

# Livret pédagogique pour les enfants



Ce livret appartient à .....



« Salut, je m'appelle Gustave, mais tu peux m'appeler Gus. Comme toi, je suis un apprenti de l'anti-gaspi. Viens m'aider sur chaque panneau à lutter contre le gaspillage alimentaire. »



Dans les poubelles  
de chaque Français

20 kg

de nourriture  
jetés chaque année

dont 7 kg  
d'aliments encore  
emballés



# Chéri, qu'est-ce qu'on mange ce soir?



## Le dîner de Gustave

Aide Gustave à préparer son repas avec ce qui doit être mangé en premier.





# Je vide mes placards



Improviser avec Gustave

Aide Gustave à cuisiner un plat complet avec ce qu'il a dans son placard.





# J'optimise mes courses



La balade de Gustave

Dans quel ordre Gustave doit-il remplir son chariot pour ne pas briser la chaîne du froid ?



Solution : Gustave doit commencer par prendre les légumes (champignons, poireaux) et les conserves (confitures, boya d'olives vertes), puis les produits laitiers (beurre, fromage) et terminer ses courses par les surgelés (petits pois, gâteaux) et les produits frais (magrettes, crevettes).



# J'organise mes réserves



## Les provisions de Gustave

Quels aliments Gustave doit-il ranger dans son armoire à provisions ?





# Je cuisine les épluchures



## Les expériences de Gustave

Aide Gustave à retrouver les plats correspondant aux épluchures.



pelure de  
pomme de terre



écorce  
d'orange



fanes de radis







# Je reconnais les trésors de la Nature



## La fabrique de crème de marrons

Gustave t'apprend à cuisiner les châtaignes.

Fais bouillir les châtaignes fendues 2 à 3 min dans l'eau, puis sors-les pour les éplucher entièrement. Une fois les deux peaux enlevées, fais-les cuire dans un sirop de sucre vanillé pendant 20 min. Il ne te reste plus qu'à mixer et déguster !

**Ingrédients**

- 500 gr de marrons
- 500 gr de sucre
- 1/2 litre d'eau
- 1 gousse de vanille





# Je cuisine les restes

## Le pudding de Gustave

Aide Gustave à cuisiner un pudding au chocolat en choisissant les produits dont il a besoin.



Sucre en poudre

Chocolat



Pain sec



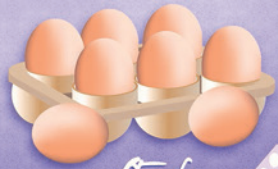
Petits pois



Lait



Sardines



Oeufs



# Je composte mes déchets



Gustave recycle ses déchets

Aide Gustave à remplir correctement son composteur.





# Ailleurs sur Terre



## Le voyage des papilles

Aide Gustave à reconnaître les produits qui ne viennent pas de France.





# Encore un peu de pudding ?



## Gustave récapitule

Aide Gustave à faire passer le message en appliquant ces règles d'or.



- 1 Apprends à cuisiner.
- 2 Ne remplis pas trop ton assiette.
- 3 Goûte les recettes de tes parents.
- 4 Sois indulgent en cas de plat expérimental.
- 5 Finis ton assiette avant de demander autre chose.
- 6 Donne les restes à ton chat, ton chien ou tes vers de terre.
- 7 Sois conscient de la valeur des aliments.



# Pour conclure

« Salut brigadier et merci pour ta participation ! Grâce à toi, j'ai tout compris pour faire la chasse au gaspi. Bon ben... ça m'a donné faim tout ça ! Tu viens partager mon repas ? J'ai fait des noisettes grillées ! »



Pour plus d'informations :  
[www.stopaugaspi.org](http://www.stopaugaspi.org)

Conception et réalisation : Karine Balzeau • La Coccinelle à 7 points  
 Création graphique : Hélène Le Héron • Kim-e-sens