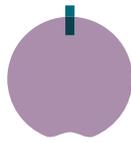




# MANGER VERDON GASPILLER MOINS

RETOUR SUR UN PROJET PÉDAGOGIQUE SUR  
LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE - 2022



Parc  
naturel  
régional  
du Verdon



Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur



PRÉFET DE LA RÉGION  
PROVENCE-ALPES  
CÔTE D'AZUR



RÉGION SUD  
PROVENCE-ALPES  
CÔTE D'AZUR





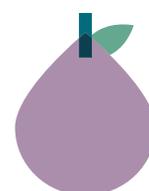
# INTRODUCTION

Le programme d'actions en milieu scolaire du Parc naturel régional du Verdon existe depuis sa création, sur des thématiques régulièrement différentes. Depuis 2021, le Parc propose aux écoles du territoire la thématique du gaspillage alimentaire. Cette année scolaire 2021-2022, ce sont 4 classes du territoire qui ont répondu à l'appel à projets du Parc. Les écoles de Saint-Julien-le-Montagnier, La Palud-sur-Verdon et Riez ont ainsi pu bénéficier pour leur projet d'un programme d'accompagnement du Parc financé par l'ARS et la DREAL.



## SOMMAIRE

<b>D'OÙ VIENT CE QUE L'ON MANGE ? ..... LES CM1 ET CM2 DE SAINT-JULIEN-LE-MONTAGNIER</b>	<b>PAGE 4</b>
<b>À BAS LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ..... AVEC LES CE1 ET CE2 DE RIEZ</b>	<b>PAGE 8</b>
<b>EN CUISINE AVEC ..... LES MATERNELLES ET CP DE LA PALUD-SUR-VERDON</b>	<b>PAGE 12</b>
<b>LES CP DE RIEZ ..... À LA FERME DU DOMAINE DE VALX !</b>	<b>PAGE 16</b>



# D'OÙ VIENT CE QUE L'ON MANGE ? LES CM1 ET CM2 DE SAINT-JULIEN-LE-MONTAGNIER

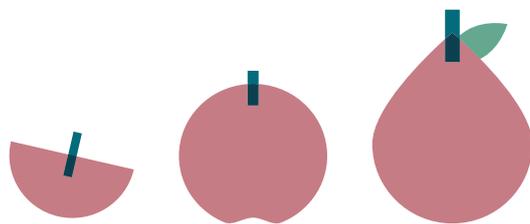
## LA PROVENANCE ET LA QUALITÉ DE NOTRE ALIMENTATION



Le 9 juin, avec Morgane de l'association Le Colibricole, nous nous sommes interrogés sur la provenance des aliments au menu de la cantine. Après lui avoir raconté notre matinée avec le fournisseur de la cantine et un producteur d'huile d'olive, nous avons parlé ensemble d'où venaient les produits que nous consommions à midi.



Ainsi, tous les aliments, selon leur provenance, n'ont pas le même bilan carbone. L'approvisionnement des produits est donc très important pour une cantine qui veut être la plus douce possible pour la planète. Par ailleurs, nous avons aussi pu comprendre les actions anti-gaspillage mises en place par le fournisseur de la cantine.





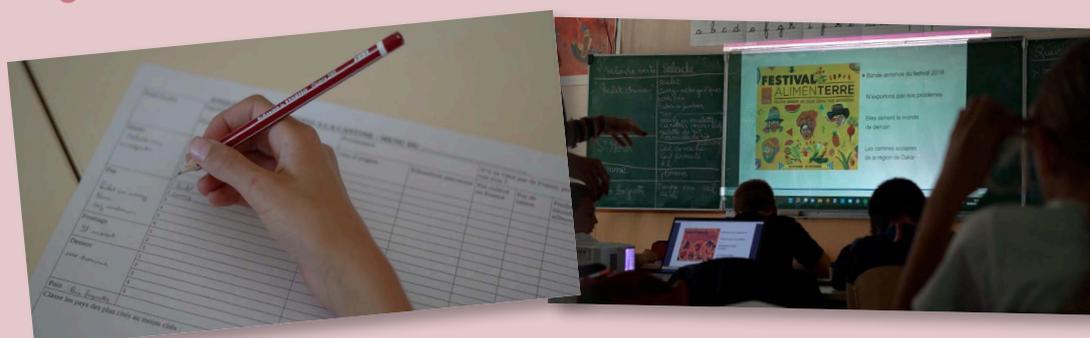
Plus précisément, nous avons étudié la provenance des ingrédients du repas du jour. C'était une salade de Rians pour l'entrée, du poulet de Pologne comme plat principal, avec du riz dont on ne connaît pas la provenance. Ensuite, nous avons mangé du fromage à tartiner industriel suivi d'une pomme qui vient des Alpes, pas très loin. Quant au pain, il arrive directement de la boulangerie du village !

Ainsi, selon le nombre de kilomètres parcourus par les produits, l'impact carbone de notre consommation alimentaire, lié au transport et à la façon de produire notre alimentation n'est pas le même.



Nous nous sommes ensuite mis dans la peau d'un maire qui devait choisir un prestataire pour fournir la cantine du village. Quels seraient nos critères de sélection ? Nous avons tous décidé que l'entreprise devait être proche de l'école, proposer des produits locaux, et surtout des fruits et des légumes de qualité. Nous pouvons nous assurer que les produits sélectionnés sont de qualité grâce notamment aux labels et aux certifications.

Nous avons terminé la journée avec un petit questionnaire sur l'alimentation durable pour voir ce que nous avons retenu ! Enfin, nous avons visionné une vidéo passionnante sur l'approvisionnement d'une cantine scolaire à Dakar au Sénégal.



## LES ÉLÈVES NOUS RACONTENT TOUT !

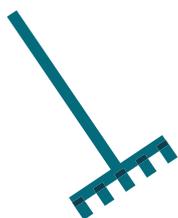
Voici avec nos mots ce que nous avons appris sur les circuits courts et l'alimentation locale tout au long de la journée.



Florant revient sur la cantine de l'école et les producteurs locaux.



“ Nous avons parlé des repas de la cantine avec un fabricant d'huile d'olive. Le fournisseur de la cantine nous a raconté d'où venaient la viande, le poisson ou les légumes que nous mangeons à midi. ”



“ Le producteur d'huile d'olive nous a exposé tout le processus de production de l'huile et nous a fait goûter plusieurs variétés. Il y en a des milliers. ”

Clélia et le bilan carbone de nos aliments.

“ Comme nous l'avons vu avec Morgane, le poulet de midi venait de Pologne. L'intervenant nous a expliqué qu'il se fournit au maximum chez des producteurs locaux. C'est plutôt bien quand il se fournit pas loin, car ça pollue moins, le camion qui amène la nourriture a moins de kilomètres à parcourir. ”





Souhan nous parle du compostage.



“ Nous avons parlé de compost et l’avons même manipulé. Il y avait des vers et des larves. La première fois que Morgane est venue, j’ai trouvé dans la terre de forêt, quelque chose qu’elle cherchait depuis très longtemps : un géophile. Cela fait partie de la famille des mille-pattes. Morgane nous a ensuite donné deux cuillères de compost et nous devons trouver le plus d’insectes possible.”



“ Le compostage permet de réduire le gaspillage, il suffit de mettre toute la nourriture qu’on ne mange pas. Comme les peaux de banane par exemple, ou les épluchures... Cela permet de faire de l’engrais qu’on peut utiliser ensuite pour mieux faire pousser nos plantations.”



# À BAS LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE AVEC LES CE1 ET CE2 DE RIEZ

## GASPILLER, C'EST QUOI ?



Le 31 mars, Morgane de l'association le Colibricole est venue dans notre classe pour nous aider à comprendre le gaspillage alimentaire et surtout comment l'éviter.

Comment l'éviter : manger ce qu'il y a dans notre assiette, avoir des quantités qui correspondent à notre âge, recycler nos déchets par le compostage.

Ce jour-là, nous avons pesé nos déchets. Il y en avait environ 7 kg pour 60 enfants qui mangent à la cantine. Ces déchets serviront à alimenter notre composteur.

Puis, le 29 avril nous sommes allés à Valensole visiter le site de compostage du Colibricole afin d'apprendre le fonctionnement et l'utilisation d'un composteur.

Nous savons maintenant qu'il faut des matières humides qui apportent de l'azote (nos déchets) et des matières sèches qui apportent du carbone (du broyat).

Ce mélange permet de créer un environnement qui permettra à des petites bêtes de venir y vivre. On a pu en voir plusieurs à la loupe sur un tas de compost.

On a vu des cloportes, des vers et leurs œufs, des cocons de cétoines et des millepattes. On a appris que ces animaux se nourrissent des déchets organiques et produisent de l'humus.

On peut trouver naturellement de l'humus dans les forêts. Ces petites bêtes permettent de transformer les déchets végétaux en bon compost.

Ce compost, on pourra l'utiliser comme engrais pour nourrir les plantes que nous avons dans les bacs en bois de notre école. On a donc trouvé une solution au gaspillage à la cantine : le compostage.



## C'EST QUOI UN BON COMPOST ?

- 1- Choisir un bac à compost,
- 2- Remplir le bac de feuilles, brindilles... et de déchets comme des épluchures de légumes, de l'herbe... et pas d'emballages plastiques, ni de plantes traitées chimiquement,
- 3- Prendre soin du compost en l'aérant et en faisant en sorte qu'il soit toujours un peu mouillé,
- 4- Récolter le compost au bout d'environ 6 mois à 1 an.

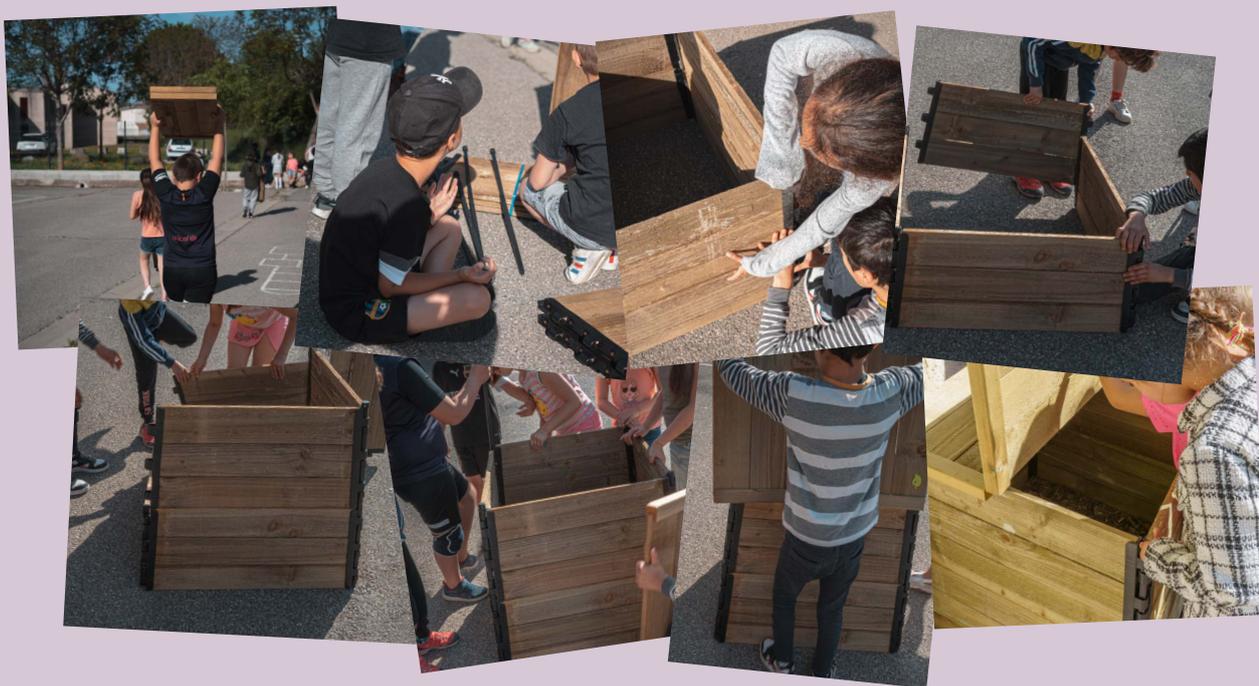


# LES PLANTES QUI DONNENT DU GOÛT ...

Dans la cour, il y a des bacs dans lesquels nous cultivons des plantes aromatiques à manger !



# ON A MÊME MONTÉ NOS COMPOSTEURS !



# ET DANS NOTRE CANTINE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Pour éviter de gaspiller, nous apprenons à savoir si nous avons « une faim de loup » ou « un appétit d'oiseau » pour servir les portions en conséquence... Mieux vaut se resservir que de jeter et gaspiller !



# EN CUISINE AVEC LES MATERNELLES ET CP DE LA PALUD-SUR-VERDON

## SUIVEZ-NOUS DANS NOTRE JOURNÉE !

Le 9 juin, nous sommes allés dans la ferme de Valx et avons appris à cuisiner plusieurs recettes composées des restes de la cuisine qu'on ne mange pas d'habitude.



## À NOUS LE PAIN PERDU !

Nous avons eu la chance d'avoir un délicieux goûter de pain perdu fait de pain rassis. On aurait pu le donner aux chèvres, mais on a préféré le manger !



# COMMENT FAIRE UN PESTO DE FANES DE CAROTTES ET DE RADIS ?

Pour un petit bol de pesto :

- Fanés d'une botte de radis ou carottes ou betteraves (2 grosses poignées)
- 20 à 30 cl d'huile d'olive  
(à ajuster selon la texture souhaitée et la quantité de fanés)
- 20 à 30 g de fromage de chèvre sec râpé
- 20 à 30 g d'amandes et une gousse d'ail
- 1 à 2 tranches de pain rassis
- 1 à 2 cuillères à soupe de jus de citron et le zeste d'1/2 citron
- Epice(s) au choix (paprika-cumin s'y marient bien) et sel et Poivre

Réunir tous les ingrédients dans un hachoir et verser de l'huile d'olive, petit à petit, en mixant. Ajuster la quantité d'huile d'olive pour obtenir un pesto un peu crémeux.



Et on se régale !

# EN CUISINE !

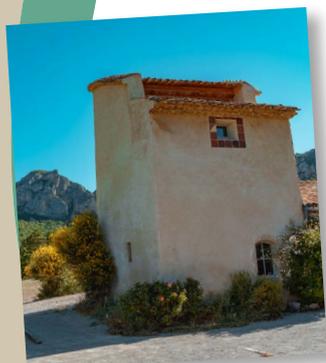


Nous avons confectionné d'excellentes chips avec des épluchures de carottes, et du pesto de fanes de carottes et de radis. Miam !



# LES CP DE RIEZ À LA FERME DU DOMAINE DE VALX !

## NOTRE VISITE À LA FERME ...



Le 16 mai, nous sommes allés à la ferme de la Danse des Sonnailles à la découverte des aliments qui sont produits à côté de chez nous.



Nous avons regardé les chèvres, elles se faisaient traire. Le lait est récupéré dans un pot en verre. Nous sommes allés voir les chevreaux.



Élodie nous a appris à faire du fromage, il faut du lait de chèvre. On verse quelques gouttes de présure dans le lait pour qu'il caille et on attend.



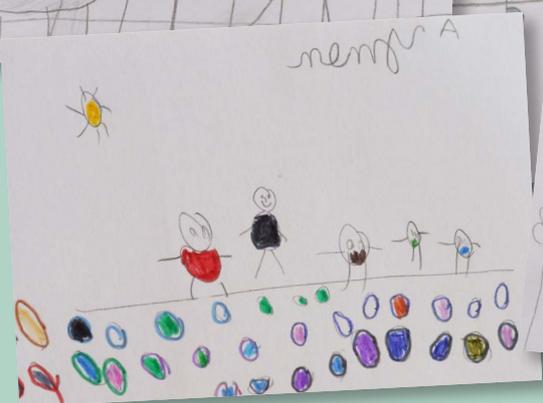
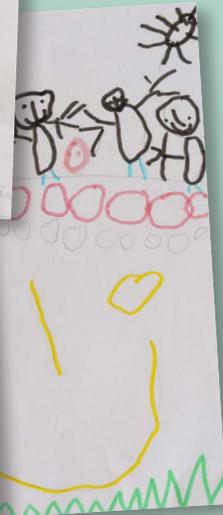
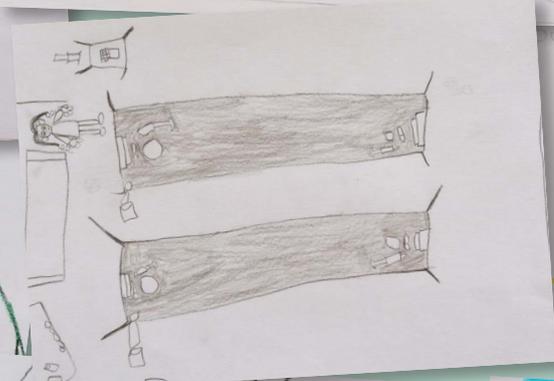
On trouve de quoi fabriquer la présure dans un des 4 estomacs du chevreau. Lorsque le lait a caillé, on peut le verser dans un pot avec des trous à l'aide d'une louche. Chaque jour, l'eau s'écoule. On le sort et il sèche. Son goût change.



Nous avons pu observer les étapes de transformation du lait de la chèvre en fromage.



# NOS SOUVENIRS



# LA VIE DE NOS PLANTES

On nous a aussi expliqué le cycle de la vie d'une plante.

Nous avons mis en terre des plantes aromatiques dans la cour de l'école.



**QUI S'OCCUPE DES PLANTES ? C'EST NOUS !**



## DANS LES FABRIQUES...

Le 5 mai, nous sommes aussi allés visiter une fabrique de pâtes et une autre de pâté (miam!) implantées ici à Valensole.



Savez-vous ce que sont les engrais verts ? Nous oui : sainfoin, vesces, pois, ces plantes nourrissent les animaux et la terre.



D'abord la visite de la fabrique de pâté : le monsieur nous a bien expliqué comment il fabriquait le pâté à la lavande ou au thym dans son atelier.



Dans la fabrique de pâtes, les aliments sont préparés avec le blé dur de leurs cultures. Nous pouvons manger des aliments qui sont produits près de chez nous. Cette année, nous avons travaillé avec le Parc naturel régional du Verdon.



# MANGER VERDON, GASPILLER MOINS

Dans le Verdon, il y a une agriculture présente et vivante. Nous nous posons des questions à propos d'une alimentation durable et saine pour nous et pour le territoire sur lequel nous vivons. Nous nous questionnons aux sujets de son accès par toutes et tous et sur la possibilité de se nourrir de produits locaux et de saison. Enfin, nous y associons des enjeux de santé et de gaspillage.

Le Parc naturel régional du Verdon s'intéresse à ces questions et a souhaité proposer un projet pédagogique visant à limiter le gaspillage alimentaire, tout en favorisant l'autonomie alimentaire, l'accès pour tous les habitants du Verdon à une alimentation de proximité et de qualité en mettant en place un programme d'animations pour différents publics, dont les scolaires. Ce programme prend des formes variées (échanges réciproques de savoirs, stages, initiations ou formations) tout en tachant de créer du lien entre habitants-consommateurs et acteurs économiques agricoles.

Un projet financé dans le cadre de l'appel à projet Santé environnement 2020 porté par l'Agence régionale pour la Santé et l'Etat (DREAL PACA).



Parc  
naturel  
régional  
du Verdon



Agence Régionale de Santé  
Provence-Alpes  
Côte d'Azur

