

Nom & prénom :



MANGEZ MALIN, GASPILLENZ MOINS !



ALLONS FAIRE LES COURSES !

Voici la liste des ingrédients pour réaliser un smoothie
pomme / banane pour **1 personne**



1/3 banane



1/3 pomme



1/3 yaourt nature

1 cuillère à café rase
de sucre



- 1 Calcule la quantité d'ingrédients nécessaires pour réaliser un smoothie pour la classe

- 2 Où peux-tu trouver ces produits?



D'OÙ VIENT CE YAOURT ?

- Où peux-tu te procurer un yaourt ?

- La multiplication des étapes dans la production d'un yaourt augmente le gaspillage alimentaire. Identifie ces moments dans les différents circuits :



AS-TU BIEN LU L'ÉTIQUETTE ?

- Compare les étiquettes de différents yaourts :
- Lequel achèterais-tu ?

- Pourquoi ?



ET TOI, TU GASPILLES QUAND ?

Visionne le diaporama et propose tes solutions :

● Avant le repas :

● Pendant le repas :

● Après le repas :



LA RECETTE !

Smoothie pomme-banane :

Pour 1 personne : 1/3 pomme, 1/3 banane, 1/3 yaourt, 1 cuillère à café rase de sucre

Le matériel : couteau éplucheur, planche à découper, mixer, cuillère à café.

- Epluche la pomme et la banane
- Coupe –les en petits morceaux
- Verse les morceaux dans le mixer
- Ajoute le yaourt et la cuillère de sucre
- Ferme bien le mixer et fais-le tourner...

... c'est prêt !

(Tu peux ajouter 1 ou 2 glaçons pour rafraîchir la préparation)



CHACUN SES HABITUDES !

MANGEZ MALIN,
GASPILLEZ MOINS !

- Observe les photos de Peter Menzel. Réponds aux questions de la page 7 du Cahier d'Ariena «nos recettes pour la planète»
- Trouve au moins 2 explications à l'augmentation des déchets alimentaires dans nos poubelles :

Retrouve tous les bons gestes pour jeter moins sur www.mulhouse-alsace.fr