



## FICHE 11 - **B**ase pour une charte, des projets et engagements

Idées de règles, intentions, projets, actions et changements de comportement à mettre en place pour une alimentation durable. Fiche 12, vous trouverez un modèle pour réaliser une charte « alimentation durable » pour la classe ainsi qu'une fiche d'engagement personnel à destination des élèves.

### EXEMPLES D'ENGAGEMENTS

#### En général, individuellement

- Parler de l'impact de notre alimentation à l'école et autour de nous (parents, frères, sœurs, copains, copines...).
- Regarder les étiquettes des aliments (en particulier des fruits et légumes) pour savoir d'où ils proviennent.
- Manger plus de fruits et légumes locaux et de saison.
- Choisir les produits les moins emballés, si possible en vrac.
- Manger moins de viande (préférer la volaille aux autres viandes).
- Regarder s'il n'y a pas des producteurs dans la région pour aller directement nous fournir chez eux (pain, légumes, fruits, fromages, viandes..)
- Choisir des poissons qui ne s'avèrent pas sur-pêchés.
- Choisir des aliments de l'agriculture biologique ou paysanne.
- Préférer les aliments frais aux aliments surgelés ou en boîte ou plats préparés.
- .....

#### A l'école, individuellement

- Manger et se préparer des tartines au fromage plutôt qu'à la charcuterie ; la viande a un impact CO<sub>2</sub> et environnemental conséquent !
- Choisir des collations de saison
- Choisir des collations avec le moins d'emballages
- Boire de l'eau du robinet à la place de berlingots ou de canettes
- .....

#### A l'école, en groupe, en classe

Une fois par semaine, une fois par mois, une fois par an, chaque trimestre...

- Organiser une classe verte avec des produits de saison
- Organiser un buffet, un petit-déjeuner, une collation ou un lunch durable c'est-à-dire à base de produits locaux, de saison et peu emballés.
- Organiser des collations collectives pour réduire les déchets d'emballages.
- Organiser une journée végétarienne pour découvrir les aliments d'un régime végétarien (légumineuses, céréales, oléagineux...).
- Créer un potager pour découvrir les légumes locaux et de saisons.
- Rechercher le parcours de certains produits pour découvrir leur trajet, composition, production.... Exemples : crevettes, chocolat,
- Rencontrer des agriculteurs / producteurs de la région
- Boire de l'eau du robinet
- Manger des pommes locales, surtout en automne!
- .....