communautés autochtones de l'Amérique du Nord pour fabriquer des paniers, des tapis et des mocassins, entre autres. Nous allons les utiliser pour fabriquer une poupée.

Matériel nécessaire :

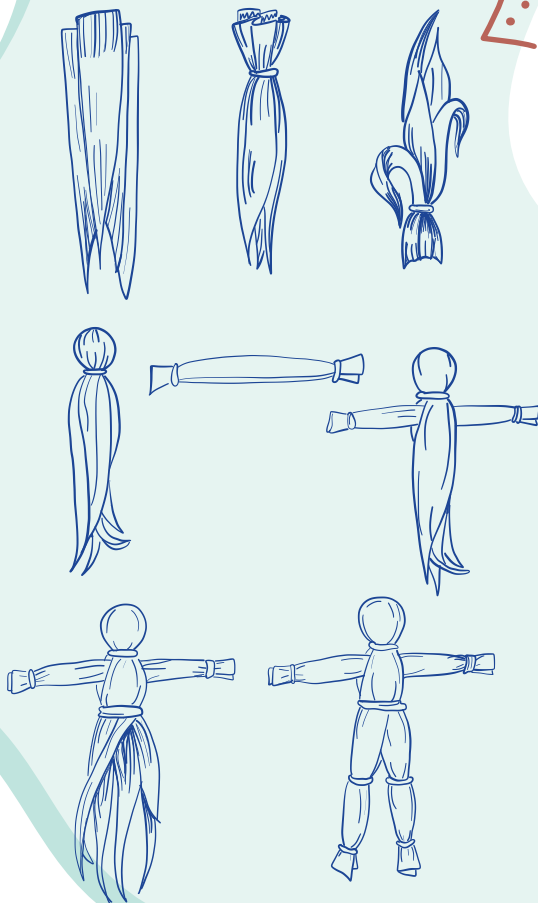
- Feuilles de maïs (qui auront préalablement séché toute une nuit sous un objet lourd)
- Laine ou ficelle
- Serviette en tissu/papier
- Restes de tissu, marqueurs, boutons pour décorer
- Ciseaux
- Colle



Comment faire :

1. Fais tremper les feuilles dans l'eau tiède pendant 10 à 15 minutes.
2. Éponge les feuilles.
3. Suis les illustrations pour fabriquer la poupée.
4. Pour faire une jupe, coupe des feuilles de longueur égale. Pour faire un pantalon, sépare le bas des feuilles pour former des jambes et attache-les à la hauteur des genoux et des chevilles.
5. Ajoute des accessoires : cape de superhéros, costume traditionnel, chapeau ou cheveux faits de laine ou de ficelle. **Dessine-le dans la zone d'activité !**

Pourquoi tout jeter aux poubelles ? Fabrique quelque chose d'amusant !

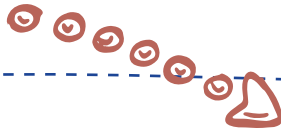


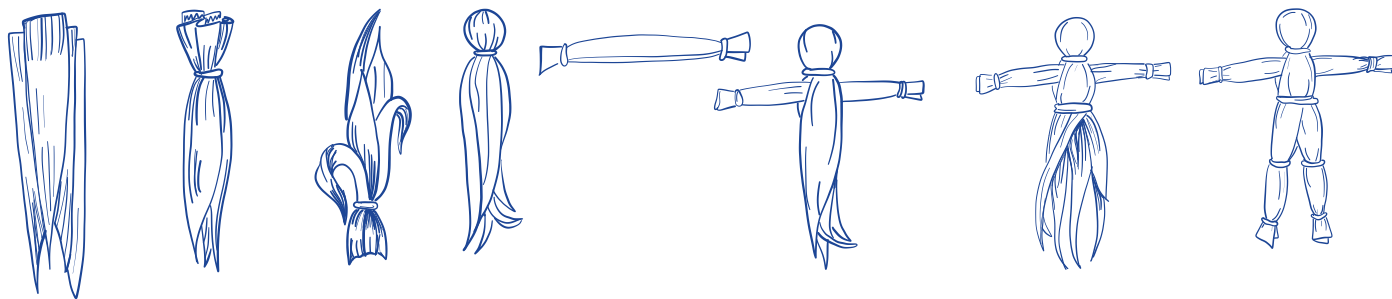
Zone activité 2 : Plus que « juste de la nourriture »



1. Fais tremper les feuilles dans l'eau tiède pendant 10 à 15 minutes.
2. Éponge les feuilles.
3. Suis les illustrations pour fabriquer la poupée.
4. Pour faire une jupe, coupe des feuilles de longueur égale. Pour faire un pantalon, sépare le bas des feuilles pour former des jambes et attache-les à la hauteur des genoux et des chevilles.
5. Ajoute des accessoires : cape de superhéros, costume traditionnel, chapeau ou cheveux faits de laine ou de ficelle.

Dessine ton personnage ici !





Tu veux en faire plus ?

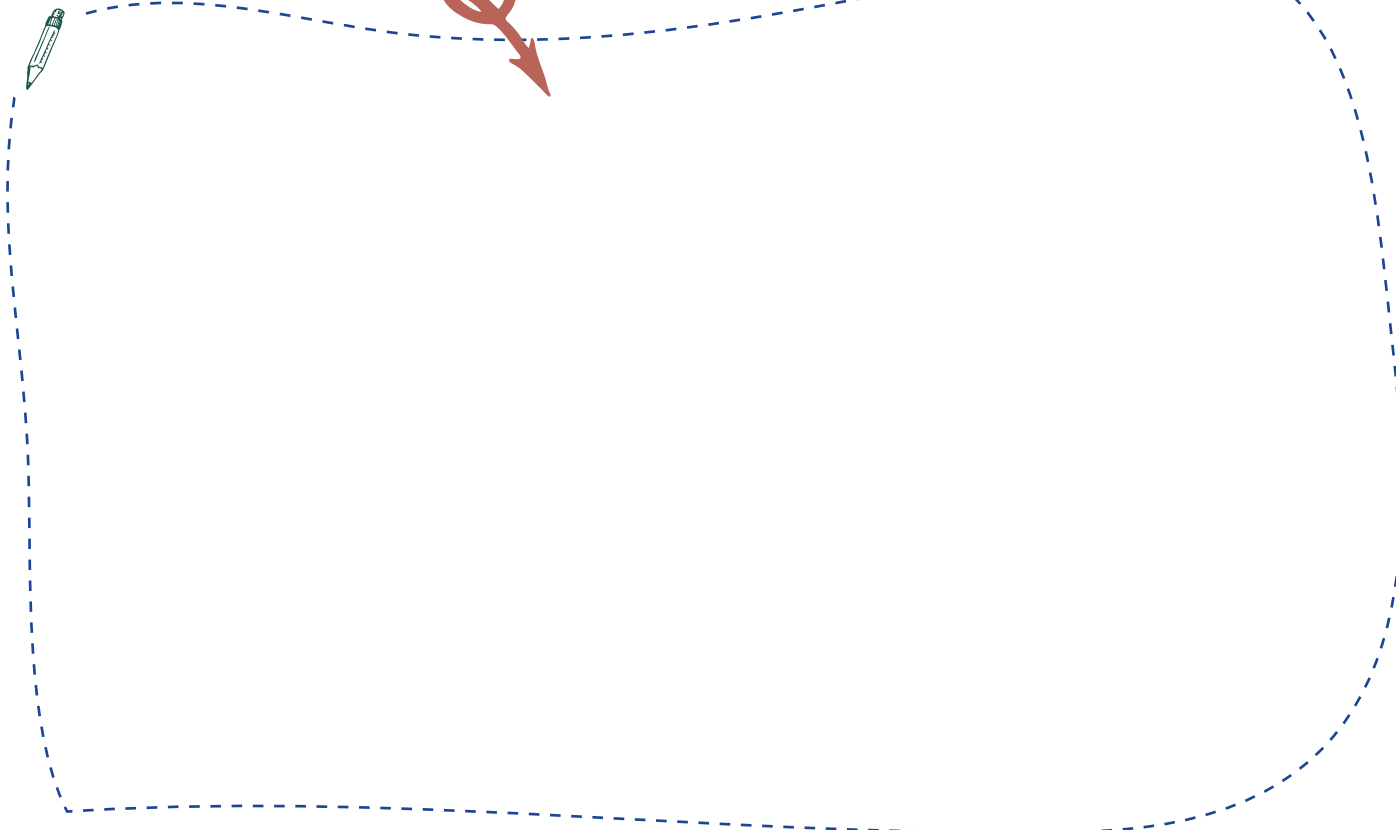
Avant de commencer, pèse les feuilles pour mesurer la quantité de nourriture qui n'a pas été gaspillée.

Inscris ici la quantité que tu as évité de gaspiller.



Cherche d'autres façons d'utiliser les feuilles de maïs. Fabriquer une corde ? Un panier ?

Laisse aller ton imagination !



Tous ensemble, réduisons la
montagne de déchets alimentaires !



Conservons la nourriture,
préservons la planète.

Partage ton travail et ces activités avec ta famille, tes
amis et tes camarades de classe. Montre-leur ce que
tu as fait.

Tu peux regarder nos vidéos, qui
présentent d'autres activités :

<https://www.cec.org/flwy/fr/>

Deviens un-e jeune héros-ine! Inscris-toi aujourd'hui
avec ta famille, ou avec ton enseignant-e et tes
camarades de classe.

<https://www.cec.org/flwy/fr/joins-toi-au-mouvement-jeunesse/>

Aussi, partage des nouvelles et des photos de tes
réalisations avec l'ensemble de la communauté
anti-gaspillage alimentaire.



À l'école ou à la
maison, agissons !



COMMISSION
DE COOPÉRATION
ENVIRONNEMENTALE

#RéduisTonGaspillage

#AntiGaspillageAlimentaire