



# LE LIVRET DES BONNES PRATIQUES ANTI-GASPI

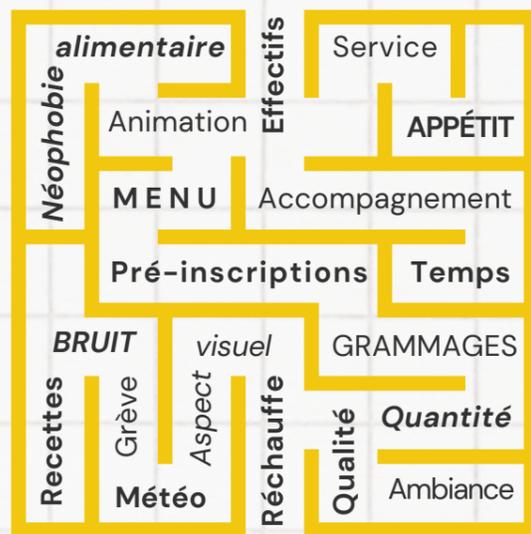


**À PARTAGER  
SANS MODÉRATION**

## Qu'est-ce que le **gaspillage alimentaire** ?

“ Toute **nourriture destinée à la consommation humaine** qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est **perdue, jetée, dégradée**. ”

### Le gaspillage alimentaire, un **phénomène multifactoriel**



### Et dans nos écoles...?

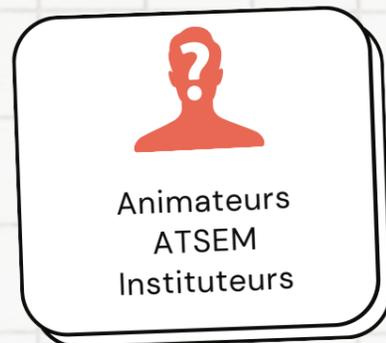


## SOMMAIRE

Lire les menus .....	p. 4
Manège à épices .....	p. 5
Petite faim, Grande faim .....	p. 6
Table de troc .....	p. 7
Visiter la cuisine de l'école .....	p. 8
Tous à vos fourchettes .....	p. 9
Exposition d'art .....	p. 10
Fruits boudés, fruits pressés .....	p. 11

# LIRE LES MENUS

Savoir ce que l'on mange,  
ça donne envie de mieux manger



## LES ÉTAPES

- Lire le menu du jour aux enfants à leur arrivée au restaurant (à table en maternelle ou pendant l'attente à la ligne de self)
- Répondre aux questions des enfants sur la composition et leur donner envie de goûter à tout

 **Astuce** : Utiliser la lettre info hebdomadaire pour donner des détails sur le menu

# MANÈGE À ÉPICES

Plus de goût, moins de gaspillage



## LES ÉTAPES

**Objectif** : Proposer aux enfants de découvrir différemment ce qu'ils ont dans leur assiette

**Optionnel** : Proposer un sondage aux enfants pour qu'ils choisissent les 4 épices qu'ils préfèrent. Cela peut faire l'objet d'un atelier du goût.

1. Acquérir les épices avec l'aide du service restauration
2. Pendant certains repas, passer autour des tables pour proposer aux enfants d'agrémenter leur plat avec des épices, surtout ce qu'ils ont du mal à manger

**Important** : Pas de sel - Pas de sauces type mayonnaise



# PETITE FAIM, GRANDE FAIM



Chacun son appétit, chacun son assiette



## LES ÉTAPES

Parce qu'un enfant de CP n'a pas le même appétit qu'un enfant de CM2...

Parce que je peux adorer les haricots verts, mais beaucoup moins les carottes râpées...

Parce que ce matin, j'ai trop mangé au petit déjeuner...

### Plusieurs options :

- **A l'oral** : inciter chaque jour l'enfant à communiquer son besoin : "Est-ce que tu en veux un peu ou beaucoup ?" Au fil du temps, cela deviendra un réflexe
- **Avec un macaron** : dans la file d'attente, l'enfant pose sur son plateau un macaron "Appétit de moineau" ou "Faim de loup" afin de donner une indication à l'agent
- **Pour les entrées** : proposer des ramequins plus ou moins remplis (petites et grandes portions)

**S'assurer que les enfants connaissent le menu du jour pour faire leur choix**



**Toujours proposer de se resservir plus tard**

**Pain et eau à volonté**

# TABLE DE TROC

Partager pour moins gaspiller



Pain de glace  
Plateaux  
Papier aluminium  
Affiche



Agents de  
restauration  
+  
Animateurs



© Villeneuve-la-Garenne



## LES ÉTAPES

Donner l'occasion aux enfants de partager ce qu'ils ne souhaitent pas manger pour moins gaspiller

1. Si besoin, disposer des pains de glace sous un plateau pour assurer un maintien minimum de la chaîne du froid
2. Mettre en place une affiche pour expliquer le fonctionnement de la table de troc
3. Pendant le repas, les enfants peuvent déposer sur la table de troc ce qu'ils ne mangent pas
4. Les enfants qui ont encore faim en fin de repas peuvent se servir directement sur la table de troc



**Uniquement des produits non entamés : fruit, yaourt, fromage emballé, gâteau**

# VISITER LA CUISINE DE L'ÉCOLE

Mieux connaître les coulisses de nos assiettes



Les animateurs ou les professeurs, avec la complicité des agents de restauration



## LES ÉTAPES

Avec un petit groupe d'enfants, on va visiter la cuisine de l'école :

- On respecte la marche en avant !
- La visite commence : les super-guides expliquent comment sont réceptionnées, stockées et lavées les marchandises (chambres froides, cagettes, décontamination etc.)
- Avant d'entrer en cuisine dans la zone propre, on s'équipe avec les kits visiteurs (blouse, surchaussures, charlotte) : c'est l'occasion de parler de l'importance des règles sanitaires en cuisine
- On observe tous les équipements qui servent à préparer et réchauffer les repas (four, coupe-fruits, vaisselle et plonge, etc.)
- On pose toutes les questions que l'on souhaite



**Astuce :** Proposer aux enfants de réaliser un **reportage photo** pour partager leur expérience avec leurs camarades

# TOUS A VOS FOURCHETTES

Éveiller la curiosité à table



Pendant le repas



© Gennevilliers



Animateurs ATSEM Agents de restauration

## LES ÉTAPES

Dès la maternelle, avec un groupe d'enfants attablés au restaurant, utiliser le menu du jour pour un jeu de questions :

1. **Que vois-tu ?** Décrire ce que l'on a dans l'assiette (couleur, forme, texture)
2. **Que sens-tu ?** Décrire l'odeur, l'intensité
3. **Bouche-toi le nez** et prends une bouchée. Mâche 5 secondes avant de te déboucher le nez et de respirer lentement pour découvrir le goût de l'aliment
4. **Décris ce que tu as goûté** (moelleux, dur, sucré, salé, chaud, froid, acide, amer, piquant)
5. **Est-ce que ça correspond à l'odeur ?**
6. **Qu'est-ce que c'est ? Y a-t-il plusieurs ingrédients ?** Lesquels ?
7. **As-tu aimé ? Pourquoi ?**

**Important :** Pas de jugement sur les goûts  
On ne force pas un enfant à manger ou à aimer



# EXPOSITION D'ART

Pour un restaurant plein de couleurs



© Saint-Ouen-sur-Seine



## LES ÉTAPES

Proposer aux enfants de décorer le restaurant scolaire avec des affiches qu'ils auront créées :

- Choisir un thème : les 4 saisons, la lutte contre le gaspillage alimentaire, la cuisine du monde, la valorisation des déchets, etc.
- Choisir le support
- Choisir le matériel : ciseaux, colle, peinture, feutre, impression, crayons, journaux, etc.
- Peut-on recycler certains éléments (magazines pour des collages, emballages, papier mâché, etc.) ?
- **Laisser parler sa créativité !**
- Accrocher les affiches dans le restaurant et organiser une inauguration spéciale de l'exposition
- Envoyer des photos aux collègues des autres écoles, de la mairie et du Syrec

# FRUITS BOUDÉS, FRUITS PRESSÉS

Tu n'aimes pas mon physique,  
mais mon goût est atomique !



© Saint-Ouen-sur-Seine

## LES ÉTAPES

**Les jus :**

1. Couper et éplucher si besoin les restes de fruits, même abimés, et légumes bruts (pommes, poires, oranges, crudités sans assaisonnement etc.)
2. Passer les dans la centrifugeuse
3. Déguster les jus frais pleins de vitamines !

**Les smoothies :**

1. Préparer les bananes, les fraises ou les poires
2. Les passer au mixeur avec du lait ou du yaourt
3. Déguster les smoothies pleins d'énergie !

Ce livret rassemble des actions mises en place et testées dans les écoles par les agents de restauration et les animateurs.

Elles ont été partagées au sein du groupe de travail sur le gaspillage alimentaire au Syrec en 2023.

Nous avons choisi de les rassembler pour que tout le monde puisse s'en inspirer librement, avec pour objectif de réduire le gaspillage alimentaire dans les restaurants scolaires.



227, rue des Caboeufs  
92230 GENNEVILLIERS  
Tél. : 01 40 86 86 00

© Syrec 2023

