

# Défi « APPétit pour l'action »

Mangez de manière réfléchie, réduisez le gaspillage, contribuez à la planète en évolution !

Ce défi vous permettra de découvrir à quel point il est facile et efficace de lutter contre le gaspillage alimentaire ! Vous commencerez par explorer une application ludique qui vous aidera à récupérer les surplus alimentaires des commerces locaux, à savourer des repas surprises et à exprimer votre créativité avec les restes. Au fil du défi, vous partagerez cette initiative avec vos amis et la diffuserez dans votre entourage ! L'objectif est de démontrer comment des gestes simples peuvent engendrer un véritable changement, tant pour vous que pour la planète, tout en préservant le goût !

## Appuyez, grignotez, préservez la planète !

### Activité 1 : Identifiez votre application de gestion du gaspillage alimentaire

- Recherchez une application de lutte contre le gaspillage alimentaire disponible dans votre pays. Téléchargez-la et explorez son fonctionnement.

### Activité 2 : Préparez votre premier repas

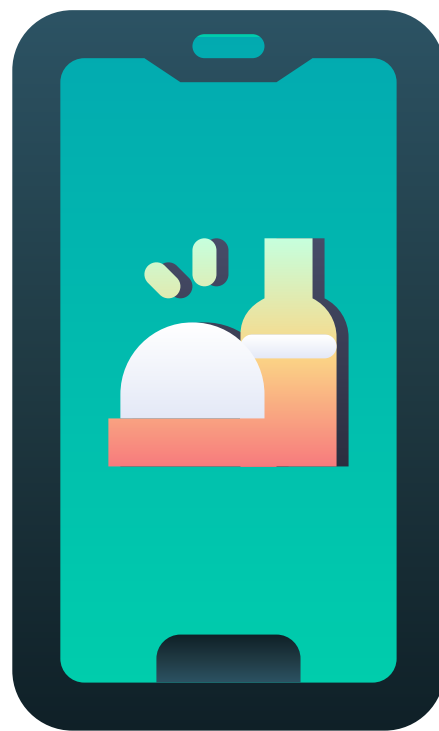
- Achetez votre premier repas via l'application dans un restaurant, une boulangerie ou un supermarché à proximité. La meilleure partie ? On ne sait jamais quel plat surprise nous attend !

### Activité 3 : Évaluez vos économies écologiques

- Utilisez les fonctionnalités intégrées de l'application (le cas échéant) pour évaluer la quantité de nourriture que vous avez économisée ainsi que votre impact environnemental jusqu'à présent.

### Activité 4 : Faites preuve de créativité avec les restes

- Utilisez les restes de votre repas pour concocter une nouvelle création culinaire à domicile. Qu'il s'agisse d'un en-cas, d'un dessert ou d'un plat différent, transformez-les en une préparation savoureuse.



Le défi se conclut lorsque tous les membres du groupe ont réalisé un don ou une action de bénévolat et ont pris une photo.



Co-funded by  
the European Union



VOYAGER  
EMPOWERING YOUTH,  
TRANSFORMING  
TOMORROW!