

Fiche 9 : Bien manger pour moi, les autres et l'environnement

Matériel


- Tableau
- Feutre
- Ciseaux
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra de sensibiliser les enfants à la saisonnalité, et à une alimentation plus respectueuse de l'environnement

Objectifs :

- Sensibiliser à la saisonnalité
- Sensibiliser à l'origine des aliments

Activité courte	Activité longue
	7 ans et plus
Renforcer sa conscience de soi Développer des relations constructives	

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'où viennent les aliments ?". Il est possible d'utiliser la technique du brainstorming ou du métaplan pour cette première étape.

20 min Temps 2 : La saisonnalité

L'animateur accroche les 4 panneaux représentant chaque saison (annexes 9.2). Il demande aux participants de replacer les cartes fruits et légumes (annexe 9.3) dans la saison correspondante. Il s'aidera des calendriers des saisons en annexe 9.1

20 min Temps 3 : Débat

Une fois les images classées, l'animateur poursuit les échanges avec les participants en les interrogeant sur les questions suivantes :

- Peut-on acheter ce qui n'est pas de saison ?
- D'où viennent les fruits et légumes hors saison ou qui ne poussent pas en France ?
- Comment fait-on pour faire pousser hors saison ?
- Pourquoi est-il préférable de manger de saison et local ?



Pour aller plus loin :

- Jeu des aliments
- Exposition "Plaisir et vitamines"
- Ludobio

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

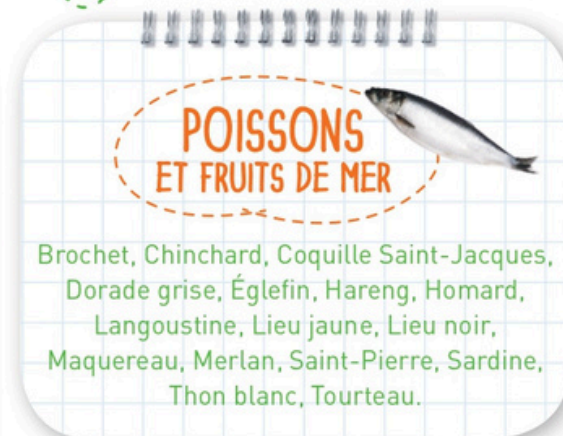
Annexe 9.1 : Calendrier des saisons

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau du printemps, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !



Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Courgette, Cresson, Épinard, Fève, Lentille, Navet, Oignon, Oseille, Petit pois, Poireau, Pois gourmand, Poivron, Radis, Salade frisée, laitue ou romaine, Tomate.



Brochet, Chinchard, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Saint-Pierre, Sardine, Thon blanc, Tourteau.



Bleu d'Auvergne, Bleu de Gex, Bleu des Causses, Boulettes d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Cabécou, Camembert, Cancoillotte, Coulommiers, Emmental, Epoisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie.



Abricot, Amande fraîche, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Melon, Mûre, Pomme, Prune, Rhubarbe.



Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 9.1 : Calendrier des saisons

PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'été, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS D'ÉTÉ



LÉGUMES

Ail, Artichaut, Aubergine, Batavia, Betterave rouge, Blette, Brocoli, Carotte, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Chou rouge, Concombre, Cornichon, Courge, Courgette, Cresson, Épinard, Fenouil, Fève, Haricot vert, Laitue, Lentille, Maïs, Mesclun, Navet, Oignon, Oseille, Pâtisson, Poireau, Poivron, Radis, Salade, Salsifis, Tomate.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Anchois de Méditerranée, Calmar, Colin, Coque, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Homard, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule de bouchot, Rouget, Rouget-barbet, Saint-Pierre, Sardine, Tacaud, Thon blanc ou Germon, Tourteau, Tourteau breton.

FROMAGES

Abondance, Beaufort, Bleu d'Auvergne, Bleu de Bresse, Bleu des Causses, Boulette d'Avesnes, Brie de Meaux, Brie de Melun, Brillat-Savarin, Broccio, Camembert, Cancoillotte, Cantal, Chabichou, Comté, Crottin de Chavignol, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gorgonzola, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Mascarpone, Mimolette, Mont d'Or, Morbier, Mozzarella, Munster, Neufchâtel, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pont-l'Évêque, Pouligny-Saint-Pierre, Reblochon, Ricotta, Rocamadour, Roquefort, Saint-Félicien, Saint-Nectaire, Sainte-Maure, Salers, Selles-sur-Cher, Tomme de Savoie, Vacherin-Mont d'Or, Valancay.

FRUITS

Abricot, Amande, Banane, Brugnion, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Fraise des bois, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Reine-claude.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais. Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.



Pour partager vos idées, faire le plein d'astuces et de recettes, rendez-vous sur mangerbouger.fr ou Facebook.

Moi, la santé-environnement et les autres

Moi et la santé-environnement

C'est quoi la santé-environnement ?

Annexe 9.1 : Calendrier des saisons

PRIVILÉGER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'automne, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS D'AUTOMNE

LÉGUMES



Betterave rouge, Blette, Bolet, Brocoli, Carotte, Céleri, Cèpe, Chou chinois, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Coprin chevelu, Courge, Cresson, Endive, Épinard, Fenouil, Laitue, Mâche, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Pied de mouton, Pleurote, Poireau, Potiron, Radis, Rosée des prés, Salade, Salsifis, Topinambour, Trompette de la mort.

POISSONS ET FRUITS DE MER



Anchois de Méditerranée, Bar de ligne, Bulot, Calmar, Colin, Congre, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise de ligne, Églefin, Grondin rouge, Haddock, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Moule, Palourde, Rouget barbet, Sardine, Tacaud.

FROMAGES



Abondance, Brillat-Savarin, Broccio, Cancoillotte, Cantal, Chaource, Comté, Emmental, Époisses, Féta, Fourme d'Ambert, Gruyère, Mascarpone, Morbier, Mozzarella, Munster, Ossau-Iraty, Parmigiano Reggiano, Pouligny Saint-Pierre, Roquefort, Saint-Nectaire, Salers, Vacherin-Mont d'Or.

FRUITS



Banane, Châtaigne, Clémentine, Coing, Figue, Kiwi, Mandarine, Myrtille, Noix, Olive, Orange, Pêche de vigne, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ?
Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ?
Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Annexe 9.1 : Calendrier des saisons

PRIVILÉGER LES PRODUITS DE SAISON COMPORTE CERTAINS AVANTAGES COMME DES PRIX SOUVENT PLUS ATTRACTIFS, DES QUALITÉS GUSTATIVES MEILLEURES...

Avec ce tableau de l'hiver, vous pourrez privilégier dans vos menus, des fruits, légumes, fromages et poissons de saison !

MES PRODUITS D'HIVER

LÉGUMES

Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge, Cresson, Crosne, Endive, Épinard, Mâche, Navet, Oignon, Oseille, Panais, Pissenlit, Poireau, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour.

FROMAGES

Beaufort, Brie de Meaux, Brie de Melun, Broccio, Chèvre frais, Comté, Crottin de Chavignol, Époisses, Gruyère, Laguiole, Langres, Livarot, Maroilles, Munster, Neufchâtel, Pont-l'Évêque, Rocamadour, Roquefort, Salers, Vacherin Mont-d'Or.

FRUITS

Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Goyave, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomelo, Pomme, Orange, Orange sanguine.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Bar de ligne, Brochet, Chinchard, Congre, Coque, Coquille Saint-Jacques, Dorade grise, Églefin, Grondin rouge, Hareng, Huître, Langoustine, Lieu jaune, Lieu noir, Maquereau, Merlan, Poulpe, Sardine, Sole, Taud.

BON A SAVOIR :

Une envie hors saison ? Des besoins pour une recette ? Pensez aux surgelés et conserves, pratiques et aux qualités nutritionnelles proches des produits frais.
Et pour les viandes ? Il n'y a pas de saisonnalité pour les viandes de boucherie : on en trouve maintenant tout au long de l'année.

Annexe 9.2 : Panneaux des saisons



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.2 : Panneaux des saisons



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.2 : Panneaux des saisons



Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.2 : Panneaux des saisons









Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.3 : Cartes fruits et légumes

 <p>asperges</p>	 <p>petits pois</p>
 <p>fraises</p>	 <p>tomates</p>
 <p>courgettes</p>	 <p>cerises</p>

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.3 : Cartes fruits et légumes



aubergines



pommes



potiron



raisin



prunes



champignons

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.3 : Cartes fruits et légumes



oranges



melons



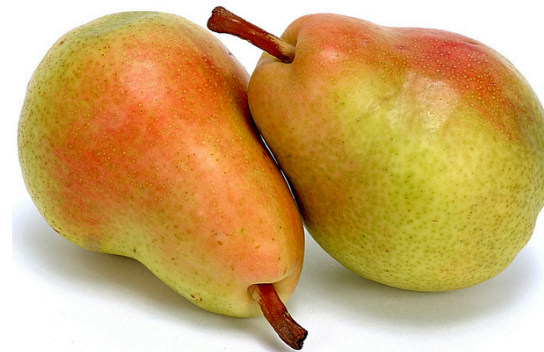
ananas



endives



chou-fleur








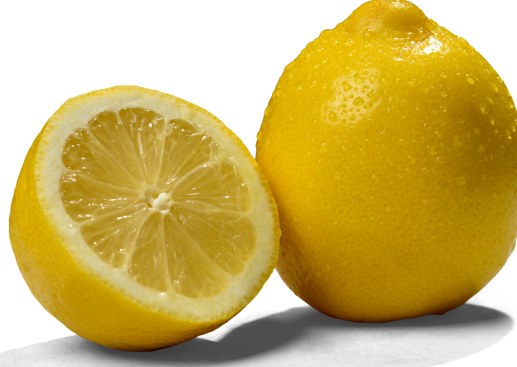
poires

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?

Annexe 9.3 : Cartes fruits et légumes

 <p>carottes</p>	 <p>châtaignes</p>
 <p>poireaux</p>	 <p>abricots</p>
 <p>haricots verts</p>	 <p>citron</p>

Moi, la santé-environnement
et les autres

Moi et la santé-
environnement

C'est quoi la santé-
environnement ?