

Fiche 5 : L'origine des aliments

Matériel

- Cartes "Aliments"
- Cartes "Origine animale" et "Origine végétale"
- Cartes "Groupes d'aliments"

Introduction :

Cette activité permet de sensibiliser les participants à une alimentation de qualité, c'est-à-dire une alimentation équilibrée, variée, respectueuse de l'environnement en abordant l'origine des aliments.

Objectifs :

- Sensibiliser sur l'origine des aliments et à leurs complémentarités
- Sensibiliser à une alimentation de qualité

Activité courte	Activité longue
👤 7 ans et plus	
💡	Avoir une pensée critique
💬	Savoir communiquer efficacement
💡	Avoir une pensée créative

Techniques utilisées :

- Jeu de tri
- Brainstorming ou métaplan
- Débat

Déroulé de l'animation :

🕒 15 min Temps 1 : L'origine des aliments

Pour débiter l'activité, l'animateur demande aux participants "d'après vous, d'où viennent les aliments ?". Il est possible d'utiliser la technique du brainstorming ou du métaplan pour cette première étape.

🕒 30 min Temps 2 : Nature et complémentarité des aliments

A l'aide des images d'aliment et des cartes présentes en annexe, les participants doivent, seuls ou en binôme, associer à chaque aliment :

- une carte "Origine animale" ou "Origine végétale"
- une carte de couleur "Groupe d'aliments"

🕒 15 min Temps 3 : Restitution

L'animateur demande aux groupes de restituer leurs réponses.

Une fois les associations réalisées, l'animateur demande aux participants de nommer les aliments à favoriser et limiter (cf. affiche PNNS), pour prendre conscience de la place des produits végétaux et animaux dans notre alimentation.

L'animateur peut également demander au groupe : "est-ce que des produits d'origine végétale peuvent remplacer dans notre assiette des produits d'origine animale ?"



Pour aller plus loin :

- Jeux des aliments
- Kit Nutrition
- D'où viennent les aliments ?

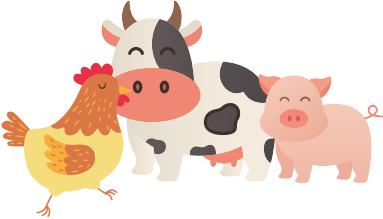
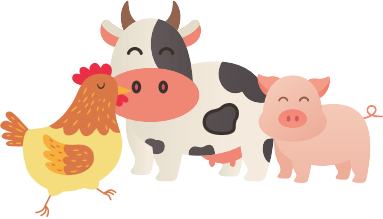
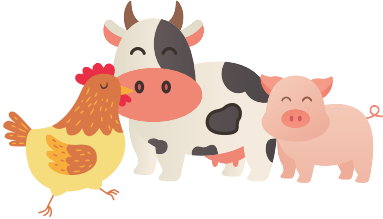
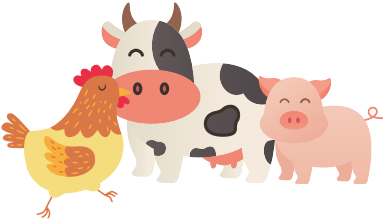
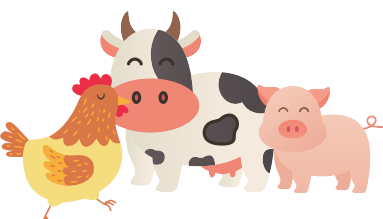

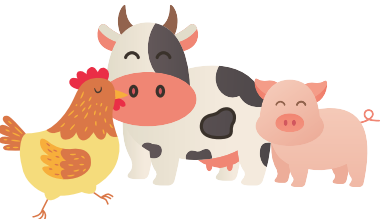
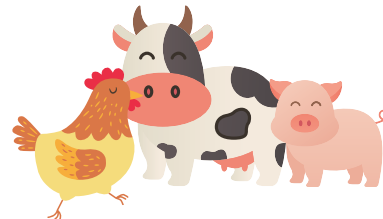
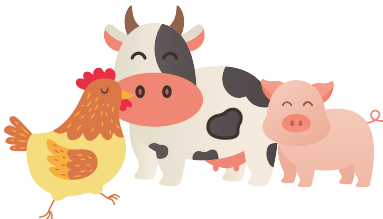
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.1 : L'origine des aliments

CARTES 'ORIGINE DES ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)

<p>ORIGINE ANIMALE</p> 	<p>ORIGINE ANIMALE</p> 	<p>ORIGINE ANIMALE</p> 
<p>ORIGINE ANIMALE</p> 	<p>ORIGINE ANIMALE</p> 	<p>ORIGINE ANIMALE</p> 
<p>ORIGINE ANIMALE</p> 	<p>ORIGINE ANIMALE</p> 	<p>ORIGINE ANIMALE</p> 

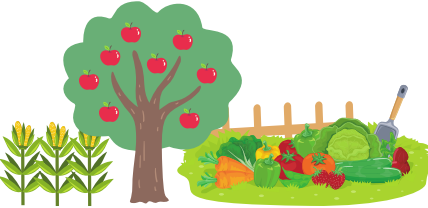
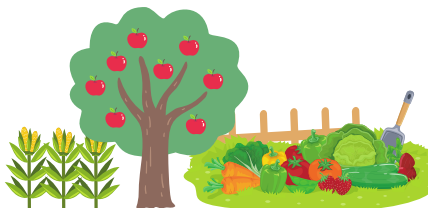

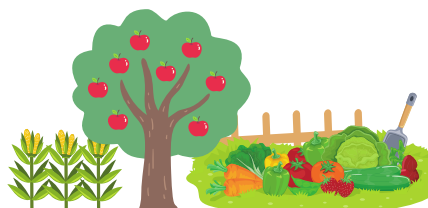





Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.1 : L'origine des aliments

CARTES 'ORIGINE DES ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)

<p>ORIGINE VEGETALE</p> 	<p>ORIGINE VEGETALE</p> 	<p>ORIGINE VEGETALE</p> 
<p>ORIGINE VEGETALE</p> 	<p>ORIGINE VEGETALE</p> 	<p>ORIGINE VEGETALE</p> 
<p>ORIGINE VEGETALE</p> 	<p>ORIGINE VEGETALE</p> 	<p>ORIGINE VEGETALE</p> 










Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.2 : L'origine des aliments

CARTES 'GROUPES D'ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)

<p>FRUITS ET LEGUMES</p> 	<p>FRUITS ET LEGUMES</p> 	<p>FRUITS ET LEGUMES</p> 
<p>FRUITS ET LEGUMES</p> 	<p>FRUITS ET LEGUMES</p> 	<p>FRUITS ET LEGUMES</p> 
<p>FRUITS ET LEGUMES</p> 	<p>FRUITS ET LEGUMES</p> 	<p>FRUITS ET LEGUMES</p> 

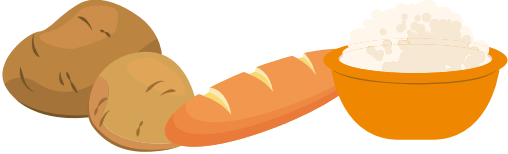


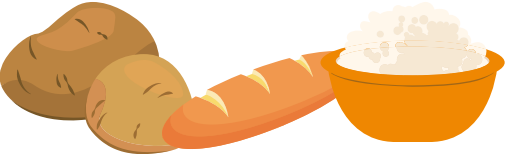


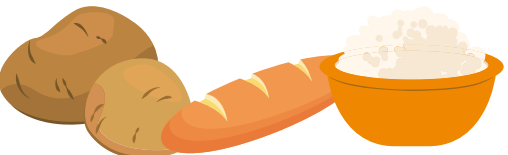
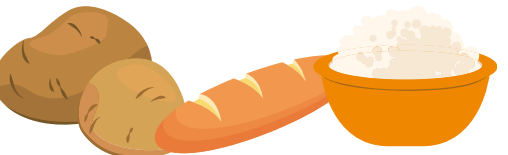

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.2 : L'origine des aliments

CARTES 'GROUPES D'ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)

<p>FECULENTS</p> 	<p>FECULENTS</p> 	<p>FECULENTS</p> 
<p>FECULENTS</p> 	<p>FECULENTS</p> 	<p>FECULENTS</p> 
<p>FECULENTS</p> 	<p>FECULENTS</p> 	<p>FECULENTS</p> 

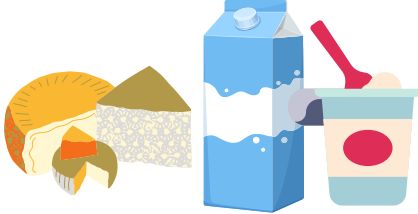
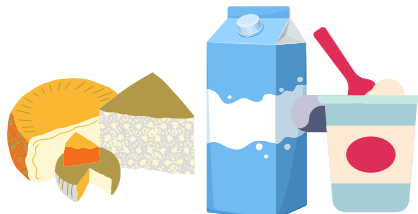
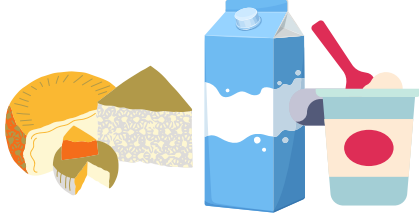
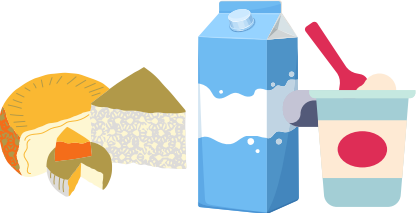

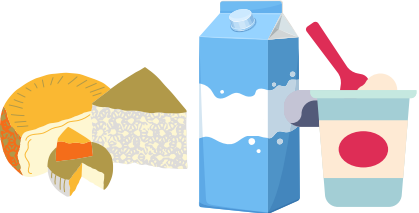
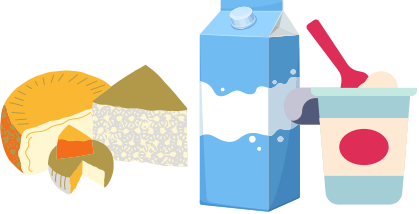
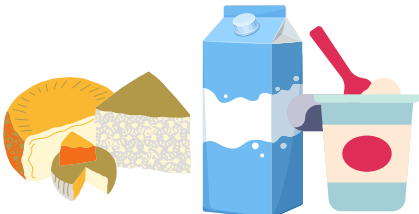
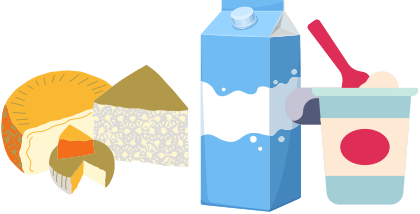
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.2 : L'origine des aliments

CARTES 'GROUPE D'ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)

<p>LAIT, FROMAGE, YAOURT</p> 	<p>LAIT, FROMAGE, YAOURT</p> 	<p>LAIT, FROMAGE, YAOURT</p> 
<p>LAIT, FROMAGE, YAOURT</p> 	<p>LAIT, FROMAGE, YAOURT</p> 	<p>LAIT, FROMAGE, YAOURT</p> 
<p>LAIT, FROMAGE, YAOURT</p> 	<p>LAIT, FROMAGE, YAOURT</p> 	<p>LAIT, FROMAGE, YAOURT</p> 

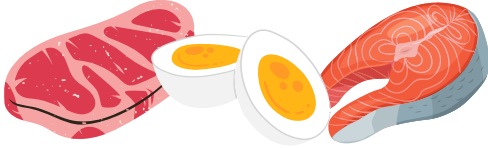
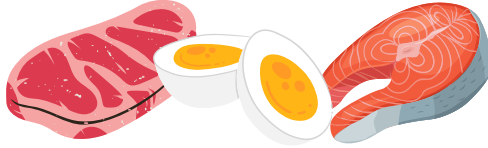
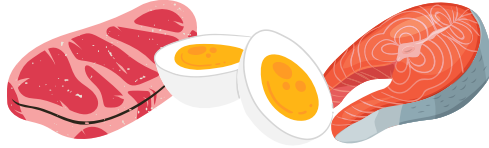
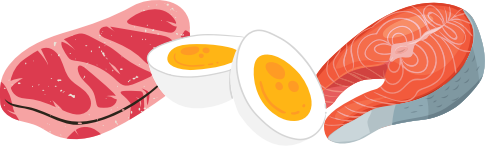
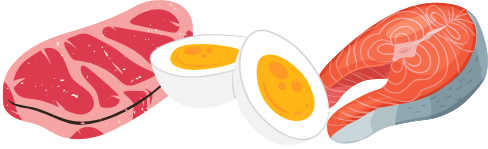
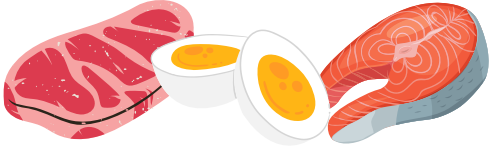
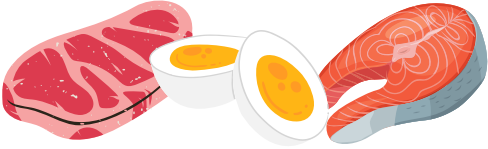
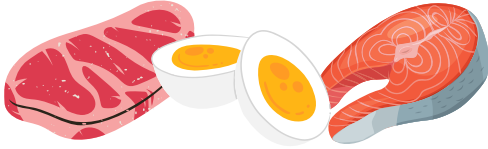
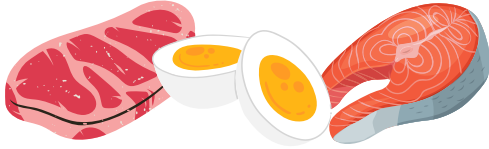
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.2 : L'origine des aliments

CARTES 'GROUPE D'ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)

<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 	<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 	<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 
<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 	<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 	<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 
<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 	<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 	<p>VIANDE, POISSON, OEUF</p> 

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.2 : L'origine des aliments

CARTES 'GROUPES D'ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)

MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 
MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 
MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 	MATIERES GRASSES 

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.3 : L'origine des aliments

CARTES 'ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.3 : L'origine des aliments

CARTES 'ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)



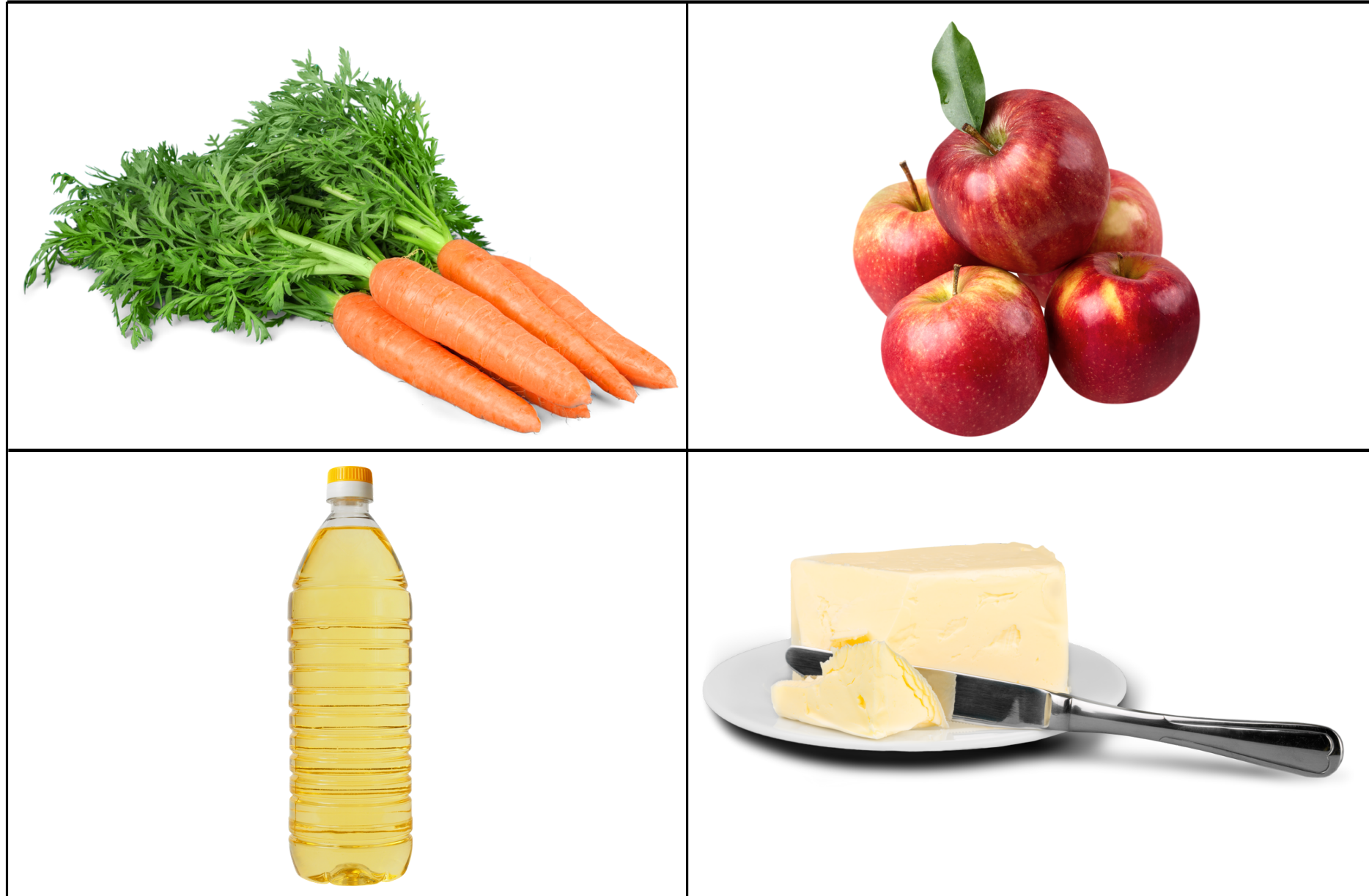
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.3 : L'origine des aliments

CARTES 'ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.3 : L'origine des aliments

CARTES 'ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)



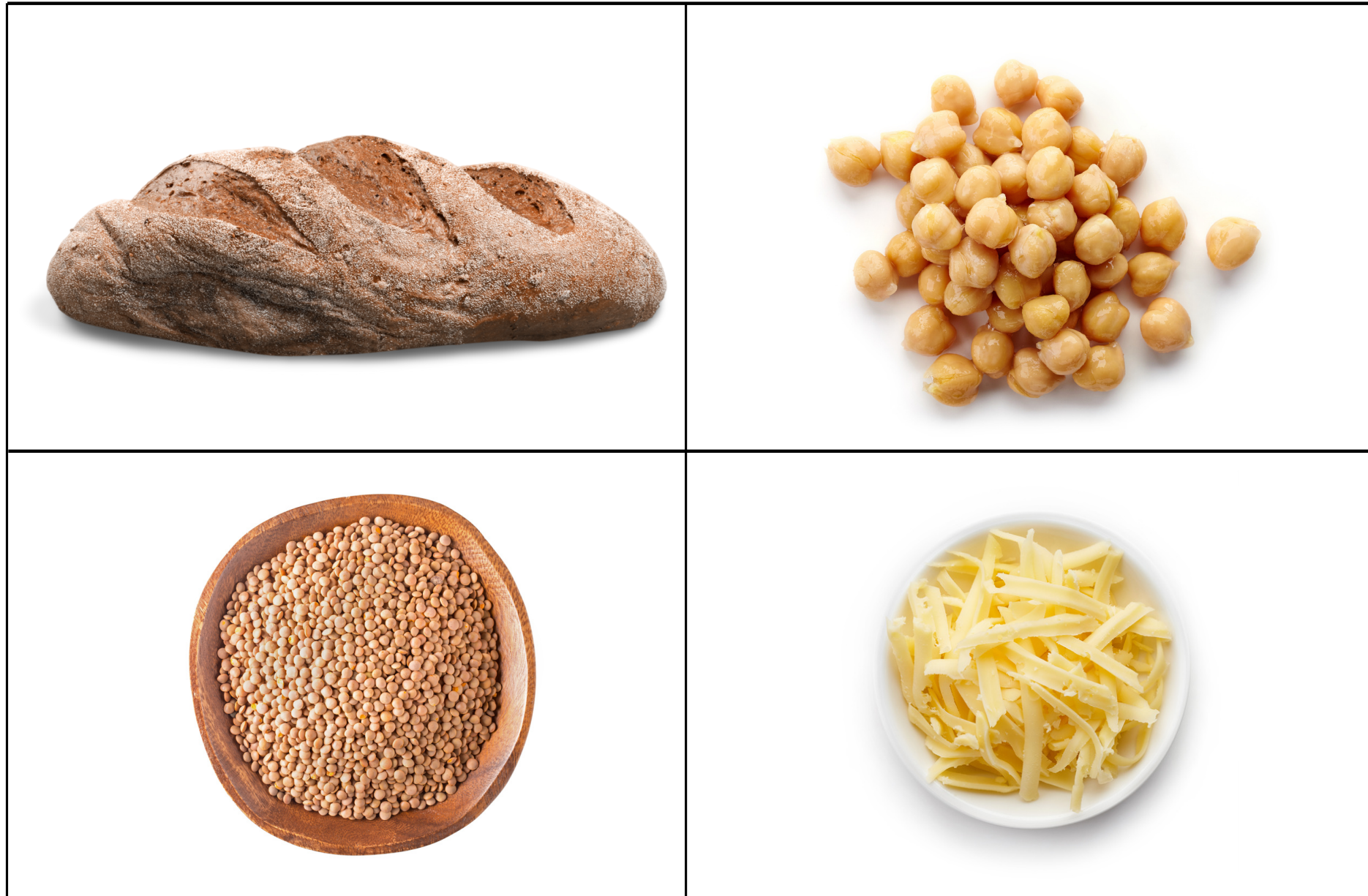
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.3 : L'origine des aliments

CARTES 'ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.3 : L'origine des aliments

CARTES 'ALIMENTS' (à imprimer autant de fois que nécessaire en fonction du nombre de participants)



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

Annexe Fiche 5.4 : L'origine des aliments

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est nutrition ?

AFFICHE - Les recommandations alimentaires du PNNS

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗

Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique



Aller vers ↘

Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio



Réduire ↘

Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



DT05-17719-A



Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR



Pour vous accompagner Annexe Fiche 5.6 : L'origine des aliments

Est-ce que des produits d'origine végétale peuvent remplacer dans notre assiette des produits d'origine animale ?

Piste de réponses :


Il est possible de remplacer des produits d'origine animale par des produits d'origine végétale. Quelques exemples :

Il est possible de ne pas manger de viande, poisson ou œuf lors d'un repas ; à la place, il est possible de manger :

- des légumineuses (pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, pois cassés, lentilles, etc.) avec un féculent (pâtes, riz, semoule, quinoa, pommes de terre, boulgour, etc.). Il est conseillé de les associer pour avoir un bon apport en protéine.
- des produits à base de soja (tofu, steak de soja, etc.)

En dessert, il existe également des desserts végétaux à base de soja pour remplacer les yaourts.

Pour remplacer le lait de vache (ou autres animaux), il existe des boissons à base d'amande, noisette, soja, etc.

 Attention, ces produits contiennent moins de calcium et de protéines que les produits laitiers. Il est donc préférable de consommer des deux.

