



# Goûter zéro déchet



ALIMENTATION  
DURABLE

## À retenir

### 1. Les enjeux

- Volume important de déchets liés aux goûters (emballages individuels, bouteilles, biscuits industriels)
- Impact environnemental (plastiques, transport, énergie)
- Santé et éducation alimentaire : privilégier le « fait maison », les fruits frais etc.

### 2. Des goûters équilibrés qui génèrent peu de déchets

- Un goûter équilibré c'est quoi ? 1 boisson (eau) + 2 aliments parmi les choix suivants : 1 fruit et/ou 1 produit céréalier et/ou 1 produit laitier
- Pour réduire les déchets, on aura besoin d'une gourde, d'une boîte à goûter, d'un beewrap et/ou d'une serviette en tissu. Privilégier l'acier inoxydable, plus résistant et durable !

### 3. Participation des enfants

- Faire découvrir les alternatives écologiques et économiques
- Découvrir les variétés, la saisonnalité et la provenance des fruits
- Les faire participer à la préparation et au service
- Pesar les déchets et observer l'évolution
- Impliquer les enfants avec des défis, des jeux, des affiches
- Créer un coin sensibilisation (posters, livres, pesée etc.)
- Valoriser les réussites (photos, diplômes, badge « gourmand responsable »)

### 4. Implication des familles

- Informer via un mot, une affiche, un tableau « goûter durable »
- Proposer des idées de goûters zéro déchet faciles
- Encourager l'utilisation de boîtes/gourdes/lunchettes réutilisables
- Conseiller les parents : choisir des conditionnements de goûter les plus familial possibles, privilégier le vrac, cuisiner en famille 1 fois par semaine, emballer en zéro déchet

### 5. Idées de goûters simples et durables

- Fruits de saison découpés, brochettes de fruits
- Pain + chocolat, pain + fromage, tartines
- Gâteaux faits maison (muffins, quatre-quarts etc.)
- Fruits secs, oléagineux en petites quantités
- Compotes maison en bocaux

## Pour aller plus loin

### Outils pédagogiques

- [Recette du gâteau express au chocolat en 6 minutes top chrono !](#)
- [Parfum d'enfance – Recettes de l'Écolothèque](#)

Livre regroupant 25 recettes élaborées par les enfants du centre de loisirs de l'Écolothèque en fonction des saisons. Jardiniers, cuisiniers et astronomes : ensemble, cuisinons un monde meilleur !

