



# Climate box

UNBOX IT

Boîte climatique

Activités d'apprentissage IO2

Projet Nr. 2020-1-DE02-KA204-007443



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Table des matières

<b>Module 3: Choix personnel – Alimentation et nutrition</b>	<b>3</b>
<b>Thème 1 : Options alimentaires alternatives</b>	<b>4</b>
<b>Activités d'apprentissage</b>	<b>6</b>
Qu'est-ce que j'ai mangé hier?	6
Factfulness	7
Allons faire l'épicerie	8
Le calendrier saisonnier des fruits et légumes	9
Acheter des carottes	10
Jardinage sur le rebord de la fenêtre	11
L'heure du film	12
<b>Thème 2 : Emballage des aliments</b>	<b>15</b>
<b>Activités d'apprentissage</b>	<b>17</b>
Options d'emballage alimentaire 1	17
Options d'emballage alimentaire 2	18
Options d'emballage alimentaire et leurs avantages/inconvénients	19
L'emballage alimentaire dans mon quotidien	20
Nous produisons nos emballages alimentaires durables	21
L'heure du film	22
<b>Thème 3 : Coûts et avantages</b>	<b>25</b>
<b>Activités d'apprentissage</b>	<b>26</b>
L'économiseur de nourriture Livre de recettes	26
Ma semaine dans la nourriture	27
Aliments transformés vs repas faits maison	28
L'heure du film	29

## Module 3: Choix personnel – Alimentation et nutrition

### Contenu:

Nous, les humains, avons tous besoin de nourriture pour être viables. Notre nourriture nous aide à être en bonne santé et forts, nous donne du plaisir et fait donc partie de notre vie quotidienne. Cette importance dans nos vies explique également l'énorme importance d'une nourriture et de nutriments adéquats dans la lutte contre le changement climatique. Sans une terre saine, nous ne pouvons pas avoir une nourriture saine. C'est pourquoi ce module traite de la question de savoir comment nous pouvons contribuer à la protection du climat et de notre environnement avec nos choix alimentaires. À cette fin, des sujets tels que l'emballage approprié des aliments seront examinés et les options alimentaires alternatives ainsi que les coûts des aliments durables seront discutés.

### Sujets:



Thème 1 : Options  
alimentaires  
alternatives



Thème 2 : Emballage  
alimentaire



Thème 3 : Coûts et  
avantages

## Thème 1 : Options alimentaires alternatives

Non seulement en aidant à choisir les aliments que nous achetons, en termes d'emballage, mais aussi en termes de QUOI, nous pouvons influencer la santé de notre planète et de nous-mêmes.

Une alimentation durable est importante pour arrêter le changement climatique, pour faire face à l'augmentation de la population et ainsi pour nous permettre, ainsi qu'aux générations futures, de vivre une vie digne d'être vécue.

Mais à quoi ressemble un « régime durable »? Quels sont les problèmes dans l'alimentation de nombreuses personnes? Et comment puis-je changer quelque chose ?

### Méthodologie:

Toutes les unités sont structurées méthodologiquement de manière à ce que les apprenants soient encouragés à rechercher de manière indépendante de nouvelles informations et à les préparer en conséquence. Des exemples et des situations pratiques et réels sont utilisés pour générer de nouvelles connaissances. Le formateur est là pour soutenir et aider avec les questions qui se posent, mais pas pour imposer des connaissances.

### Objectifs d'apprentissage :

- En savoir plus sur les conséquences résultant de vos choix de consommation alimentaire
- Comprendre que la modération est la clé



## Matériel d'apprentissage :

Documents:

 M3-U1-H1 M3-U1-H2 M3-U1-H3 M3-U1-H5

## Lectures complémentaires:



Nos choix comptent (ONU Changement climatique : Apprendre, 2019) :  
<https://www.youtube.com/watch?v=EyvgpqEGjCU>



Healthy Diets from Sustainable Food Systems – Food Planet Health: Summary Report of the EAT. Commission Lancet (2019):  
[https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)



Une meilleure agriculture (ONU Changement climatique : Apprendre, 2019) :  
<https://www.youtube.com/watch?v=EDTwqi2DsZU&t=301s>

## Activités d'apprentissage

### Activité Nr. 1

#### M3-U1-A1

Nom de l'activité	Qu'est-ce que j'ai mangé hier?
Type d'activité	Apprentissage par la découverte
Durée	Environ 30 minutes
Nr. de participants	Illimité (car il s'agit d'une tâche individuelle)
Niveau de langue	<input checked="" type="checkbox"/> Modéré <input type="checkbox"/> Progressif
Profondeur de l'information	<input checked="" type="checkbox"/> Basique (aucune connaissance de base requise) <input type="checkbox"/> Avancé
Objectifs d'apprentissage	Être conscient de ses propres habitudes de consommation alimentaire.

#### Description

**Étape 1 :** Les participants sont invités à noter tous les aliments qu'ils ont mangés hier, y compris les collations et les boissons.

**Étape 2 :** Les participants reçoivent le document (M3-U1-H1) avec les questions de réflexion et prennent des notes à leur sujet.

**Étape 3 :** Les participants comparent leurs notes avec les explications de chaque question.

Nous vivons dans un monde en évolution rapide. La nourriture est généralement disponible tout le temps et dans une vie quotidienne stressante, l'apport alimentaire devient une question secondaire. Par conséquent, le but de cette activité est d'écrire ce que l'on a mangé la veille afin d'en prendre conscience. À cette fin, un questionnaire est utilisé pour réfléchir à sa propre consommation.

<b>Remarques complémentaires</b>	Éventuellement poursuite de l'activité par l'activité suivante de cette unité (M3-U2-A2).
----------------------------------	---

<b>Mise en œuvre en ligne</b>	Pour cette activité, l'application d'apprentissage correspondante peut être utilisée pour noter la nourriture pendant un rendez-vous et travailler avec elle à un moment ultérieur de la classe.
-------------------------------	--

## Activité Nr. 2

### M3-U1-A2

<b>Nom de l'activité</b>	Factfulness
--------------------------	-------------

<b>Type d'activité</b>	Activité de recherche
------------------------	-----------------------

<b>Durée</b>	<i>Environ 2 heures</i>
--------------	-------------------------

<b>Nr. de participants</b>	<i>Jusqu'à 25</i>
----------------------------	-------------------

<b>Niveau de langue</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Modéré <input type="checkbox"/> Progressif
-------------------------	---

<b>Profondeur de l'information</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Basique (aucune connaissance de base requise) <input type="checkbox"/> Avancé
------------------------------------	--

<b>Objectifs d'apprentissage</b>	Avoir un aperçu des problèmes de l'industrie alimentaire.
----------------------------------	---

### Description

**Étape 1:** Les participants reçoivent le document (M3-U1-H2) avec les questions d'orientation sur la recherche des principaux problèmes de l'industrie alimentaire en termes de durabilité. Ils sont divisés en groupes de 2 à 4 personnes et sont invités à travailler ensemble.

Étape 2: Chaque groupe devrait créer une fiche d'information sur le thème de « l'alimentation et la nutrition durables », basée sur leurs résultats.

On sait maintenant ce qu'on mangeait hier. Mais on ne sait peut-être pas encore grand-chose sur la production de cet aliment et l'impact du processus sur l'environnement. Afin de pouvoir classer les propres habitudes alimentaires et de trouver un point de départ pour le

changement, la tâche des participants est maintenant de rechercher les problèmes de l'industrie alimentaire et de rassembler les résultats dans une fiche d'information.

**Remarques complémentaires** Cette activité peut de préférence être menée en équipe.

**Mise en œuvre en ligne** Cette activité peut également être menée en ligne, par exemple, vous pouvez travailler dans Zoom avec des salles de réunion et utiliser des outils de collaboration comme Miro ou autres.

### Activité n° 3

#### M3-U1-A3

**Nom de l'activité** Allons faire l'épicerie

**Type d'activité** Apprentissage par la découverte

**Durée** Environ 2 heures

**Nr. de participants** Max. 10 ou individuellement

**Niveau de langue**  Modéré  
 Progressif

**Profondeur de l'information**  Basique (aucune connaissance de base requise)  
 Avancé

**Objectifs d'apprentissage** Reconnaître d'où viennent les aliments et quelles en sont les conséquences.

#### Description

**Étape 1:** Dans un groupe de 10 le plus, le formateur emmène les participants dans un supermarché pour faire l'épicerie.

**Étape 2:** De retour en classe, les participants peuvent individuellement ou divisés en groupes, vérifier les informations sur chaque élément concernant l'origine, en utilisant les questions d'orientation sur le document respectif (M3-U1-H3).

Quand il s'agit de nutrition durable, il y a toujours la question de la régionalité. Pour nos grands-parents, il était tout à fait normal de consommer des légumes de leur propre jardin et du lait et de la viande de l'agriculteur d'à côté. Aujourd'hui, notre nourriture vient du monde entier. Dans cette activité, la première étape consiste à faire des achats, puis à vérifier chaque article où il a été produit. À l'aide des questions directrices, on découvrira quelles sont les conséquences de ce développement.

**Remarques complémentaires** Cette activité peut être menée individuellement, en tandem ou en groupe. Une autre possibilité est que le formateur aille faire du shopping afin de raccourcir l'activité et de passer directement à l'étape 2.

#### Activité n° 4

##### M3-U1-A4

<b>Nom de l'activité</b>	Le calendrier saisonnier des fruits et légumes
<b>Type d'activité</b>	Activité de recherche
<b>Durée</b>	Env. 1-2 heures
<b>Nr. de participants</b>	Jusqu'à 25, divisé en groupes de 3-4 personnes
<b>Niveau de langue</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Modéré <input type="checkbox"/> Progressif
<b>Profondeur de l'information</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Basique (aucune connaissance de base requise) <input type="checkbox"/> Avancé
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	Savoir quels fruits et légumes poussent dans quels mois afin de pouvoir acheter des aliments produits localement.

#### Description

**Étape 1:** Les participants sont divisés en groupes de 3-4 personnes et sont invités à rechercher sur Internet ou dans des livres des informations sur leur région en termes de production de légumes et de fruits.

**Étape 2:** En utilisant les informations qu'ils ont trouvées, ils devraient créer ensemble un calendrier saisonnier pour les légumes et les fruits dans leur région.

Certains produits comme le lait ou les œufs sont disponibles toute l'année. D'autres produits, cependant, ne poussent qu'à une certaine période de l'année - si l'on les trouve encore au supermarché, ils ont généralement été transportés sur un long chemin. Étant donné que les temps de croissance et de récolte varient selon les régions en raison des conditions climatiques différentes, on peut créer son propre calendrier saisonnier individuel afin d'avoir une bonne vue d'ensemble et de pouvoir faire des achats dans la région.

<b>Remarques complémentaires</b>	Un appareil avec accès à Internet est requis pour cette activité. S'il n'y a pas assez d'appareils disponibles, le travail peut également être effectué en petits groupes. Le calendrier peut être créé de plusieurs façons: avec un stylo et du papier, numériquement, avec des images de magazines et des légendes correspondantes, etc.
----------------------------------	--

<b>Sources</b>	Trouvez des exemples et de l'inspiration pour créer votre propre calendrier sur <a href="https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/bunter-kalender-von-gemuese-und-fruechten-der-saison_4150494.htm">https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/bunter-kalender-von-gemuese-und-fruechten-der-saison_4150494.htm</a>
----------------	---

## Activité Nr. 5

### M3-U1-A5

<b>Nom de l'activité</b>	Acheter des carottes
--------------------------	----------------------

<b>Type d'activité</b>	Quiz
------------------------	------

<b>Durée</b>	Environ 15 min.
--------------	-----------------

<b>Nr. de participants</b>	Illimité
----------------------------	----------

<b>Niveau de langue</b>	<input type="checkbox"/> Modéré <input checked="" type="checkbox"/> Progressif
-------------------------	---

<b>Profondeur de l'information</b>	<input type="checkbox"/> Basique (aucune connaissance de base requise) <input checked="" type="checkbox"/> Avancé
------------------------------------	--

<b>Objectifs d'apprentissage</b>	Être capable de comparer les produits en pesant les facteurs sociaux, environnementaux et sanitaires de leur production.
----------------------------------	--

## Description

Le formateur présente aux participants le scénario suivant : « Imaginons que vous vouliez acheter des carottes. Au supermarché voisin, vous trouverez deux types de carottes: durables et conventionnelles.

**Étape 1 :** Les participants reçoivent ensuite le document (M3-U1-H5) fournissant des déclarations sur l'agriculture durable et conventionnelle. Tout le monde est invité à en savoir plus sur les deux types de carottes en triant les déclarations sur les deux catégories de carottes.

**Étape 2 :** Ensuite, le formateur demande aux participants de répondre à la question : « Quelles carottes allez-vous acheter et pourquoi ? »

<b>Remarques complémentaires</b>	Les termes durable et conventionnel doivent être connus.
----------------------------------	--

## Activité Nr. 6

### M3-U1-A6

<b>Nom de l'activité</b>	Jardinage sur le rebord de la fenêtre
<b>Type d'activité</b>	Apprentissage par la découverte
<b>Durée</b>	Env. 1 heure (étape 1)
<b>Nr. de participants</b>	Illimité
<b>Niveau de langue</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Modéré <input type="checkbox"/> Progressif
<b>Profondeur de l'information</b>	<input type="checkbox"/> Basique (aucune connaissance de base requise) <input checked="" type="checkbox"/> Avancé
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	Être capable de cultiver et de nourrir des herbes, des légumes, des fruits!

## Description

Cette activité vise à faire comprendre aux participants qu'ils n'ont pas besoin d'un grand jardin, pas même d'un balcon, pour cultiver leurs propres légumes ou herbes. Même dans l'appartement ou sur le rebord de la fenêtre, on peut beaucoup pousser. De plus, ils apprendront qu'une fois les matériaux achetés, ils économiseront même de l'argent car les plantes repousseront toujours.

**Étape 1:** Dans un groupe de 10 personnes, le formateur emmène les participants dans une jardinerie, où ils ont la tâche de demander des conseils sur ce dont ils ont besoin pour faire pousser des herbes ou des légumes sur le rebord de la fenêtre. Ils vous aideront à choisir les bons pots, le bon sol **et les bonnes** graines. Ils peuvent également donner des conseils sur la façon de prendre soin d'eux correctement.

**Étape 2:** De retour en classe (ou à la maison), ils peuvent avoir leur propre petit projet - et ils verront - il a encore meilleur goût quand il est fait par eux-mêmes.

<b>Remarques complémentaires</b>	Cette activité peut se faire sous différentes variantes : au lieu de visiter une jardinerie, des livres peuvent être utilisés, ou Internet peut être recherché ; au lieu du projet individuel à la maison, une plante ou une herbe pourrait également être cultivée dans une salle de formation en tant que projet communautaire, ou le jardin de l'institution pourrait être utilisé; etc.
----------------------------------	---

### Activité Nr. 7

M3-U1-A7

<b>Nom de l'activité</b>	L'heure du film
<b>Type d'activité</b>	Apprentissage visuel
<b>Durée</b>	Environ 2 heures
<b>Nr. de participants</b>	Illimité
<b>Niveau de langue</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Modéré <input type="checkbox"/> Progressif

<b>Profondeur de l'information</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Basique (aucune connaissance de base requise) <input type="checkbox"/> Avancé
------------------------------------	--

<b>Objectifs d'apprentissage</b>	En savoir plus sur les conséquences d'une nutrition intensive en viande et en produit laitier.
----------------------------------	--

### Description

Cette activité consiste à regarder un film documentaire qui vise à attirer l'attention sur les conséquences dévastatrices de l'alimentation occidentale, dominée par la consommation de viande et de produits laitiers.

**Étape 1 :** Le formateur regarde le film en classe avec les participants.

**Étape 2 :** Ensuite, le formateur anime une discussion. Les questions possibles pour cela sont:

- Quels aspects du film vous ont surpris ?
- Quel sentiment le film évoque-t-il en vous ?
- Pouvez-vous citer une chose que vous avez retenue du film ?

<b>Remarques complémentaires</b>	Le film est à l'origine en anglais mais peut être regardé avec des sous-titres.
----------------------------------	---

<b>Mise en œuvre en ligne</b>	S'il n'est pas possible de regarder le film ensemble, tout le monde peut regarder le film individuellement, avec la demande de prendre des notes sur les questions (qui seront ensuite partagées à l'avance). Ceux-ci peuvent être discutés ensemble par la suite via Zoom ou similaire.
-------------------------------	--

<b>Sources</b>	Hope for all de Nina Messinger (2016) (disponible sur amazon video ou à commander via <a href="https://www.hopeforall.at/wozusehen/#title2">https://www.hopeforall.at/wozusehen/#title2</a> )
----------------	---

### Récapitulez cette unité - Que pouvez-vous faire?

- 🌱 Soyez plus conscient de vos choix alimentaires: vous n'avez pas besoin d'être parfait et vous n'avez pas besoin de changer tout à la fois - au lieu de cela, faites de petits

changements dans votre alimentation! Essayez de manger moins de viande et plus d'aliments à base de plantes.

- 🌿 Lorsque vous magasinez, pensez à la distance parcourue par votre nourriture pour être disponible dans votre supermarché.
- 🌿 Essayez d'acheter des aliments produits localement - Si les aliments frais de saison ne sont pas disponibles, pensez à des alternatives comme les aliments congelés ou en conserve (qui proviennent de votre région) ou des produits avec une durée de conservation plus longue.

## Thème 2 : Emballage des aliments

Lors de l'achat d'aliments dans un supermarché, ils sont généralement déjà emballés dans des récipients en plastique ou en papier. Lorsque vous achetez de la nourriture sur un marché communautaire / fermier, elle sera emballée au moment où vous la choisissez - ainsi que dans des récipients en plastique ou en papier. Lors de l'achat de nourriture dans un restaurant à emporter, un récipient en plastique ou en papier sera également utilisé. Bien sûr, il s'agit initialement d'une vision très unilatérale et superficielle de l'emballage alimentaire. C'est pourquoi d'autres questions doivent être clarifiées dans ce domaine:

- Quels types d'options d'emballage alimentaire sont disponibles?
- Comment peut-on économiser de l'argent et agir en même temps dans le respect de la nature en ce qui concerne les emballages alimentaires?
- Quel est l'impact de l'emballage alimentaire sur la pollution climatique et la santé personnelle ?

### Méthodologie:

Toutes les unités sont structurées méthodologiquement de manière à ce que les apprenants soient encouragés à rechercher de manière indépendante de nouvelles informations et à les préparer en conséquence. Des exemples et des situations pratiques et réels sont utilisés pour générer de nouvelles connaissances. Le formateur est là pour soutenir et aider avec les questions qui se posent, mais pas pour imposer des connaissances.

### Objectifs d'apprentissage :

- Explorer les différents types d'options d'emballage existantes et leurs avantages / inconvénients pour votre usage personnel ainsi qu'en matière de santé climatique.
- Connaître les stratégies pour minimiser les déchets résultant des emballages alimentaires.
- Être conscient des conséquences de la pollution plastique.



Matériel d'apprentissage :

Documents:



M3-U2-H1

## Activités d'apprentissage

### Activité Nr. 1

#### M3-U2-A1

Nom de l'activité	Options d'emballage alimentaire 1
Type d'activité	Quiz
Durée	Environ 5 minutes
Nr. de participants	Illimité
Niveau de langue	<input checked="" type="checkbox"/> Modéré <input type="checkbox"/> Progressif
Profondeur de l'information	<input checked="" type="checkbox"/> Basique (aucune connaissance de base requise) <input type="checkbox"/> Avancé
Objectifs d'apprentissage	Tester vos connaissances sur les différentes options d'emballage alimentaire.

#### Description

L'activité convient comme introduction au sujet de l'emballage alimentaire. Dans un court quiz, les participants peuvent tester leurs connaissances sur les options d'emballage alimentaire existantes et éventuellement apprendre quelque chose de nouveau, ce qui les rend curieux d'en savoir plus.

**Étape 1 :** Les participants reçoivent le document (M3-U2-H1) pour jouer au quiz individuellement.

**Étape 2:** Ensuite, le formateur discute de chaque question avec les participants à la plénière concernant la bonne réponse et donne son avis.

Remarques complémentaires	Le quiz peut être utilisé en format imprimé ou via l'application d'apprentissage. Pour les deux versions, la possibilité de résoudre les questions du quiz, y compris les commentaires, doit être donnée.
---------------------------	---

Éventuellement poursuite de l'activité par l'activité suivante de cette unité (M3-U1-A2)

## Activité Nr. 2

### M3-U2-A2

Nom de l'activité	Options d'emballage alimentaire 2
Type d'activité	Activité de recherche
Durée	30 à 60 minutes
Nr. de participants	Jusqu'à 25
Niveau de langue	<input checked="" type="checkbox"/> Modéré <input type="checkbox"/> Progressif
Profondeur de l'information	<input checked="" type="checkbox"/> Basique (aucune connaissance de base requise) <input type="checkbox"/> Avancé
Objectifs d'apprentissage	En savoir plus sur les différentes options d'emballage alimentaire.

### Description

Cette activité s'articule autour du thème des options d'emballage alimentaire nouvelles / inhabituelles. De nos jours, il existe déjà une variété de solutions différentes pour produire des emballages alimentaires de manière respectueuse de l'environnement. Certains emballages sont fabriqués à partir de ce que l'on appelle des déchets, certains sont même comestibles et d'autres encore sont réutilisables.

**Étape 1 :** Les participants sont invités à rechercher sur Internet ou dans des livres d'autres solutions d'emballage alimentaire : « Quelles sont les nouvelles solutions alternatives d'emballage alimentaire/options d'emballage alimentaire peu courantes mais plus durables ? ».

**Étape 2 :** Les participants présentent leurs résultats aux autres.

<b>Remarques complémentaires</b>	Un appareil avec accès à Internet est requis pour cette activité. S'il n'y a pas assez d'appareils disponibles, le travail peut également être effectué en petits groupes. Vous voudrez peut-être préciser comment les résultats doivent être présentés (p. ex., sous forme d'affiche, d'infographie, etc.).
----------------------------------	--

### Activité n° 3

#### M3-U2-A3

<b>Nom de l'activité</b>	Options d'emballage alimentaire et leurs avantages/inconvénients
<b>Type d'activité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Storytelling</li> <li>• Activité de recherche</li> </ul>
<b>Durée</b>	60 minutes – 2 heures
<b>Nr. de participants</b>	Jusqu'à 25 en groupes de 4-5 personnes
<b>Niveau de langue</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Modéré <input type="checkbox"/> Progressif
<b>Profondeur de l'information</b>	<input type="checkbox"/> Basique (aucune connaissance de base requise) <input checked="" type="checkbox"/> Avancé
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	En savoir plus sur l'impact des options d'emballage alimentaire pour votre usage personnel ainsi qu'en matière de santé climatique.

#### Description

Les participants connaissent maintenant déjà différentes options d'emballage alimentaire. Cette activité vise à rechercher les avantages et les inconvénients de ces options. Ceux-ci peuvent être liés à la santé de la nature (par exemple, l'un des inconvénients du plastique est qu'il ne composte pas naturellement), ou à la santé des humains (par exemple, l'un des inconvénients du plastique est qu'il se décompose en microparticules, qui pénètrent ensuite dans l'eau et pénètrent dans le corps humain, où elles causent des dommages).

**Étape 1:** Les participants sont divisés en groupes de 4-5 personnes. On leur demande de rechercher sur Internet ou dans les livres les avantages et les inconvénients des solutions d'emballage alimentaire.

**Étape 2 :** Ensuite, les participants peuvent présenter leurs résultats dans une courte histoire qui illustre les conséquences, négatives ou positives, de différents emballages alimentaires (par exemple, l'histoire d'une tortue prise dans un vieil emballage en plastique dans la mer).

<b>Remarques complémentaires</b>	Un appareil avec accès à Internet est requis pour cette activité. Gardez à l'esprit que tout le monde ne voudra peut-être pas partager son histoire.
----------------------------------	---

### Activité n° 4

#### M3-U2-A4

<b>Nom de l'activité</b>	L'emballage alimentaire dans mon quotidien
<b>Type d'activité</b>	Apprentissage par la découverte
<b>Durée</b>	Maximum 1 heure (étape 2)
<b>Nr. de participants</b>	Illimité
<b>Niveau de langue</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Modéré <input type="checkbox"/> Progressif
<b>Profondeur de l'information</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Basique (aucune connaissance de base requise) <input type="checkbox"/> Avancé
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	Réaliser la quantité d'emballages alimentaires que vous produisez en une journée et réfléchir à des moyens de changer cela.

#### Description

Se lever le matin, sortir le yaourt dans le gobelet en plastique du réfrigérateur. Marcher jusqu'au train et acheter le café dans la tasse en plastique au kiosque. A l'heure du déjeuner, prendre le sandwich du papier d'aluminium à la cantine... cette liste peut s'allonger encore et encore.

**Étape 1 :** Un jour, les participants sont invités à prendre un sac, une boîte ou similaire et à y rassembler tous les colis de nourriture de la journée.

**Étape 2 :** Un autre jour de retour en classe, le formateur travaille avec les participants sur la question « Comment chacun de ces forfaits aurait-il pu être évité ? ».

Par exemple, en posant les questions suivantes :

- De quels matériaux sont-ils faits?
- Peuvent-ils être recyclés?
- Pouvez-vous les réutiliser ?
- Existe-t-il des emballages alternatifs pour ces produits qui sont plus respectueux de l'environnement? Les possédez-vous déjà?

Cette activité pourrait être prolongée en interrogeant un expert tel qu'un propriétaire d'un magasin Zéro Déchet.

<b>Remarques complémentaires</b>	Si un smartphone est à portée de main, au lieu de collecter les colis, une photo peut être prise et des notes peuvent être écrites dans l'application Learning.
----------------------------------	---

### Activité Nr. 5

M3-U2-A5

<b>Nom de l'activité</b>	Nous produisons nos emballages alimentaires durables
<b>Type d'activité</b>	Apprentissage par la découverte
<b>Durée</b>	Env. 2 heures (sans l'approvisionnement des matériaux, outils, etc.)
<b>Nr. de participants</b>	Jusqu'à 25
<b>Niveau de langue</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Modéré <input type="checkbox"/> Progressif
<b>Profondeur de l'information</b>	<input type="checkbox"/> Basique (aucune connaissance de base requise)

✓ Avancé

**Objectifs d'apprentissage** Apprendre à connaître des stratégies pour minimiser les déchets résultant des emballages alimentaires.

### Description

Cette activité peut être effectuée après M3-U1-A4. Les options d'emballage alternatives sont déjà connues et peuvent maintenant être fabriquées par vous-même.

**Étape 1 :** Les participants sont invités à choisir des matériaux et à réfléchir à ce qu'ils peuvent en faire pour développer leur propre emballage alimentaire durable. Il n'y a pas de limites à la créativité: de la simple peinture de sacs durables achetés individuellement, aux sacs à coudre de vieux vêtements ou de chutes de tissu aux boîtes en bois faites maison pour la nourriture sèche.

**Étape 2 :** En groupe ou individuellement, ils peuvent fabriquer, coller, coudre... et utiliser leur emballage fait maison.

**Remarques complémentaires**

**Mise en œuvre en ligne** Les participants peuvent effectuer la tâche individuellement à la maison et ensuite présenter leur propre emballage alimentaire durable aux autres dans Zoom.

## Activité Nr. 6

### M3-U2-A6

**Nom de l'activité** L'heure du film

**Type d'activité** Apprentissage visuel

**Durée** Environ 2 heures

**Nr. de participants** Illimité

**Niveau de langue** ✓ Modéré

Progressif

**Profondeur de l'information**  Basique (aucune connaissance de base requise)  
 Avancé

**Objectifs d'apprentissage** En savoir plus sur les conséquences de la pollution plastique.

### Description

Cette activité consiste à regarder un film documentaire qui aborde la question de la pollution plastique.

**Étape 1 :** Le formateur regarde le film en classe avec les participants.

**Étape 2 :** Ensuite, le formateur anime une discussion. Les questions possibles pour cela sont:

- Quels aspects du film vous ont surpris ?
- Quel sentiment le film évoque-t-il en vous ?
- Pouvez-vous citer une chose que vous avez retenue du film ?

**Remarques complémentaires** Le film est à l'origine en anglais mais peut être regardé avec des sous-titres.

**Mise en œuvre en ligne** S'il n'est pas possible de regarder le film ensemble, tout le monde peut regarder le film individuellement, avec la demande de prendre des notes sur les questions (qui seront ensuite partagées à l'avance). Ceux-ci peuvent être discutés ensemble par la suite via Zoom ou similaire.

**Sources** Plastic Planet de Werner Boote (2009) (disponible sur amazon video ou à commander <http://www.wernerboote.com/cms/wernerboote/index.php?lang=2&idcatside=85> – également en différentes langues)



### Récapitulez cette unité - Que pouvez-vous faire?

-  Recherchez les produits emballés dans des alternatives de plastiques à usage unique ou de produits zéro déchet.
-  Apportez votre propre emballage réutilisable lorsque vous allez faire vos courses

## Thème 3 : Coûts et avantages

Un mode de vie durable coûte cher? Ce n'est pas nécessaire! L'objectif de cette unité est d'apprendre à manger à moindre coût et de manière respectueuse de l'environnement.

### Méthodologie:

Toutes les unités sont structurées méthodologiquement de manière à ce que les apprenants soient encouragés à rechercher de manière indépendante de nouvelles informations et à les préparer en conséquence. Des exemples et des situations pratiques et réels sont utilisés pour générer de nouvelles connaissances. Le formateur est là pour soutenir et aider avec les questions qui se posent, mais pas pour imposer des connaissances.

### Objectifs d'apprentissage :

- Expérimenter des stratégies pour acheter et vivre à moindre coût et respectueux de l'environnement

## Activités d'apprentissage

### Activité Nr. 1

#### M3-U3-A1

**Nom de l'activité** L'économiseur de nourriture Livre de recettes

**Type d'activité**

- Partage d'histoires/d'expériences
- Activité de recherche

**Durée** Environ 1 heure

**Nr. de participants** Jusqu'à 25 divisions en groupes de 3-4 ou individuellement

**Niveau de langue**

Modéré

Progressif

**Profondeur de l'information**

Basique (aucune connaissance de base requise)

Avancé

**Objectifs d'apprentissage** Savoir planifier le repas afin de ne rien jeter.

#### Description

Cela arrive encore et encore: les yeux étaient plus grands que la faim et nous en achetions trop, cuisinions trop. Que faire des restes ? Afin de ne rien jeter, c'est une bonne idée de créer de délicieux nouveaux plats à partir de nombreux petits restes. Souvent, il suffit de changer un peu le plat préféré. Ou on peut simplement essayer quelque chose de fou et de nouveau. Il n'y a pas de limites à la créativité.

**Étape 1 :** Les participants sont invités à réfléchir à leurs plats préférés : que faut-il pour eux ? Quels ingrédients peuvent être remplacés par des alternatives afin d'avoir moins de restes?

**Étape 2:** Ensuite, les participants sont divisés en groupes de 3-4 personnes et sont invités à écrire leurs recettes avec des remarques sur les alternatives. Le livre de recettes devient particulièrement varié lorsqu'il consiste en une collection des contributions individuelles du

groupe. Différentes personnes auront des préférences et des idées alimentaires différentes et peuvent aider les autres à trouver une nouvelle inspiration.

**Remarques complémentaires** L'activité peut être faite individuellement ou en groupe, ou vous pouvez rechercher des idées sur Internet ou dans des livres, ou vous pouvez aller dans un restaurant pour interviewer des gens.

### Activité Nr.

M3-U3-A2

**Nom de l'activité** Ma semaine dans la nourriture

**Type d'activité** Activité de recherche

**Durée** Environ 30 minutes

**Nr. de participants** Illimité car la tâche est effectuée individuellement

**Niveau de langue**  Modéré  
 Progressif

**Profondeur de l'information**  Basique (aucune connaissance de base requise)  
 Avancé

**Objectifs d'apprentissage** Ajoutez les objectifs d'apprentissage spécifiques. Ils doivent correspondre aux objectifs d'apprentissage identifiés pour l'Unité.

### Description

La meilleure façon d'éviter le gaspillage alimentaire et d'économiser de l'argent et du temps est de créer un plan de repas pour la semaine. Au lieu de magasiner au hasard, il faut simplement acheter ce qui est nécessaire. Alternativement, on peut également cuisiner plus un jour et économiser une partie du repas, le congeler et le manger à nouveau à la fin de la semaine - ou l'emballer pour la route afin que des repas de restauration rapide coûteux ne deviennent pas nécessaires.

**Étape 1** : Chaque participant est invité à faire un plan de ses activités hebdomadaires et à planifier les repas en conséquence.

L'élaboration d'un plan de repas peut être décomposée en étapes simples:

- Passez en revue votre emploi du temps.
- Choisissez vos recettes.
- Faites votre liste d'épicerie et allez faire du shopping.
- Branchez le temps nécessaire à la cuisson dans votre emploi du temps ou pré-cuisson.
- Mangez, profitez et répétez!

**Sources** Modèles de planification des repas :  
<https://www.designwizard.com/template/planner/meal-planning-templates/>

### Activité Nr.

M3-U3-A3

**Nom de l'activité** Aliments transformés vs repas faits maison

**Type d'activité** Apprentissage par la découverte

**Durée** Environ 2 heures

**Nr. de participants** Max. 5 pax par groupe

**Niveau de langue**  Modéré  
 Progressif

**Profondeur de l'information**  Basique (aucune connaissance de base requise)  
 Avancé

**Objectifs d'apprentissage** En savoir plus sur les conséquences de la pollution plastique.

### Description

Bien sûr, il est facile d'acheter du riz au lait dans un pot de yaourt au lieu de le faire vous-même. Mais qu'en est-il des ingrédients, certaines choses sont-elles peut-être inutiles (comme trop de sucre, ce qui est malsain pour nous?).

**Étape 1 :** Les participants sont invités à choisir un produit prêt à l'emploi qu'ils aiment manger (p. ex. riz au lait, lasagnes, pizza congelée ou similaire).

**Étape 2:** Ensuite, ils devraient comparer le produit prêt à l'emploi avec la version maison en termes d'ingrédients, de déchets d'emballage, de coût et de goût. Les questions possibles pour cela sont:

- Qu'en est-il de l'emballage, est-il peut-être fait de plastique et d'aluminium et polluant l'environnement?
- Combien de riz au lait est réellement dans la tasse, combien cela a-t-il coûté? Combien cela coûterait-il de gagner le même montant?

<b>Remarques complémentaires</b>	Cette activité peut être menée en équipe ou individuellement.
----------------------------------	---

<b>Mise en œuvre en ligne</b>	S'il n'est pas possible de faire cette activité dans une salle de classe, elle peut également être faite individuellement à la maison et les résultats peuvent être discutés dans la plénière en ligne par la suite. Alternativement, les tâches peuvent être travaillées théoriquement en groupes dans des salles de réunion. Idéalement, un produit prêt à l'emploi est acheté et cuit (uniquement possible en petits groupes et en présence).
-------------------------------	--

### Activité Nr.

M3-U3-A3

<b>Nom de l'activité</b>	L'heure du film
--------------------------	-----------------

<b>Type d'activité</b>	Apprentissage visuel
------------------------	----------------------

<b>Durée</b>	Environ 2 heures
--------------	------------------

<b>Nr. de participants</b>	Illimité
----------------------------	----------

<b>Niveau de langue</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Modéré <input type="checkbox"/> Progressif
-------------------------	---

<b>Profondeur de l'information</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Basique (aucune connaissance de base requise) <input type="checkbox"/> Avancé
------------------------------------	--

<b>Objectifs d'apprentissage</b>	En savoir plus sur le gaspillage alimentaire.
----------------------------------	---

### Description

Cette activité consiste à regarder un film documentaire qui aborde la question du gaspillage alimentaire.

**Étape 1 :** Le formateur regarde le film en classe avec les participants.

**Étape 2 :** Ensuite, le formateur anime une discussion. Les questions possibles pour cela sont:

- Quels aspects du film vous ont surpris ?
- Quel sentiment le film évoque-t-il en vous ?
- Pouvez-vous citer une chose que vous avez retenue du film ?

<b>Remarques complémentaires</b>	Le film est à l'origine en anglais mais peut être regardé avec des sous-titres.
----------------------------------	---

<b>Mise en œuvre en ligne</b>	S'il n'est pas possible de regarder le film ensemble, tout le monde peut regarder le film individuellement, avec la demande de prendre des notes sur les questions (qui seront ensuite partagées à l'avance). Ceux-ci peuvent être discutés ensemble par la suite via Zoom ou similaire.
-------------------------------	--

<b>Sources</b>	Taste the Waste de Valentin Thun (2011) (disponible via <a href="http://tastethewaste.com/info/film">http://tastethewaste.com/info/film</a> )
----------------	---



## Récapitulez cette unité - Que pouvez-vous faire?

- Planifiez vos repas à l'avance pour éviter le gaspillage alimentaire.
- Ne décidez pas seulement d'acheter l'option alimentaire bon marché, mais considérez également les coûts pour les gens et la planète. Devise : ce qui tourne autour, vient !