



# UNE SEMAINE D'ACTION POUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

DU 25 AU 30 MARS

L'Agence du Service Civique (ASC) et l'Agence de la transition écologique (ADEME), avec l'association Unis-Cité, partenaire fondateur, invitent **l'ensemble des jeunes volontaires en Service Civique** à devenir des acteurs de la transition écologique.

Pendant une semaine, vous pouvez agir et sensibiliser petits et grands partout en France. Comment faire ? Rien de plus simple, ces fiches actions vous proposent des idées d'animations adaptées à tous les publics.

N'hésitez pas à en parler avec votre tuteur et aux autres volontaires afin qu'ils puissent vous aider à les mettre en place.

## ET MAINTENANT À VOUS DE JOUER !

# FRUITS ABIMÉS ATELIER COMMENT EN FAIRE UN SMOOTHIE ?

## DESCRIPTIF

En France, chaque personne jette en moyenne 30 kg d'aliments consommables par an (l'équivalent d'un repas par semaine), dont 7 kg d'aliments encore emballés !

L'objectif de cet atelier est de sensibiliser les participants au gaspillage alimentaire. Plutôt que de jeter des fruits et légumes fatigués et/ou abîmés, toujours bons à être consommés, il est possible de les préparer en délicieux smoothie !



Crédit Freepik

## MÉTHODE

- **Étape 1** : En amont, contactez les commerces/ producteurs aux alentours au moins 10/15 jours avant afin de savoir si vous pouvez récupérer leurs fruits abîmés invendus (idéalement bio !) le jour ou la veille de l'action ;
- **Étape 2** : Récupérez un mixeur (ou plusieurs) auprès des participants, des parents d'élèves, des professeurs... ;
- **Étape 3** : Récupérez des verres ou des gobelets non jetables ;
- **Étape 4** : Trouvez une salle pouvant être mobilisée pendant le temps de l'atelier ;
- **Étape 5** : Le jour J, pré-coupez les fruits (juste avant, pas trop tôt sinon ils noircissent) et **les asperger de citron pour les conserver** ;
- **Étape 6** : Installez les tables et les mixeurs, présentez les fruits sur les tables ;
- **Étape 7** : Réalisez les smoothies avec les participants, en leur faisant le plus possible manipuler et éplucher les fruits (si des enfants participent à l'activité, attention ne pas leur faire utiliser couteaux et économes, les laisser éplucher les fruits qui ne nécessitent pas de couverts : bananes, fraises, clémentines, etc.) ;
- **Étape 8** : Récupérez les verres et les gobelets après chaque utilisation, les laver pour pouvoir les réutiliser tout au long de la journée.



### MATÉRIEL :

- fruits abîmés
- Attention : préférer des fruits ne nécessitant pas de découpe (banane, raisin, agrumes, fruits rouges, etc) ;**
- de quoi mixer : blenders et/ou mixeurs à main (il est préférable d'en avoir plusieurs) ;
- des verres et gobelets réutilisables ;
- des économes, planches à découper et couteaux => **attention : les enfants ne pourront pas couper les fruits donc il faudra pré-couper ceux nécessitant l'usage d'un couteau.**



**DURÉE :**  
de quelques minutes à une heure en fonction du nombre de smoothies préparés.



**PUBLIC :**  
tous les publics.



**POUR ALLER PLUS LOIN :**  
[ce lien.](#)