

GOÛTER ZÉRO DÉCHET AU PÉRISCOLAIRE



Quand vient l'heure du goûter, à l'école ou en balade, c'est souvent un désastre côté déchets...

Les industriels rivalisent d'ingéniosité pour rendre les goûters d'enfants attractifs : biscuits emballés aux couleurs des super-héros, compotes à siroter en emballage individuel, jus ou sodas en mini-bouteilles... Côté fait maison, les films d'emballage classiques ne sont pas en reste : jetables, ils contiennent des substances toxiques pour la santé.

Alors, comment préparer un goûter zéro déchets pour notre enfant tous les jours ?
Voici nos astuces pour un goûter zéro déchet, 100% bon !

schilick



boîte à goûter

J'INVESTIS DANS UNE BELLE BOÎTE À GOÛTER

Pour éviter le jetable, j'investis dans le durable : une belle boîte à goûter permettra de proposer à votre enfant des goûters variés et de ne pas retrouver les biscuits en miettes au fond du cartable. Exit donc le papier aluminium et le cellophane, mauvais pour l'environnement et la santé. Au mieux, privilégiez des boîtes sans bisphénol A.

DES GÂTEAUX MAISON

Rien de mieux, d'un point de vue écologique et économique, que de faire soi-même les goûters des enfants. Le week-end, profitez de votre temps libre pour cuisiner des gâteaux ou des biscuits qui peuvent tenir plusieurs jours (sablés, cookies, etc.), vous pouvez même mettre votre enfant à contribution. Vous aurez ainsi de quoi approvisionner les boîtes à goûter d'une bonne partie de la semaine.



gâteaux maison



fruits

UN FRUIT PLUTÔT QU'UNE COMPOTE

Les gourdes de compote ou de jus de fruits, c'est pratique mais générateur de déchets non recyclables. Si vous tenez absolument aux jus de fruits, choisissez-les en brique, l'emballage est recyclable.

Et pour la compote en gourde ? Il existe aussi une solution zéro déchet : des gourdes rechargeables que vous pouvez remplir avec de la compote maison. Sinon, privilégiez un fruit en variant selon les saisons : pomme, banane, kiwi, clémentine... Non seulement vous éviterez les déchets, mais l'apport en vitamines sera plus important pour votre enfant !!

JE PRIVILÉGIE LE VRAC

Si vous n'avez pas le temps de cuisiner, vous pouvez acheter des biscuits en vrac : on en trouve de nombreuses variétés dans les rayons vrac des supermarchés. Les biscuits en vrac sont souvent moins chers que les produits sur-emballés. Veillez toutefois à les conserver chez vous dans une boîte hermétique pour éviter qu'ils ne ramollissent.



schilick.fr

