

UN BON GOÛTER, C'EST QUOI ?

Pour ton goûter chaque jour, il te faut



Et tu peux piocher dans 2 des familles d'aliments suivantes



ET POUR UN GOÛTER ZÉRO DÉCHET ?

Pour réduire le plus possible les déchets et protéger la nature, tu auras besoin de :



UNE GOURDE

pour l'eau du robinet



UNE BOÎTE

pour les biscuits, les tartines, les fruits.



UNE SERVIETTE EN TISSU

pour te débarbouiller

DES PETITES ASTUCES PRATIQUES :

- Cuisine un gâteau le dimanche et coupe-le en parts que tu congèles. Chaque matin, tu n'auras qu'à déposer une part dans ta boîte. Quand ce sera l'heure du goûter, ton gâteau sera complètement décongelé et délicieux !
- Prépare une compote de fruits à la maison et transvase-la dans des gourdes à compote réutilisables !