



## **ACTION 5 : ORGANISEZ UN EN-CAS PAUVRE EN DÉCHETS**

### **En quoi cela consiste-t-il ?**

À l'aide de tous nos sens, nous partons à la découverte d'en-cas sains et pauvres en déchets !

### **Objectifs :**

- 1- Amener les élèves à prendre conscience du problème des déchets liés aux emballages individuels.
- 1- Les élèves réfléchissent à la façon d'organiser leur en-cas de façon à ce qu'il soit pauvre en déchets
- 2- Sensibiliser les élèves au "goût".

### **Actions liées :**

Action 4: Combinez l'en-cas à une délicieuse boisson. Consultez les recettes de l'action 4.

Action 6: Souhaitez-vous aussi limiter les emballages de boissons que les élèves consomment pendant la récréation ? Consultez l'action 6.

### **Matériel :**

- 1- En-cas pauvres en déchets
  - o fruits frais et fruits secs : pommes, poires, pamplemousse, bananes, carottes, raisins, noix, figues,...
  - o céréales
  - o pain
  - o biscuits sains
- 2- Boisson pauvre en déchets

### **Déroulement :**

Demandez aux élèves d'apporter un en-cas. Les élèves doivent choisir exclusivement des produits sains et pauvres en déchets (voir matériel). Établissez, avec l'ensemble de la classe, une liste de qui amènera quoi ou laissez-les éventuellement choisir eux-mêmes.

L'enseignant explique qu'un en-cas sain et pauvre en déchets présente de nombreux avantages. Avant de distribuer les en-cas, nous partons d'abord à la découverte de ceux-ci à l'aide de tous nos sens.

#### Jeu de découverte

Quatre coins sont installés dans la classe, chacun représentant un sens (goût, odorat, toucher et vue). Les élèves sont répartis en petits groupes et chaque groupe visite à son tour un coin dédié aux sens. Les élèves donnent leurs impressions et cherchent des mots pour exprimer la forme, la texture, la couleur, l'odeur, le goût des différents fruits et légumes. Ce jeu devrait rencontrer un grand enthousiasme et éveiller la curiosité des élèves.

### Description des coins dédiés aux sens

#### **- Le goût**

Différents fruits et légumes sont découpés en petits morceaux et placés sur des assiettes. Les élèves peuvent goûter de toutes les assiettes et dire ce qu'ils pensent du goût et de la texture. Les fruits ont bien sûr été choisis pour la cause, par exemple le pamplemousse pour l'amertume, les figues pour le sucré, les carottes pour le croquant, etc.

#### **- L'odorat**

Cinq fruits différents coupés en morceaux sont placés dans de petits pots opaques et présentés aux élèves. Ceux-ci doivent essayer de nommer les fruits qu'ils sentent grâce aux petits trous pratiqués dans le couvercle.

#### **- Le toucher**

Cinq fruits et légumes, très différents en termes de taille, de forme et de texture sont cachés dans 5 petits sachets (cloués sur une planche de bois). Les élèves doivent palper dans le sac à l'aide de leur main (sans regarder) et décrire le fruit ou le légume sans le nommer.

#### **- La vue**

Ce coin met l'accent sur la couleur. Les fruits sont disposés dans une boîte en carton présentant des trous dans sa partie supérieure de façon à ce qu'une petite partie de chaque fruit soit visible. Les élèves peuvent observer un instant la boîte (principe de la mémoire) qui sera ensuite recouverte. Les élèves placent des étiquettes autocollantes colorées sur les couvercles et celles-ci doivent correspondre à la couleur des fruits. Le couvercle est ensuite ôté et le résultat est contrôlé. On peut également demander aux élèves s'ils connaissent d'autres fruits de la même couleur.

### Distribution de l'en-cas sain et d'une boisson

Après ce jeu de découverte, les élèves dégustent un en-cas ensemble. Les en-cas sont coupés en tranches et en petits morceaux.

Donnez une boisson à chaque enfant : un verre d'eau, du thé ou de la limonade maison (pour les recettes, voir action 4).

Profitez de l'occasion pour montrer ce qu'un tel en-cas engendre comme déchets : tous ces déchets peuvent partir au bac à compost ! Comparez ces déchets à ceux des biscuits et des boissons que les élèves apportent à l'école. Un monde de différence !!!

### Astuces

1- Cet en-cas commun a une influence positive sur la santé et sur l'environnement. Encouragez les élèves à continuer sur cette voie ! Cette action peut également être l'occasion de lancer des en-cas collectifs à l'école.

2- Voulez-vous procéder de manière encore plus écologique ? Pensez à l'alimentation durable ! Par exemple en donnant à l'école la priorité à des fruits cultivés de manière biologique, en provenance de la région. Le transport est ainsi limité, ce qui constitue à nouveau un bon point pour l'environnement. C'est aussi une façon de soutenir les agriculteurs biologiques. Voir <http://www.ecoconso.be/spip.php?article337>

3- Outre les en-cas pauvres en déchets, les boissons de récréation peuvent également être pauvres en déchets. Utilisez pour ce faire des gobelets ou des bouteilles en verre consignées (voir aussi action 6). Si vous optez pour des bouteilles en verre, vous pouvez également choisir (pour être encore plus écologique) des jus de fruits en provenance du commerce équitable (des magasins du monde) ou du jus de pomme biologique.

D'après une idée de Catherine Gloesener et de Laurence Masset de l'ASBL Tournesol