

MIR SINN ANTIGASPI,

AN DIR?

GUIDE EXPLICATIF
À L'USAGE DES
PARENTS

POUR MENER À BIEN
LES ACTIVITÉS
PROPOSÉES AUX ENFANTS
À LA MAISON

Sommaire

Introduction	2
Challenge 1 - Cuisiner ensemble	3
Challenge 2 - Dates de péremption	3
Challenge 3 - Plantation	4
Challenge 4 - Gaspillage alimentaire	4
Challenge 5 - Un frigo antigaspi	5
Challenge 6 - Cueillir des fruits	5
Challenge 7 - Film antigaspi	6
Challenge 8 - Boîte à idées	6

Introduction

Bonjour !

Nous sommes ravis de vous accueillir sur la route du « Mir sinn Antigaspi, an Dir ? ».

Le but de ce projet est de sensibiliser de manière ludique les enfants et les parents, au gaspillage alimentaire d'une part, et aux vertues de l'alimentation locale et biologique d'autre part.

Les défis à relever sont répartis entre challenges collectifs, à faire à la Maison Relais, et challenges individuels, à faire à la maison, en famille. Après avoir relevé l'ensemble des défis, les enfants se verront décerner un certificat pour les récompenser de leurs efforts.

Ce fascicule vous fournira les explications pour suivre l'ensemble des challenges avec votre enfant.

Votre enfant a également reçu un cahier de défis qui repertorie tous les challenges à sa disposition. Il pourra le compléter et l'agrémenter avec des dessins ou écrire des détails sur ce qu'il a fait ou appris au cours du challenge.

Ce projet est dirigé en collaboration avec le Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture.

Bon amusement !



□ Challenge #1

Cuisiner ensemble

Ce projet tourne autour de l'alimentation, alors pourquoi ne pas le commencer en cuisinant ? Dans le cahier de défis, vous trouverez des liens et des QR codes vous envoyant vers des recettes « antigaspi » et des recettes à base de produits locaux et/ou de saison.

Il est également possible de confectionner un repas végétarien ou un repas à base de produits biologiques ou mieux encore une combinaison de tout cela. Tout est possible !



□ Challenge #2

Dates de péremption



L'une des raisons du gaspillage alimentaire est la confusion entre les deux dates de péremption. Les dates de péremption indiquent jusqu'à quand les aliments peuvent être consommés en toute sécurité.

1. À consommer jusqu'au

Après expiration de la date limite de consommation (DLC), les aliments peuvent présenter un danger pour la santé. Si cette date a expiré, le produit en question est à considérer comme non comestible et ne doit plus être congelé. Les aliments concernés sont par exemple la viande ou le poisson frais.

2. À consommer de préférence avant

La date limite d'utilisation optimale (DLUO) est une indication du fabricant qui signifie que le produit ne perdra pas en qualité ni en goût jusqu'à la date mentionnée. Les aliments portant ce type d'indication sont souvent encore comestibles après expiration de la date. Pour vérifier s'ils sont consommables : regardez, sentez et goûtez-les. Les aliments concernés sont par exemple les pâtes, les biscuits, le café, le riz, etc.

Si vos enfants ne connaissent pas la différences entre les deux dates, expliquez-leur. Ensuite, cherchez avec eux deux produits contenant chaque type de date et, si possible, collez les étiquettes dans le cahier.

Challenge pour les plus petits :

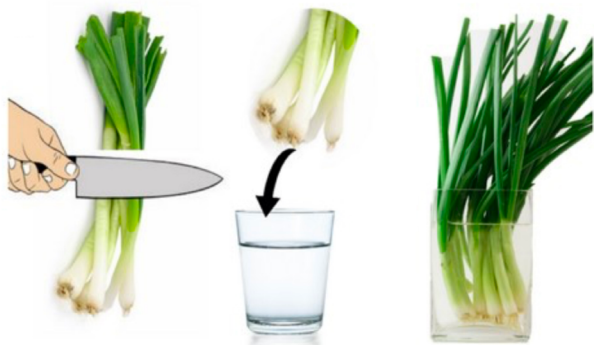
Goûter deux produits secs différents (biscuits, épices...), puis deux produits frais différents (lait, fruit...). Laissez votre enfant utiliser ses cinq sens pour relever ce défi. En fait, quatre des cinq sens seront utiles : la vue, le toucher, l'odorat et le goût.

□ Challenge #3

Plantation

Afin de montrer à votre enfant comment poussent les aliments, vous pouvez faire une plantation. Pour cela, pas besoin d'un jardin, la plantation peut être faite dans des pots.

Pour rester dans l'esprit « antigaspi », vous pouvez faire repousser du poireau ou de la ciboulette à partir de racines. Pour un résultat rapide, surtout pour les impatientes, on peut aussi faire germer un haricot.



Pour réaliser ce challenge, vous trouverez des consignes dans le cahier de défis. Votre enfant peut y écrire ses observations ou dessiner l'évolution de sa plantation jour après jour.

□ Challenge #4

Gaspillage alimentaire

Mesurez pendant une semaine la quantité de nourriture jetée à la maison. La visualisation de la quantité des déchets constitue un premier pas vers sa réduction.

Discutez avec votre enfant de ce que vous jetez et des raisons pour lesquelles vous le faites. Aurait-il été possible d'éviter cela ? Peut-être en utilisant les parties d'un légume ou les restes dans un autre plat.

Que faites-vous des déchets ? Sont-ils mis dans la poubelle des déchets verts ? Transformés en compost ? Ou mis avec les déchets résiduels ?

Enfin, discutez ensemble de comment vous pouvez réduire le gaspillage alimentaire à la maison. Quelques idées :

- Cuisinez les portions justes et servez-vous selon votre faim.
- Utilisez la totalité du produit, par exemple les fanes de carotte peuvent être utilisées pour faire un pesto.
- Mangez les restes le jour suivant, ou utilisez-les dans une nouvelle recette. Par exemple pour les légumes ou les pâtes, ajoutez-les à une soupe.
- Faites une liste de courses.
- Le challenge 5 vous apprendra comment ranger votre frigo dans une optique « antigaspi ». Et avec le challenge 2, vous avez appris les différences entre les dates de péremption. L'association des deux limite le gaspillage alimentaire.

Pour plus d'information, consultez <https://antigaspi.lu/fr/conseils/>



□ Challenge #5

Un frigo antigaspi

Saviez-vous que la température du réfrigérateur n'est pas la même partout ? Pour conserver vos aliments plus longtemps, et gaspiller moins de nourriture, il existe une manière idéale de ranger votre frigo. Ci-dessous vous trouvez les conseils sur comment ranger votre frigo efficacement.



Maintenant, étudiez l'organisation de votre frigo avec votre enfant. Si besoin, réorganisez votre réfrigérateur en suivant les conseils. Quand vous sortez tous les produits, profitez-en pour nettoyer votre frigo. N'oubliez pas de stocker les aliments dans un endroit froid, pour ne pas interrompre la chaîne du froid.

Consultez <https://antigaspi.lu/fr/rules/ranger-le-frigo-correctement/>



□ Challenge #6

Cueillir des fruits

Beaucoup de communes disposent d'un verger ou d'arbres fruitiers, mais souvent, ces fruits ne sont pas récoltés et tombent au sol. Avec votre enfant vous pouvez sauver ces fruits, une bonne action antigaspi. Un arbre avec un ruban jaune signifie qu'on peut y cueillir gratuitement les fruits !

En fonction de la saison, les fruits et légumes frais disponibles changent :

- **Été** : cerises, groseilles...
- **Fin d'été/automne** : pommes, poires, prunes, mirabelles...
- **Automne** : raisins, noix, coings, châtaignes...
- **Hiver** : nêfles...

Le cahier contient un lien vers une carte des lieux où vous pouvez cueillir des fruits.



□ Challenge #7

Film antigaspi

Votre enfant est maintenant familiarisé avec les thèmes du gaspillage alimentaire et de l'alimentation locale et biologique.

En famille, réalisez un court-métrage d'environ deux minutes avec un téléphone portable.

Nous vous proposons deux formats d'interview, mais n'hésitez pas à laisser libre cours à votre créativité pour réaliser un court-métrage différent.

- Option 1 : Votre enfant joue le rôle d'un chef cuisinier déterminé à ne plus jeter de nourriture. Quelles sont ses astuces pour éviter le gaspillage dans son restaurant ? Préparez quelques questions à lui poser en tant que journaliste.
- Option 2 : Votre enfant devient un "sauveteur de nourriture". Posez-lui des questions sur son rôle et ses actions pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Préparez les questions à l'avance et laissez votre enfant s'exprimer sur le sujet.

□ Challenge #8

Boîte à idées

Demandez à votre enfant s'il a de nouvelles idées d'activités sur les thèmes du gaspillage alimentaire, de l'alimentation locale et de l'alimentation biologique.

Notez les idées et mettez-les dans la Boîte à idées de votre Maison Relais.

