



Wallonie



Au pays des Zmiam!

Dossier pédagogique
pour les 4 à 12 ans



Organise un
goûter malin pour
ta planète!



Burps!

OUTILS PÉDAGOGIQUES
SPW | Éditions

Environnement

MENU

INVITONS LES COPAINS

Crée ton invitation ! | Page 3

Mission Clafoutis

Découvre la recette qui se cache au palais | Page 4

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Je mange quoi, quand ? Et les autres ? | Page 16

UN PETIT TOUR DE MAGIE...

La publicité...comment choisir ? | Page 20

QU'EST-CE QU'ON BOIT ?

Un cocktail vitaminé ! 100% jus ? | Page 22

CUISINONS...

Choisis ton gâteau en fonction des saisons ... | Page 26

JE DÉCORECUP'

Crée avec de la récup'... | Page 32

ON S'AMUSE

Kim fruits, collier de fruits secs... | Page 34

ON RANGE, ON TRIE ?...

Jeu sur la filière des déchets, le tri... | Page 36

EN SAVOIR PLUS ...

Livres, sites... | Page 42

2miamzmiam...



Bricolage

Crée ton invitation!

Coupe, plie, colle...
En forme de sucette ou de choco,
Message secret ou gant de velours!
Place à ton imagination!

Colle 2 formes identiques sur un pic à brochette en bois

Récupère du papier transparent pour emballer ta sucette!

N'oublie pas d'indiquer :

- > Ton nom et ton prénom
- > L'heure et l'adresse où se déroule ta fête
- > Un numéro de téléphone ou une adresse mail

Plie et colle sur un bâton à glace en bois

Une petite découpe... comme si on avait mordu ?

Découpe la forme de ta main et récupère un vieux gant pour y glisser ton invitation

Couds un bouton sur une forme rectangulaire

Plie en trois, le bouton devant

Ferme avec du fil de couleur

Psst ! Retrouve-moi dans l'histoire...

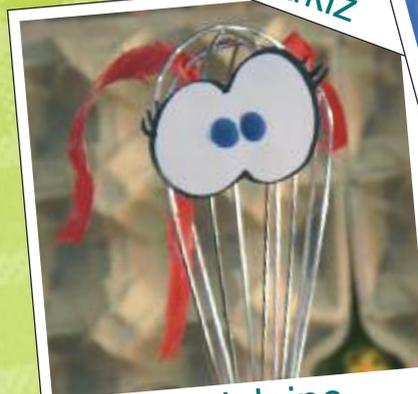
Mission Clafoutis

Zoé a perdu sa recette de Clafoutis !
Nos amis vont-ils pouvoir l'aider ?

Cherche leurs silhouettes dans les deux pages qui suivent...



Koukiz



Madeleine



Grrumble

Zoé cherche sa recette de clafoutis...





C'est quand qu'on mange ?



...pendant que Ludo et Noé s'amuse.



Koukiz, Grrumble et Madeleine les observent...
Ils réééévent ! Mais de quoi ?



Qu'ils jouent à la marelle ? Qu'ils visitent un palais magique ?
Qu'ils retrouvent la recette de Zoé ? ... ???

Zouppille

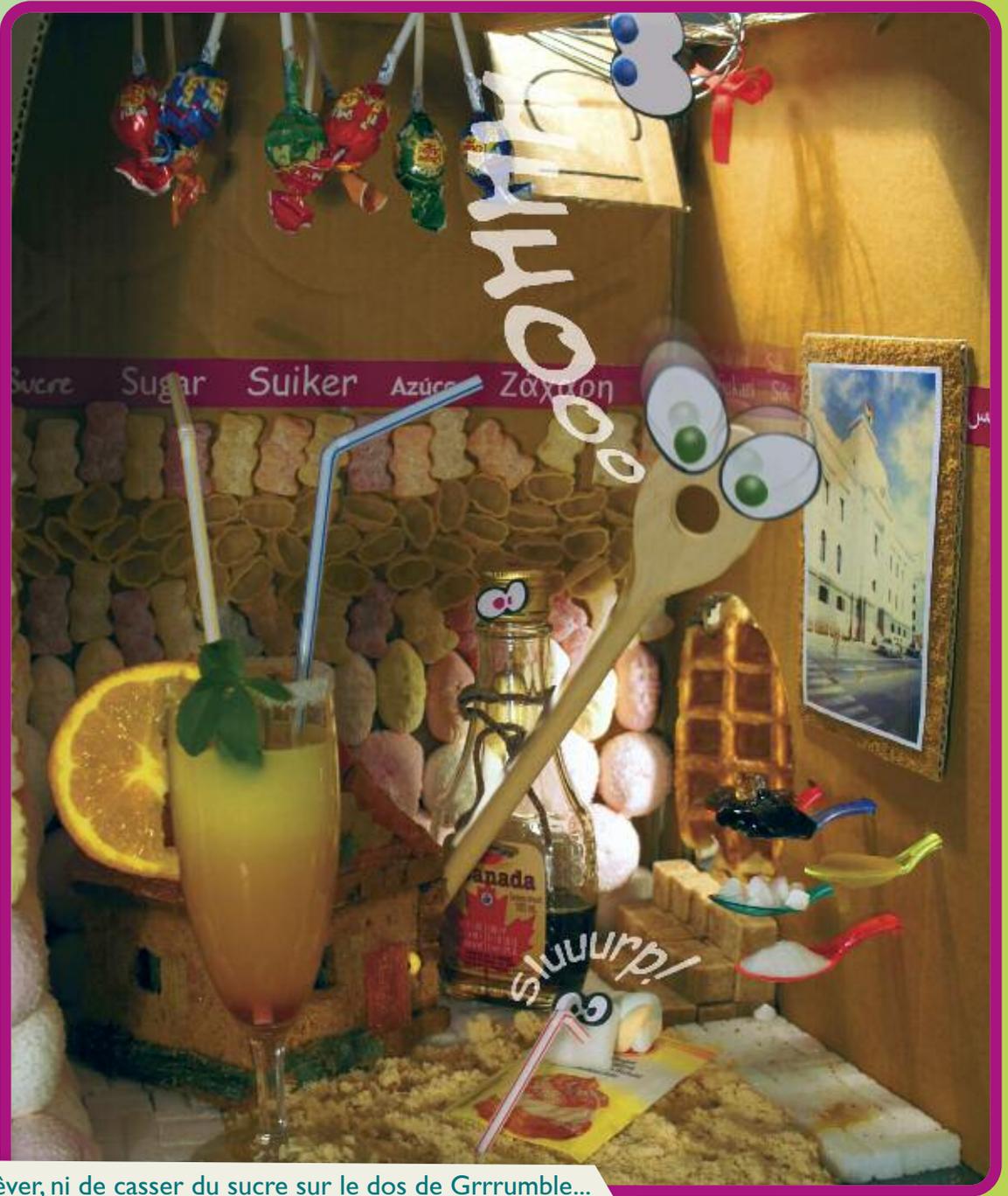
Zzzuc

Zzzuc
Zzzuc

Zzzuc

Zzzuc

Grrumble, lui, n'a pas l'air content...
Il n'est JAMAIS content !



Plus le temps de rêver, ni de casser du sucre sur le dos de Grrumble...

Tiens bon
on arrive !



...à peine rentrés dans le palais...



Glizzzzzzzz, Zprouutch ! Madeleine et Grrumble se roulaient dans la farine !



Désormais, nos amis avancent avec prudence... quand soudain...

CRRRR CRAC!



Ils tombent dans les pommes !!!



Zaïam
Zaïam
Burps!

GLOUPS!

?



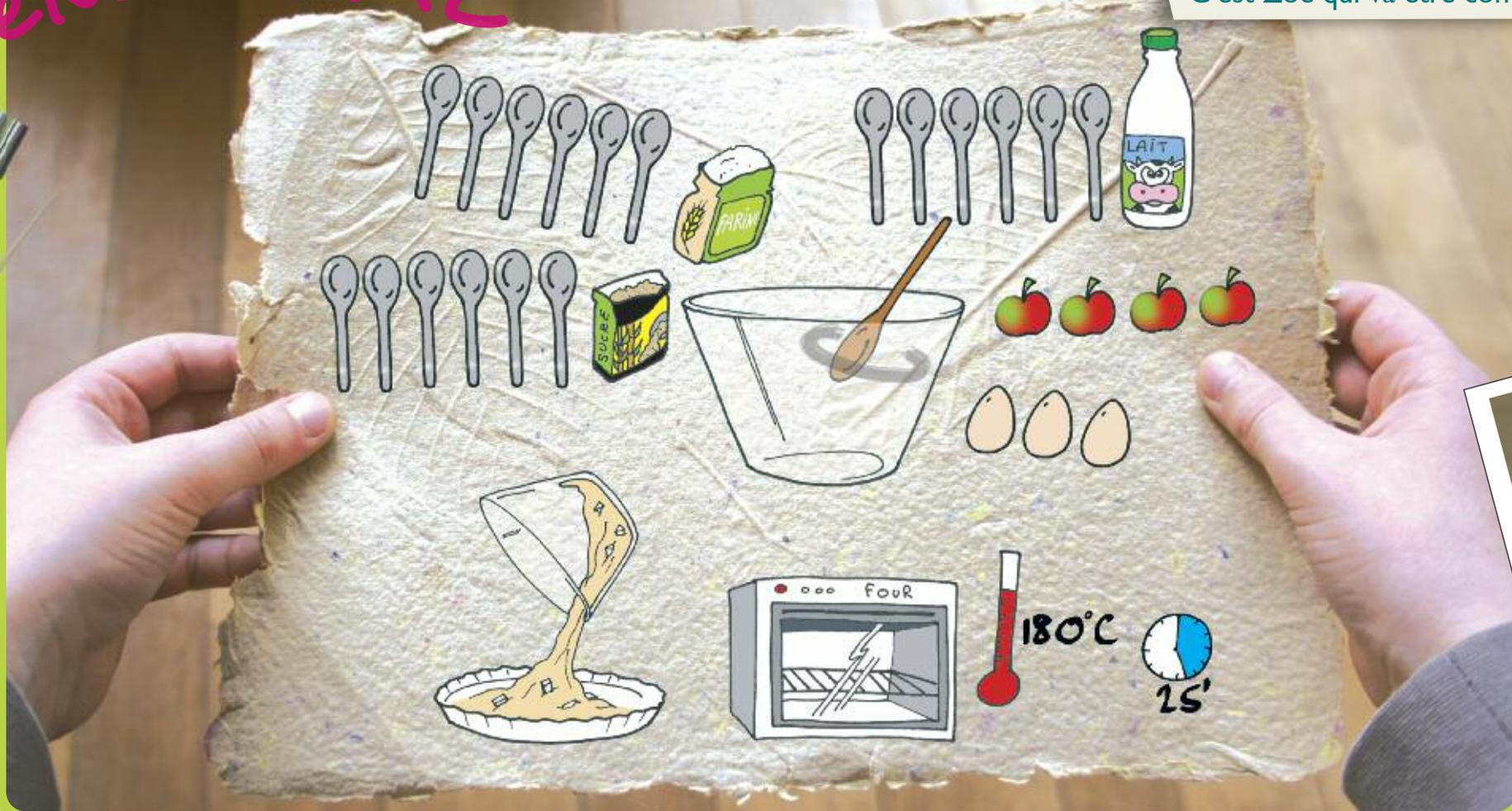
Il veut emporter cette pâtisserie EUH... cette tapisserie !

ABRACADABRA ! Rêve ou réalité, elle se retrouve chez Zoé !

GÉNIÂÂÂ

La recette d'un clafoutis aux pommes !

C'est Zoé qui va être contente :)



Ingédients :

6 cuillères à soupe de **farine**,
6 cuillères à soupe de **sucre de canne**,
6 cuillères à soupe de **lait**,
3 **oeufs**, 4 **pommes** épluchées et
coupées en petits morceaux.

Avec l'aide d'un adulte, **préchauffe le four à 180°C.**

Mélange tous les ingrédients dans un saladier.

Beurre un moule et verses-y la pâte.

Demande à un adulte de **mettre le moule au four durant 25 minutes.**

Laisse un peu refroidir et... **bon appétit !**

N'oublie pas de te laver les mains avant de commencer... ;)

Selon ton goût :

- Tu peux ajouter 1 cuillère à soupe de **crème fraîche** et 1 cuillère à soupe de **sucre vanillé** (réalise ton sucre vanillé : mets une gousse de vanille dans un pot hermétique et recouvre-la de sucre de canne).
- Mettre des **fruits de saison** (voir page 26), saupoudrer de **poudre d'amandes** et de **cannelle** avant de mettre au four.

Retrouve ces cinq photos dans l'histoire !



La stévia (*Stevia rebaudiana*) a un goût sucré



Une pomme de terre ?



Sucre : capitale constitutionnelle de Bolivie



Drôle de toile...



Crée ta déco page 32

Zzzuc Zzzuc
J'suis une pince à
Zzzuc Zzzuc



Caporal Trognon

Tu manges
quoi toi
au goûter ?



Côôôôt



Clafoutis aux pommes



Cherche leurs oeufs page 10

Nous remercions pour leur aimable participation Zoé, Ludo et Noé. Ainsi que Mesdames et Messieurs : cassonade, sucre candi, sucre perlé, miel, sirop de Liège, sucre vanillé, stévia, sucre raffiné en morceaux, gaufre au sucre, sucre fin, farine de riz, de sarrasin, de blé; cocotte en papier ou non, pomme d'amour ou de reinette, Caporal Trognon; ainsi que tous les ustensiles et ingrédients qui se sont prêtés au jeu.

Une journée bien copieuse!

Durant la journée, nous mangeons et c'est essentiel pour avoir de l'énergie.
Et toi ? **Comment se passent tes repas ?** Quelles sont tes habitudes alimentaires ?

7h00 : le déjeuner!
*Coche comment
ça se passe chez toi :*

- Je ne mange rien
- Je mange plutôt sucré
- Je mange plutôt salé
- Je mange plutôt chaud
- Je mange plutôt froid
- Je prépare seul mon déjeuner
- Préparé par maman ou papa
- Acheté tout fait

A 10h00

*Coche ce que tu manges,
ce que tu bois :*

- Des produits laitiers
- Des tartines
- Des céréales
- Des fruits
- Des sucreries
- Des biscuits
- Un jus de fruits
- De l'eau
- Je ne mange rien
- Autre chose

12h00, au dîner...

*Écris ce que tu manges
le plus souvent :*

15h30 ! Le goûter

Découpe, dans les magazines ou sur les emballages, des images qui représentent ce que tu manges et colle les images ici :

Compare tes réponses avec celles de tes copains !
Mangent-ils tous comme toi ?
Quelles sont les différences ?
Et pourquoi ne mangeons-nous pas tous de la même façon ?

18h30

Dessine ce que tu as l'habitude de manger au souper :





Au Québec : le goûter ? Qu'est-ce que c'est que ça ?

Mady : "Les Québécois ont parfois des mots différents de ceux des Belges pour désigner la même chose. Par exemple, ici, nous ne parlons jamais de « goûter » mais plutôt de « collationner » (manger sa collation). Généralement, ça se passe vers 15 heures et nous mangeons la même chose que vous : biscuits, yaourts, tartines de confiture..."



En Autriche : midi à 14h00!

Lisi : "Les jeunes Autrichiens ne vont à l'école que le matin mais ils terminent vers 13 h45 et prennent le repas de « midi » à 14 heures. Le goûter se compose de petits gâteaux autrichiens (boules de Berlin avec de la confiture à l'intérieur par exemple). La collation du matin, par contre, est très costaud : sandwiches à l'escalope de veau, saucisses de Frankfort..."

Et ailleurs
dans le monde ?
Ils nous ont dit
...



En Espagne : tout est décalé !

Margarita : "Les Espagnols ne mangent pas aux mêmes heures que les Belges. Le repas que vous prenez à midi, nous le prenons vers 14 ou 15 heures. On goûte vers 18 heures, souvent avec un sandwich au pâté, au jambon... Le dîner du soir se prend vers 21 heures, parfois plus tard!"



Au Brésil : goûter super, super costaud

Pedro : "Au goûter, les Brésiliens ne se contentent généralement pas des petits sucrés que mangent la plupart des enfants dans votre pays ! Ils aiment le sandwich au beurre ou au fromage, le lait chocolaté ou un mélange terrible de lait condensé, de chocolat et de biscuit caramélisé ! Mais comme chez vous, il y a de plus en plus de graisses et de sucres dans les collations..."



Où vivent Jason, Youyou et les autres?
Retrouve leur pays sur une mappemonde, un planisphère!



Au Népal : rarement un goûter

Sagar : “Les enfants de mon pays ne goûtent presque jamais. Par contre, ils mangent beaucoup le matin. Et ce doit être un vrai repas (légumes, riz...), car il faut tenir le coup toute la journée ! Le soir seulement, les enfants prennent un autre bon repas avec toute la famille.”



En chine : comme chez nous...

Li : “Dans les grandes villes chinoises comme celle où je vis (Shanghai), le goûter des enfants se rapproche beaucoup de celui des enfants belges. Après l'école, nous mangeons surtout des friandises très sucrées (biscuits et gâteaux). Elles sont le plus souvent achetées au magasin.”



Au Congo : le grand repas de la journée à 15 heures

Youyou : “Les Congolais se lèvent très tôt. Après le déjeuner (pain et banane, le plus souvent), la journée commence : on va au travail ou à l'école. Vers 14 heures, les marchés ferment et les mamans peuvent commencer à cuisiner ce qu'elles ont acheté. Le grand repas de la journée se prend vers 15 ou 16 heures. Le soir, nous avons droit à un petit pain avec du thé avant d'aller dormir.”

Le goûter d'anniversaire,
c'est un peu spécial...
Raconte-nous un de tes meilleurs
souvenirs !
Qu'est-ce qu'on y a mangé ?



La publicité... comment choisir?

Voici trois affiches publicitaires pour une animation de magie.

Tu es attiré par les couleurs, le texte, l'image... ?

Ce test t'aidera, peut-être, à faire ton choix...

1/ Tu as trois secondes pour observer ces 3 affiches, laquelle choisis-tu ?

- Rafy le magicien
- Atelier "Magique"
- Magik spektak

2/ Quand tu assistes à un spectacle :

- Tu es attiré par les jeux de lumière
- Tu t'installes et tu regardes avec intérêt
- Tu voudrais être à la place de l'artiste

3/ Quand tu invites les copains, tu aimes :

- Bricoler, créer, te déguiser...
- Courir, danser...
- Jouer à un jeu de société

4/ Sur une affiche tu préfères :

- Les couleurs flash
- La nouveauté, la découverte...
- Un personnage imaginaire

5/ Tu finis ta bouteille d'eau :

- Tu la transformes en spot lumineux
- Tu la transformes en instrument de musique
- Tu la mets dans la poubelle pour le recyclage

6/ Tu préfères la musique :

- Boum ! Boum !
- Douce
- Que tu crées

7/ Pourquoi vas-tu à un spectacle ?

- Pour rigoler
- Parce que c'est gratuit
- Tu aimes l'artiste

8/ Si tu devais acheter un livre de magie, tu choisirais celui qui contient :

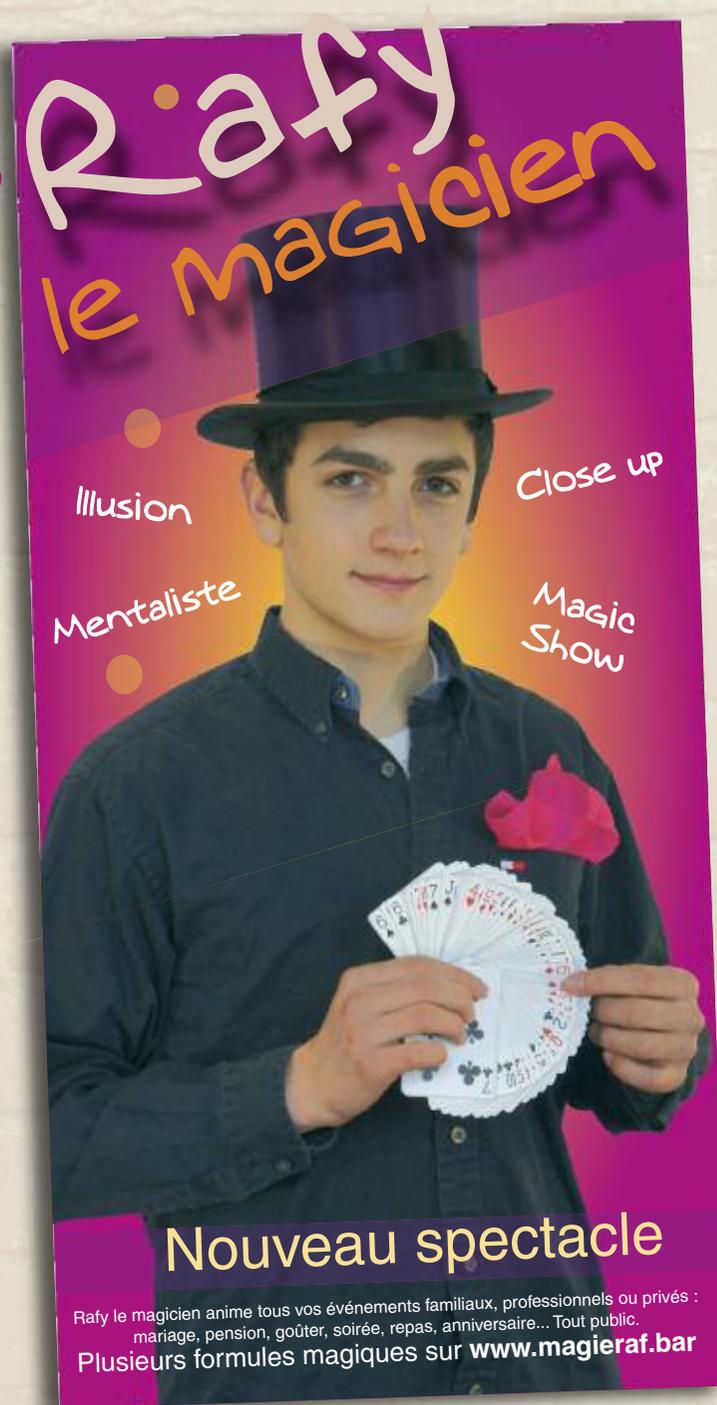
- Plein de trucs et astuces
- Quelques trucs et astuces + 1 cadeau
- De belles photos de ton artiste préféré

9/ Qu'est-ce qui te fait rire ?

- Les animaux bizarres
- Faire des blagues à tes copains
- Les jeux de mots

10/ Tu rêves un jour :

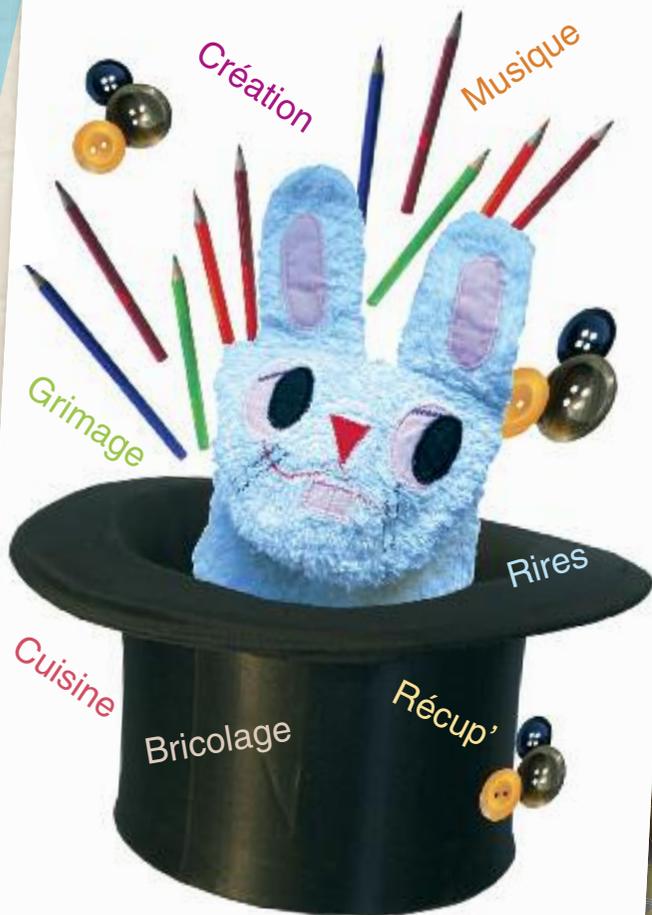
- De devenir prestidigitateur
- De créer ton propre spectacle
- D'être un super DJ



Nouveau spectacle

Rafy le magicien anime tous vos événements familiaux, professionnels ou privés : mariage, pension, goûter, soirée, repas, anniversaire... Tout public.
Plusieurs formules magiques sur www.magieraf.bar

Atelier "Magique"



Atelier créatif sur le thème de la magie et de la récup'.
 Dans nos locaux ou à domicile. Pour les enfants de 4 à 12 ans.
 Les animateurs de la **Cie D bouches B** : 3 rue du chemin perdu - 100 Blag
 444 671 97 19 - www.ciedbouchesb.blag

GRATUIT*

Magik Spektak

Animé par DJRidou
Théâtre de la farce

Show Laser

Ne manquez pas nos
**animaux magiquement
modifiés** : Girafare,
Zèbratrois, Chèvreshow
...

Tous les soirs dès 22h00. Cocktail offert aux 10 premiers.
 Adresse du soir : impasse de la Righaullad - Quartierlibre
 Interdit au moins de 18 ans
 *Gratuit mais pas pour rien > PAF : 47,47 €

Résultat*

*Tu peux retourner le livre, tu n'es pas obligé de faire le poirier

Et si on disait que c'était toi
le magicien qui, avec l'aide de
cette brochure et de ton
imagination, faisait de ta fête
un vrai tour de magie ?

Le but de la publicité
est de vendre
un produit ou un service...
Pour t'inciter à acheter,
de nombreux tests sont réalisés
afin de définir au mieux ce qui te plat
ou t'attire. Le profil du client idéal !!

Tu as un maximum de ■ :
 Tu sembles plutôt attiré par l'affiche du
 "Magik Spektak", non ? Qui ? Dans les deux
 cas je t'invite à lire ce qui est écrit en petit,
 en bas de l'affiche.
 Tu as un maximum de ▲ :
 L'atelier "Magique" semble être pour toi.
 As-tu l'âge pour y participer ? Ça doit être
 écrit en petit dans le bas de l'affiche...
 Tu as un maximum de ● :
 Le spectacle de « Raty le magicien »
 te séduit ? Mais crois-tu qu'il anime des
 goûters d'enfants ? Vérifie dans le bas de
 son affiche :-)

Où est le 100% pur jus ?

Grâce aux affiches de magie, tu sais maintenant qu'il ne faut pas se fier seulement aux images quand on doit choisir un produit.

Zlurps !

Regarde bien les trois boissons « multi-ruits » ci-dessous. Une seule conviendra pour réaliser ton cocktail. Laquelle ?

Recette

Cocktail TROPICAL!

A situation exceptionnelle, boisson exceptionnelle !
Voici une recette de **cocktail du tonnerre** pour inviter le soleil chez toi à ton anniversaire et épater tous tes copains !

Ingrédients pour 10 cocktails :

- 1L de jus multi-ruits « tropical » **100 % pur jus**
- 2 pamplemousses à presser toi-même
- De la grenadine

- > Dans un grand récipient, verse le jus multi-ruits et le jus des pamplemousses pressés, **mélange** bien, puis répartis équitablement ce mélange dans les verres.
- > Ne remplis pas les verres à ras bord !
- > Verse un peu de grenadine en dernier, très doucement, et surtout ne mélange plus : la grenadine se déposera au fond et fera une belle couche rouge !

Comment GIVRER les verres ?

Mets un peu de sirop de grenadine sur une assiette et du sucre cristallisé sur une autre. Trempe le bord de chaque verre dans la grenadine, puis dans le sucre jusqu'à ce que le contour du verre soit bien recouvert de sucre. Place les verres au réfrigérateur et ne les ressors qu'au moment d'y verser le cocktail.



2

1

3

Pas facile de choisir ?
Normal.
Il te faut d'autres informations.



Pfff ! C'est écrit trop petit !

Qu'est-ce que c'est embrouillé !

Ben, faut avoir un œil de lynx !

Je n'y comprends RIEN...

C'EST QUOI, ÇA ???

Pour ne pas se faire avoir par la publicité, il faut lire les étiquettes.

L'œil de lynx, c'est toi ?

Trouve d'abord la liste des ingrédients (en français) de chaque boisson ! Recopie la liste sur les pointillés correspondant au numéro de la boisson, en respectant bien l'ordre des ingrédients.

1

Handwriting practice lines for the first drink.

2

Handwriting practice lines for the second drink.

3

Handwriting practice lines for the third drink.

ALORS, où est le 100% pur jus qui te servira à réaliser ton super cocktail ?

Hum ! Heureusement qu'on a lu la liste des ingrédients : on allait se faire avoir ! Mais ce n'est pas tout ! Tourne la page...

Frufrutti®

Composition
Cocktail de 11 jus de fruits à base de concentré et de purée de fruits - Teneur en fruits: 100%

Ingrédients : Jus de fruits à base de jus concentré (orange 35%, mandarine, pomme, ananas 6%, fruit de la passion 1% et citron), purée de fruits (banane 4%, pomme, mangue 2%, goyave 0,5%, papaye 0,5% et kiwi 0,5 %).

Conseils de conservation : Servir frais. Agiter avant d'ouvrir. A conserver au frais après ouverture et à consommer dans les 5 jours. A consommer de préférence avant la date indiquée sur le dessus de la brique.

Frufrutti Entreprises Belgium sprl/bvba
BP/PB 100 B - 1000
Bruxelles/Brussel
© The Frufrutti Company

SERV. CONSOMMATEURS
(0032)(0)241/540 666
www.frufrutti.com

1 L

Fruit Adventure

Multivruchtennectar van 10 vruchten op basis van concentraat en vruchtenmoes

Verrijkt met 9 vitamines en 1 provitamine. Vruchtgehalte : ten minste 50% **Ingrédients** : water, suiker, glucosesiroop, multi-fruit-sap op basis van geconcentreerd sap (appel, appelsien, ananas, citroen, druif, passievrucht, kiwi), moes van abrikosen, bananen en mango, vitamine C, PP, E, B5, provitamine A, vitamine B6, B1, B9, B8, B12

Nectar multi-ruits de 10 fruits à base de concentré et de purée de fruits. Enrichi aux 9 vitamines et 1 provitamine. Teneur en fruits* : 50% minimum. **Ingrédients** : eau, sucre, sirop de glucose, jus multi-ruits à base de jus concentré (pomme, orange, ananas, citron, raisin, fruits de la passion, kiwi), purée d'abricot, de banane et de mangue, vitamine C, PP, E, B5, provitamine A, vitamine B6, B1, B9, B8, B12.

Gemiddelde energiewaarde per 100 ml
Valeur énergétique moyenne par 100ml
191 kJ 45 kcal
Gemiddelde voedingswaarde per 100 ml
Valeur nutritive moyenne par 100 ml
Eiwitten Koolhydraten Verstoffen
Protides Glucides Lipides
0,14 g 10,6 g 0,05 g

1 L
Conserver à l'abri du soleil

Limonette®

Niet-bruisende vruchtenfrisdrank met bronwater
Boisson rafraichissante aux fruits et à l'eau de source

MET BRONWATER: ZONDER BEWAARMIDDEL
Ingrédients: bronwater (79%), geconcentreerd vruchtensap 15% (sinaasappel 13%, appel), suiker, voedingszuur : citroenzuur, aroma's, kleurstof: paprika-extract

A L'EAU DE SOURCE : SANS CONSERVATEUR
Ingrédients: eau de source (79%), jus de fruits à base de concentré (orange 13%, pomme), sucre, acidifiant*: acide citrique, arômes, colorants*: extrait de paprika. A conserver à l'abri du soleil et de la chaleur.

1 verre (200 ml) contient / 1 glas (200 ml) bevat
Calories 4 %, Sucres 23%, Lipides 0%, Acides gras sat. 0%, Sodium 0%
% des Repères nutritionnels journaliers, pour un adulte ayant un apport moyen de 2000 kcal par jour.

1 L

1

2

3



Comprends-tu tous les mots que tu as recopiés page 23 ? Sûrement pas mais... c'est NORMAL !

Pas facile de s'y retrouver sur une étiquette !

Pour t'aider à y voir plus clair,

commence par entourer les mots suivants dans la grille :

Z	E	D	U	L	C	O	R	A	N	T	Y
M	F	A	L	P	O	R	Q	T	S	E	N
I	I	C	H	T	N	X	R	N	A	B	Z
A	E	R	C	F	S	D	W	A	P	J	O
M	I	L	V	M	E	S	Ô	I	K	A	M
Ô	A	C	K	B	R	W	E	F	V	R	U
L	S	P	I	C	V	M	J	I	T	Ô	P
M	D	X	Q	T	A	R	L	D	H	M	S
A	M	E	V	I	T	A	M	I	N	E	C
Q	R	B	Y	N	E	Z	A	C	S	Q	O
T	U	O	T	B	U	P	D	A	R	F	C
N	C	O	L	O	R	A	N	T	T	I	G

- EDULCORANT
- CONSERVATEUR
- VITAMINE C
- ACIDIFIANT
- ARÔME
- COLORANT

Tu les as tous trouvés ?

Essaie de les relier aux définitions :

1 Un produit qu'on ajoute pour donner plus de goût et de parfum à un aliment.

2 Un produit qui colore les aliments.

3 Très importante pour l'être humain. On la trouve en grande quantité dans le persil, le cassis, le citron ou encore la fraise.

4 Un produit que l'on ajoute pour donner un goût sucré (faux sucre)

5 Un produit qui rend les aliments plus acides (comme les bonbons à l'acide citrique).

6 Un produit qui permet de conserver les aliments plus longtemps

Nom de code : E00X
 Tous ces produits sont appelés des « **additifs alimentaires** » (sous un nom de code commençant par un E). On les ajoute aux aliments (pas seulement aux boissons !) pour les conserver, relever leur goût, leur donner une belle couleur...
Ils sont parfois naturels, parfois chimiques.
 Le problème, c'est qu'ils remplacent souvent des ingrédients de base : par exemple, les vrais fruits peuvent être remplacés par des arômes de fruits. On peut aussi avoir ajouté du sucre et diminué la dose de fruits. Pourtant, ce sont les vrais fruits qui t'apportent les vitamines et éléments essentiels ! **Et en plus, on n'est pas toujours sûr que ces additifs soient bons pour la santé !**

Réponses : 1) arôme ; 2) colorant ; 3) vitamine C ; 4) édulcorant ; 5) acidifiant ; 6) conservateur

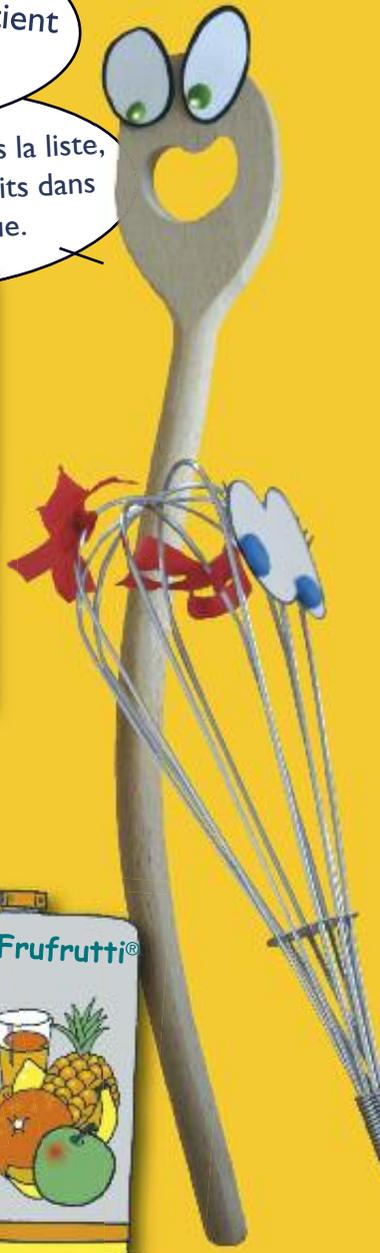
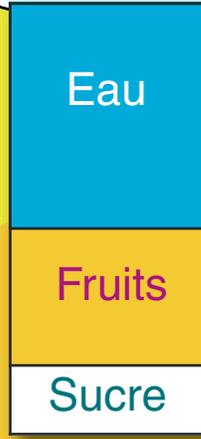


L'ordre des ingrédients dans la liste est important !

Le premier ingrédient noté est celui que l'aliment contient en plus grande quantité.

Quand on avance dans la liste, la quantité des produits dans l'aliment diminue.

Une boisson dont la liste des ingrédients est « **eau**, **fruits**, **sucre** », contiendra **d'abord de l'eau**, puis des **fruits**, mais on aura aussi ajouté une certaine quantité de **sucre** (alors que les fruits sont déjà sucrés !).
 Remarque que les « additifs » (ou E) sont souvent placés en fin de liste. C'est logique car il suffit souvent d'une **très, très petite quantité** de ces produits pour qu'ils soient efficaces dans l'aliment.



C'est compris ? **GO !**

Retourne aux listes d'ingrédients que tu as recopiées **page 23** et écris sur les pointillés, le nom de la boisson :

- A. Où le sucre arrive en deuxième position dans la liste
- B. Où une partie des fruits est remplacée par des arômes
- C. Qui contient le plus d'eau
- D. Où on a ajouté des colorants
- E. Qui contient le plus de fruits, le moins d'eau et le moins de sucre ajouté



Réponses : A) Fruit aventure ; B) Limonette ; C) Limonette ; D) Limonette ; E) Frufrutti

Cakes à gogo

Mais sais-tu d'où proviennent les ingrédients qui composent ta recette ?

Connais-tu les étapes de leur fabrication ?

Recette

Petits cakes

Ingrédients :

- 4 oeufs
- Le même poids que celui des **oeufs**, en **beurre**, en **farine** et en **sucré** semoule
- Une pincée de sel

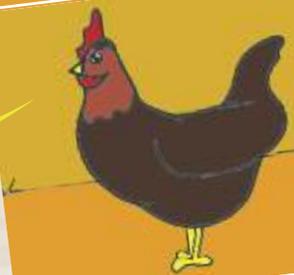
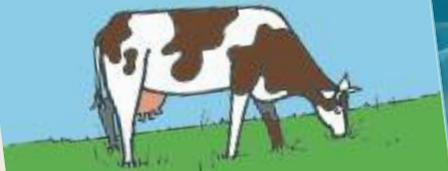
- > Pèse les oeufs et prends le même poids de sucre semoule, de beurre et de farine. Casse les oeufs en séparant les blancs des jaunes.
 - > Fais fondre le beurre. Fouette les blancs en neige avec une pincée de sel
 - > Préchauffe le four à 200°C
 - > Dans un plat, mélange les jaunes d'oeufs et le sucre semoule et fouette jusqu'à ce que le mélange blanchisse
 - > Ajoute, en mélangeant bien, le beurre, puis la farine
 - > Incorpore les blancs montés, délicatement en tournant toujours dans le même sens, avec une cuillère en bois pour ne pas les casser.
 - > Verse la pâte dans des petits moules.
 - > Fais cuire pendant 20 minutes à 190°C.
 - > C'est prêt, laisse refroidir.
- Demande l'aide d'un adulte pour la cuisson ;)*



Zmmmmmmmmmm.....

Découpe les images page 45 et remplace les dans l'ordre de la **matière première** (betterave, vache, blé et poule) au **produit fini** (sucre, beurre, farine et oeuf).

Réponses page 28



P / B / R / O

FAIBRADO

Solutions

Les oeufs



La poule pond ses oeufs dans le poulailler

Le lait



Le lait de la vache est envoyé à l'usine pour y être transformé en beurre

La farine



Le blé est moissonné et transporté au moulin

Le sucre



Les betteraves sont récoltées et amenées dans une sucrerie

Astuce

Colle à base de farine

- > Prépare une tasse (2,4 dl) d'eau très chaude.
- > Mélange 3 cuillères à soupe (45 ml) de farine blanche et un peu d'eau froide (juste assez pour mouiller la farine et la rendre liquide pour pouvoir la verser).
- > Verse lentement le mélange froid dans l'eau chaude en tournant constamment.
- > Porte à ébullition.
- > Quand le mélange s'épaissit, coupe le feu.
- > Utilise-le comme n'importe quelle colle.
- > Après en avoir utilisé une partie, réchauffe le restant dans un bocal ou une marmite fermée par un couvercle et pour le conserver, mets-le au réfrigérateur. Si tu n'as pas de farine de blé, n'importe quelle autre farine fera l'affaire.



Que faire avec les restes et les déchets ?

Un truc antigaspi ?
La liste de courses !

Par exemple, une mosaïque avec des coquilles d'oeufs et un peu de farine....

Une salade de fruits originale !

Tu cherches plutôt une **recette vitaminée** pour épater tes copains ?

Pour le choix des fruits, rendez-vous page 31 quand tu auras réalisé les petits jeux proposés...

La pomme et la banane font partie de notre alimentation quotidienne.

Mais sais-tu d'où viennent ces fruits ?



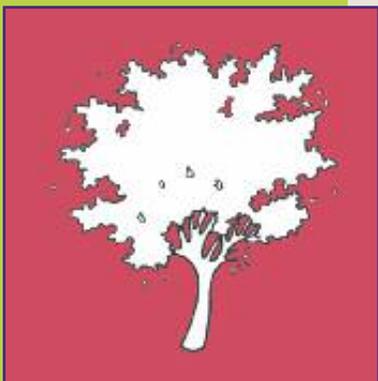
A tes crayons !
Dessine un pommier et
un bananier dans les
cadres ci-dessous



Pas si facile que ça !
Tourne vite la page si tu veux
en savoir plus !

Tu as sûrement dessiné un pommier plus proche de la réalité que le bananier. Et c'est normal !

Pommier



Le pommier est un arbre local, c'est-à-dire qu'il peut être cultivé en Belgique.

Bananier



Le bananier, lui, par contre, préfère les climats plus chauds et humides et pousse donc bien loin de chez nous. Pourtant, il suffit de passer la porte d'un magasin pour trouver des bananes !



Imaginons que tu utilises tous les fruits présents sur cette carte pour composer ta salade de fruits !

Combien de kilomètres au total auront-ils parcourus ?

Le grand marathon des fruits

Orange



Brésil
9400 Km

Fraise



Espagne
1600 Km

Banane



Cameroun
5200 Km

Pomme



Belgique
50 Km

Raisin



Italie
1100 Km

Kiwi



Nouvelle-Zélande
18400 Km

Waw !

Certains en ont fait des kilomètres pour arriver dans notre assiette. Banane, kiwi, orange... Ces fruits boudent notre climat. Si on les aime, nous n'avons pas d'autre choix que de les importer (les faire venir jusque chez nous).

On trouve bien d'autres fruits cultivés en Belgique.

En connais-tu ? Mène ton enquête et écris-en 3 ci-contre.

Tu peux chercher sur internet, observer les jardins à la recherche d'arbres fruitiers, questionner ton entourage...

1.....
 2.....
 3.....

Quelle est la date de ton anniversaire ?

Voici un calendrier de fruits de chez nous. Regarde attentivement et entoure les fruits que l'on trouve le mois de ton anniversaire.

Ce serait chouette de les choisir pour réaliser ta salade de fruits vitaminée, non ?

Mois	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Cerise						♥	♥	◐				
Chataigne	◐	◐										
Fraise					♥	♥	♥	◐	◐	◐		
Framboise						♥	♥	♥				
Groseille						♥	♥					
Mûre						♥	♥					
Myrtille						◐	♥	♥				
Noisette	◐	◐	◐	◐	◐	◐				♥	♥	♥
Noix	◐	◐	◐	◐	◐	◐				♥	♥	♥
Poire	◐								♥	♥	♥	♥
Pomme	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	♥	♥	♥	
Prune							♥	♥	♥			

Si tu es né entre juin et octobre, tu as l'embarras du choix ...
Entre novembre et mai, on peut trouver des fruits de conservation, gardés dans de grandes chambres froides (les pommes et poires par exemple).
 Et si tu faisais plutôt un clafoutis aux pommes (va voir page 14) ou un collier de fruits secs (va voir page 34).

♥ Moment de la récolte
 ◐ En conservation

Aujourd'hui, je suis allé acheter des fraises. J'avais le choix entre des fraises cultivées en Belgique et d'autres en Espagne. C'est un peu fou non de se dire qu'elles ont fait plus de 1600 km pour arriver chez nous ?



En consommant des produits locaux et de saison, c'est tout bénéfique pour la planète. On évite les transports en avion, très polluants, qui contribuent au réchauffement de la planète.



Je crée avec...

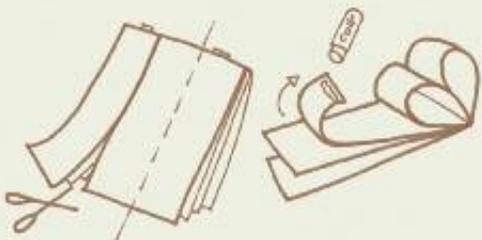
...une **bouteille en plastique** coupée dans le fond.



...une **bouteille plastique**. Coupe le haut, découpe les pétales et arrondis les bords.



...des **revues** coupées en bandes de même dimension, collées et suspendues par un fil.



Fais appel à un adulte pour utiliser le cutter !

...une **boîte à oeufs** dont tu as coupé les deux pointes intérieures.

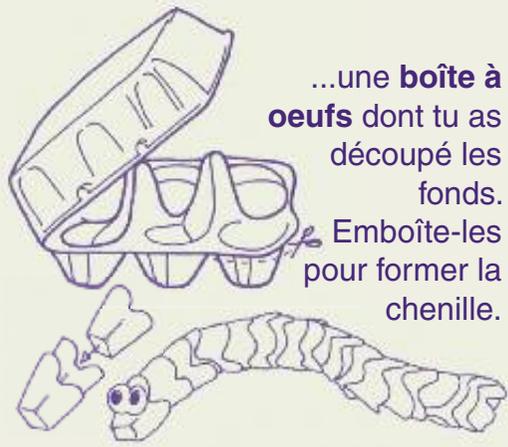


...un **bouchon de liège**. Coupe le fond et fait une fente sur le dessus pour glisser un carton décoré.



...des **morceaux de papier**, de la **laine** ou des **feuilles** que tu colles sur tes verres. Recette de colle p 28.





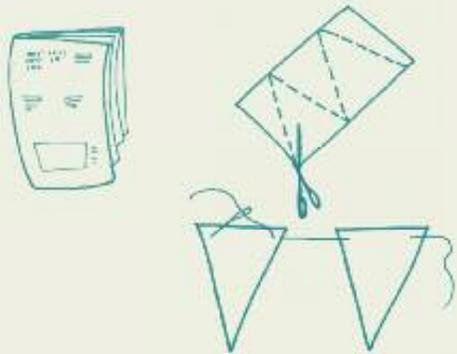
...une **boîte à oeufs** dont tu as découpé les fonds. Emboîte-les pour former la chenille.



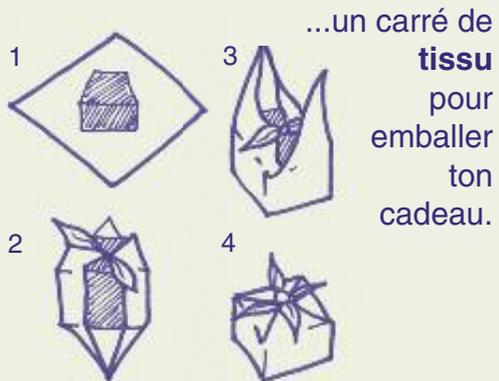
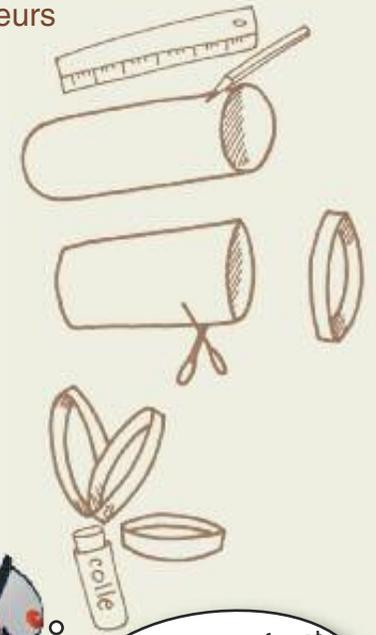
...deux **bouchons plastiques** à emboîter. Fais deux trous sur un des bouchons. Passe un fil et enfle : boutons, perles...



...des **journaux coupés en triangles**. Décore-les et enfle sur un fil de laine.



...des **rouleaux de carton** coupés en anneaux de 1 cm et assemblés en forme de fleurs



...un carré de **tissu** pour emballer ton cadeau.



...et avec un fouet ou une cuillère en bois ?

Le plaisir d'être ensemble,

de créer, de jouer et de goûter. A faire avec tes amis. **Amusement assuré !**

Cadeau

Collier de fruits

Il te faut :

- Des aiguilles à bout rond (pour ne pas se piquer)
- 50 cm de cordon de fil élastique par enfant
- Des fruits séchés ou secs : raisins, abricots, amandes, mix de fruits

Préparation :

- > Passe le fil dans l'aiguille
- > Enfile le premier fruit et fait un nœud autour
- > Enfile les fruits suivants et termine en faisant un nœud entre les deux bouts



Collier de fruits



Je l'ai fait !



Recette

Sucettes en folie

Il te faut :

- Des piques à brochette en bois coupées en deux
- Du chocolat à faire fondre
- Des fruits et des céréales comme décoration
- Plein d'imagination

Préparation :

- > Dispose les piques sur un support lisse que tu pourras mettre au frigo
- > Dépose une cuillère de chocolat fondu sur chaque pique
- > Colles-y vite tes décorations
- > Mets au frais. Quand le chocolat a durci, décolle soigneusement les sucettes et régale-toi



Sucettes en folie



Zmiamzcrok !

Maracas

Il te faut :

- Des petites bouteilles en plastique ou des berlingots.
- Des ciseaux, de la bande adhésive, et du double-face.
- Du riz, des pois cassés, des lentilles, ou d'autres graines.

Préparation :

- > Découpe dans le récipient en fonction de la forme que tu souhaites avoir (2 goulots, 1 goulot et 1 fond,...)
- > Verse un peu de grains dans le récipient
- > Referme à l'aide de la bande adhésive
- > Colle des morceaux de double-face et décore avec ce que tu trouves : papiers de couleur, laine...



Maracas

Jeux

Touché/Croqué

A partir de 2 joueurs - Se joue sur une grande table

Il te faut :

- Une bille
- Des fruits, morceaux de fruits, quartiers d'agrumes...
- Des cure-dents, de la colle, des crayons et des papiers de couleur

Préparation :

- > Les fruits représentent des bateaux
- > Chaque joueur constitue une flotte de 10 bateaux qu'il dispose devant lui à la façon des quilles de bowling.
- > Avec le matériel de décoration, chacun prépare sa flotte : 1 ou 2 mats, voiles, drapeaux colorés, canons,...

But du jeu :

Fais rouler la bille vers la flotte d'un copain. Si tu touches un de ses bateaux, il doit l'avalier, sinon rien ne se passe. Ensuite, c'est au tour de celui qui a reçu l'attaque de bille. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un bateau sur la table, celui du chef des pirates.



Touché ou croqué ?

Essaie aussi...

- Joue à découvrir des fruits rien qu'au goût ou à l'odeur.
- Fais de la peinture végétale à base de chou rouge, d'oignon, d'ortie ou d'épinard.
- Ramasse des fruits de saison.
- Invente tes jeux (course-relais, mime...) ...

Crass'ball

Les règles du jeu sont basées sur celles du Base-ball

Jeux

Matériel

Il te faut :

- Un **ballon**
- **6 bases** (images à découper page 43)
- Des **images de produits de consommation** découpées dans des magazines :



- Disposer les **6 bases** en arc de cercle autour du départ et **former 2 équipes** : **Les Lanceurs/Attaquants** et **Les Receveurs/Défenseurs**. Les équipes alterneront au bout de 8 à 20 minutes (selon le nombre de participants), passant de la défense à l'attaque.

Les **Lanceurs/Attaquants** sont tous en file au point de départ, chacun avec un déchet à la main

(l'image de produit de consommation).

- Le premier Lanceur **lance le ballon** le plus loin possible.
 - Il doit effectuer **un tour en courant** en passant par les 6 bases (dans le sens des aiguilles d'une montre, par ex.).
 - Le but est de **déposer son déchet sur la bonne base** (la pomme sur le compost, par ex.). S'il oublie de déposer son déchet, le tour ne vaut rien !
 - Il doit passer par toutes les bases avant de recommencer un tour.
- Les bases servent également de lieux de protection ! Si le Lanceur voit que le ballon va être stoppé, il sera plus prudent de s'arrêter sur la première base qu'il rencontrera.



Les **Receveurs/Défenseurs** sont dispersés un peu partout sur le terrain.

Un receveur fixe est placé non loin du point de départ.

- Les Receveurs/Défenseurs doivent **intercepter le ballon le plus vite possible**.
- Ils doivent **envoyer le ballon au Receveur fixe** qui ne pourra pas faire plus d'un pas pour attraper le ballon !
- Le **Receveur fixe crie « stop ! » : tout le monde s'arrête**. Si un des Lanceurs est entre deux bases, il doit retourner au départ et refaire une tentative, avec un nouveau déchet ! Il peut s'arrêter avant le « stop » sur une des bases, et attendre le prochain lancer de ballon d'un de ses équipiers, pour continuer le tour !



- **Quand les 8 à 20 minutes sont passées** et, avant le changement, tout le monde fait le tour des bases et ramasse les déchets en comptant les points : un point par déchet bien trié, un point par tour complet effectué (le bon tri est au verso des bases).
- Puis, **on alterne**, les Lanceurs deviennent les Receveurs et vice versa.
- L'équipe gagnante sera celle qui aura déposé le plus de déchets dans les bonnes poubelles et qui aura effectué le plus de tours dans le temps imparti.



Zmiam,
le compost...



ZWOUAIS!

Bases/Réponses
à découper page 43



PMC ?

Plastique
Métal
Carton à
boisson

Arrivée



Départ

Receveur fixe



Un de ces trois déchets ne va pas dans le sac PMC ! Lequel ??

Tu peux toujours placer un pion sur les cases ci-dessous dès que tu es sur une case "filière"

	4
	6
	6



Canette



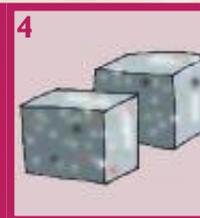
Sac PMC devant la maison



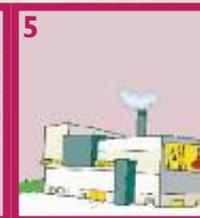
Collecte porte à porte



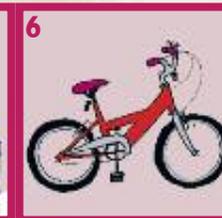
Usine > Centre de tri avec un électro-aimant géant



Mise en balle



Usine
Les métaux sont fondus pour leur donner une nouvelle forme



Produit fini
Les métaux peuvent devenir d'autres objets métalliques comme pour certaines parties d'un vélo, d'un électro-ménager ou d'une voiture

Parfois, pour arriver au produit fini, une seule usine ne suffit pas !



Bouteille plastique



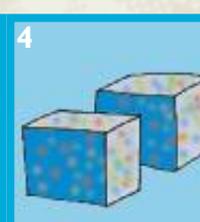
Sac PMC devant la maison



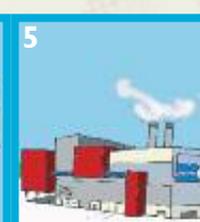
Collecte porte à porte



Usine > Centre de tri manuel par couleur et qualité



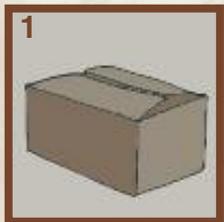
Mise en balle



Usine de recyclage
Broyage, lavage et transport vers l'usine de transformation



Produit fini
Certains plastiques peuvent devenir des pulls en polar et d'autres, des seaux en plastique



Carton



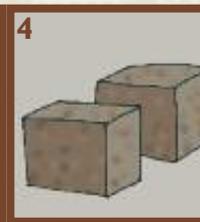
Tas de papier devant la maison



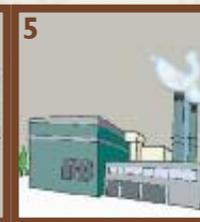
Collecte porte à porte



Usine > Centre de tri manuel par qualité du papier



Mise en balle



Usine de recyclage
Désencrage et recyclage du papier



Produit fini
Boîte en carton. Avec nos vieux papiers, on peut refaire des cartons

Dans la réalité, c'est plus compliqué !
Si tu as l'occasion, un jour, de visiter un centre de tri, c'est très intéressant...

Jetés par terre,

nos déchets ne disparaissent pas
comme par magie !

Ils mettent un certain temps à se dégrader,
le temps de dégradation n'est pas le même suivant la nature des déchets.

Achetés en vrac,
mes bonbons
produiront moins
de déchets...



3 à 12 mois



10 à 50 ans



100 ans !

Jusqu'à 100 ans



Jusqu'à 100 ans



Environ 200 ans

Je remplace
le papier alu par une
boîte à tartines



4 à 6 mois

Au compost,
ton trognon de pomme
et ta peau de banane
feront de l'engrais

Une bouteille en verre
peut être recyclée
à l'INFINI !

200 ans !



J'essaie la cruche
(ou la gourde) et
l'eau du robinet ...



Plus de 500 ans



100 à 1000 ans

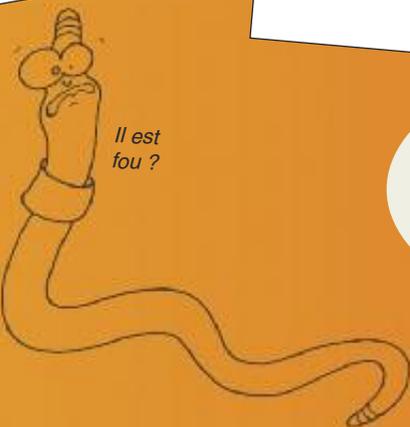
Le verre **4000 ans!**
Pfff! Beaucoup
trop long ...

1000 ans!



100 à 1000 ans

Tu manges
du plastique
toi ?



Il est
fou ?

Je peux acheter
des gobelets **durables**,
en plastique dur

Mon sac **réutilisable**,
en plastique ou (mieux!)
en tissu polluera
beaucoup moins !

Le mieux ?
Moins de déchets !



Livres, sites, animations...

Livres, brochures...

Une année aux petits oignons : affiche et brochure de la "Coordination éducation et santé" (cordes@cordes-asbl.be).

L'atelier des bonbons bio, Ed. La Plage - Linda LOUIS.

Les carnet d'Arthur, carnet n°6 "En jeux de graines" à télécharger (sur les déchets et compost) Wallonie SPW - http://environnement.wallonie.be/publi/education/carnets_arthur.pdf

Danger : additifs alimentaires, Corine Gouget, Ed. Chariot d'Or, 2010.

Peintures végétales avec les enfants, Helena Arendt - Ed. La plage.

Sites

<http://www.apaqw.be>

www.ecoconso.be - onglet "alimentation" ou "déchets"

www.espritrecup.fr

Guide du tri des déchets : http://www.intradel.be/fr/particuliers/guide/dechets_organiques.php

Guide à croquer de Nature et Progrès : <http://www.natpro.be/coindesproducteurs/guideacroquer/index.html>

"J'aime pas les chicons": <http://www.ecoconso.be/j-aime-pas-les-chicons>

Niouzz, séquences environnement : Déchets, ras la planète : <http://environnement.wallonie.be/publi/education/niouzz-dechets.pdf>

Animations, formations, stages...

Centre Régional d'Initiation à l'Environnement (CRIE) de Liège. 04 250 75 00 - www.crieliège.be

Parc du Jardin Botanique, 3 rue Fusch, 4000 Liège. crie.liege@education-environnement.be

Le CRIE de Liège fait partie d'un **réseau de CRIE** répartis sur tout le territoire de la Wallonie. 081 33 51 21

www.crie.be - Ils vous proposent des animations, des formations, des conférences, des stages et des outils pédagogiques.



Poubelle



PMC



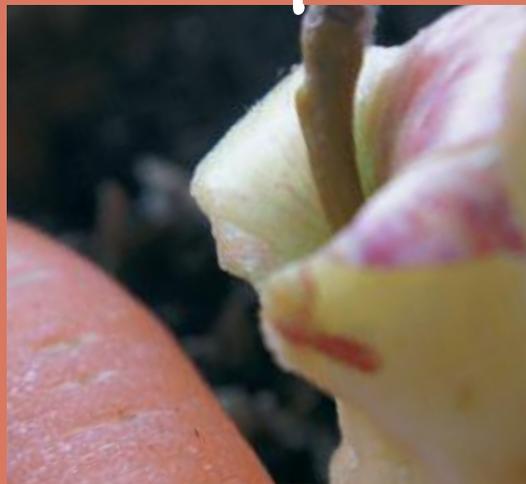
Carton



Verre



Compost



Recuparc



Carton

Journal

Boîte en carton

Feuilles de papier

...



PMC

Bouteille plastique

Canette de boisson gazeuse

Berlingot de jus d'orange

Boîte de conserve

Barquette alu (lasagne, pizza...)

...



Poubelle

Barre chocolatée

Lange/couche-culotte

Bonbons

Chewing-gum

Biscuit au chocolat

Pot de yaourt

Sac plastique

...

Recyparc

Batterie de voiture

Ampoule électrique

Piles

Chaise en plastique

Chaussure

Frigo

GSM

Ecran d'ordinateur

Machine à laver

Matelas

Planches de bois



Ours en peluche

Vêtements

Vélo

...

Compost

Légumes frais

Herbes de tonte (pelouse)



Gaufre

Raisin

Pain



...

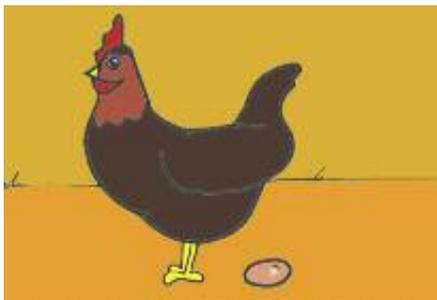
Verre

Pot de confiture

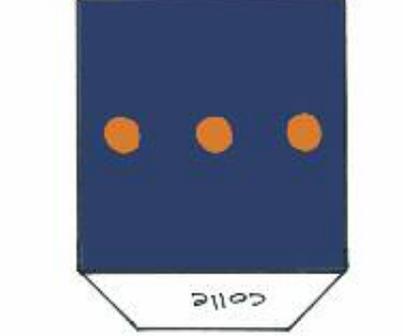
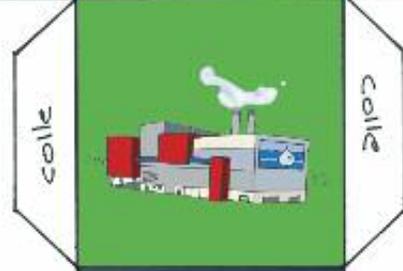
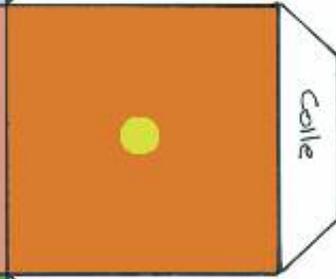
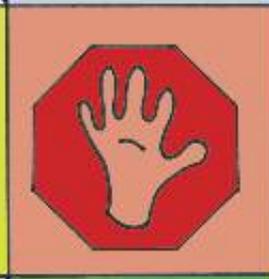
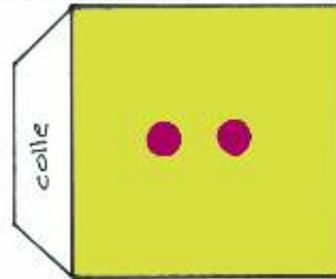
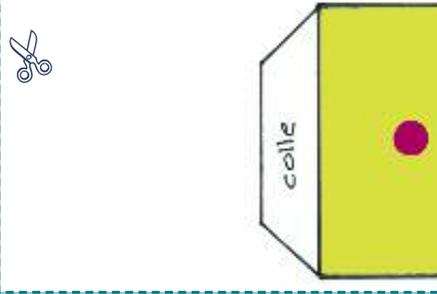
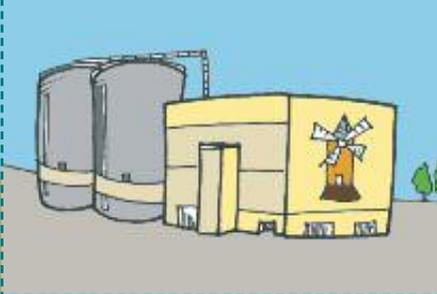
Bouteille de vin

Bouteille de jus

...



Images à découper
Jeu de la page 27
Attention aux intrus !



Dé à découper
Jeu de la page 38

Crée tes propres personnages avec des ustensiles de cuisine, un peu de plastiline, des feuilles de papier, du carton...
Invente une pièce de théâtre à partir de l'histoire "Mission Clafoutis"...

Note pour les parents, les animateurs, les enseignants...

Recette

"Le parfait petit môme à la sauce aux tonomes"

Pour accompagner les enfants dans la lecture de cette brochure, vous aurez besoin de :

- > **200 g de lâcher-prise.** Peut-être n'est-ce pas si grave si la farine atterrit ailleurs que dans le bol prévu ?
- > **Une bonne dose de flexibilité.** Écoutez les idées des enfants, voyez ensemble ce qu'il est possible de réaliser dans le cadre qui est le vôtre.
- > **Un bol d'esprit curieux.** Pour mieux comprendre le monde qui nous entoure, rien de tel que de donner aux enfants l'envie de rechercher des informations par eux-mêmes.
- > **Des paillettes de récupération.** Explorez des idées nouvelles, favorisez la créativité « zéro-déchets », donnez une utilité à chaque chose.

Nous vous proposons de mettre l'enfant au centre de la question afin d'aiguiser son esprit critique et peut-être lui donner la possibilité d'être acteur de son alimentation dès son plus jeune âge... Pour qu'un enfant puisse prendre possession de son alimentation, il doit se réapproprier la réalité de la vie des aliments. Autour d'un moment festif, collectif, nous vous proposons des activités où l'on amène l'enfant à avoir du plaisir à réaliser lui-même.

Ce n'est pas facile de parler de l'alimentation sans se sentir jugé dans ses goûts, ses choix, ses habitudes... Et pourtant, il y a tant à dire autour d'un acte si banal et quotidien.

Dans cette brochure, nous avons voulu faire découvrir que derrière un aliment se cachent des humains, des transports, des animaux, des cultures, des ressources naturelles, la nature... ; que beaucoup de liens existent entre les étapes, que tout se tient, tout est lié.

Le sucre ne provient pas que du magasin... Et l'emballage, d'où sort-il et où va-t-il après son utilisation ? Très bonne lecture et savourez bien ces bons moments avec vos enfants.

Toute l'équipe des animateurs

ZMIAM

ZMIAM

ZMIAM

ZMIAM

Au pays des Zmiam !

Pétrit et cuit par



Education
Environnement
Association sans but lucratif

www.education-environnement.be

Parc du Jardin Botanique

3 rue Fusch B-4000 Liège

04 250 75 10

Info@education-environnement.be

Les chefs cuistots :

Anne Batteux

Stéphanie D'Andreamatteo

Murielle Degraen

Yanko Diakoff

Françoise Laconte

Vanessa Rasquinet

Marie-Pierre Vandebek

Christophe Visse

En collaboration avec le Centre Régional d'Initiation à l'Environnement (CRIE) de Liège.

Nous remercions pour leur savoureux conseils :
Mesdames Christine Veeskens et Evelyne Otten.
Madame Bouvy et sa classe de 3^e primaire (école communale de Ninane), Corine Germain (école St Eloi-StRemy, Angleur) Corine Paquay et Anne Lochet (école Vieille Montagne, Liège) et tous les relecteurs.

Ainsi que les marmitons :

Madame Pascale Landenne,

Messieurs Théo Emany-Paulus, Raphael

Gallina (Magicien), Sagar Shrestha.

Mais aussi : Elsa, Gaél, Jonas, Ludo, Mathis, Noé, Sarah & Zoé.

Projet APE NM02418.00

Et moi, je compte pour du beurre ?



ZMIAM
ZMIAM
ZMIAM

Découvrir différentes facettes de
notre alimentation tout en organisant
un moment festif avec des enfants ?

Savourer sans modération
« Au pays des Zmiam » !

Des recettes simples pour se régaler,
des astuces pour recycler les déchets,
des infos pour décoder les étiquettes,
des idées pour décorer avec du matériel
de récupération, des jeux pour s'amuser...
De bons moments à partager !



Un document édité par la DGO 3 - 15, av. Prince de Liège, 5100 Jambes - tél. : 081/33 50 50
Il est téléchargeable sur le site : environnement.wallonie.be

Éditeur responsable : José Renard, Directeur général, DGO3, 15, Avenue Prince de Liège, 5100 Jambes

Dépôt légal : D/2013/11802/72 - Édition : Mars 2013

SPW | Éditions, OUTILS PÉDAGOGIQUES

N° vert du Service public de Wallonie : 0800/11 901
Site : www.wallonie.be



Service public
de Wallonie

DIRECTION GÉNÉRALE OPÉRATIONNELLE
DE L'AGRICULTURE, DES RESSOURCES NATURELLES ET DE L'ENVIRONNEMENT

