



**LIVRET D'ANIMATION
D'ATELIERS
SUR L'ALIMENTATION
DURABLE**

**AUX
GOUTS
DU
JOUR**

À LA DÉCOUVERTE
DE L'ALIMENTATION



SOMMAIRE DU LIVRET D'ANIMATION

SOMMAIRE

| | |
|--|---|
| PRÉSENTATION AUX GOÛTS DU JOUR..... | 1 |
| INTRODUCTION..... | 3 |
| LECTURE DE FICHE..... | 6 |
| DESCRIPTION DES KITS..... | 8 |
| PROPOSITION DE CYCLES D'ANIMATION..... | 9 |

ALIMENTATION ET ENVIRONNEMENT

1. Dérèglement climatique et alimentation. 12
2. Petite plante deviendra légume..... 14
3. Ma poubelle déborde..... 16
4. Le transport de nos aliments..... 18
5. L'impact de la viande et les alternatives.. 20
6. La biodiversité..... 22
7. Qui gaspille le plus?..... 24
8. Mon assiette est-elle durable?..... 26
9. Le compostage..... 28

ALIMENTATION ET SANTÉ

10. Les groupes d'aliments..... 32
11. A chacun son menu..... 34
12. La conservation des aliments... 36
13. La chaîne du froid..... 38



ALIMENTATION ET SENSORIALITÉ

14. Trompe-l'œil..... 42
15. Le toucher et l'ouïe..... 44
16. L'odorat et le pouvoir de la mémoire olfactive.. 46
17. La dégustation..... 48
18. Le goût dans tous ses états..... 50
19. Apéro légumes!..... 52



ALIMENTATION ET CONSOMMATION

- 20. Décryptons les étiquettes ! 56
- 21. La comparaison de produits 58
- 22. La publicité 60
- 23. La vie des fruits et légumes 62
- 24. Réduisons nos déchets 64
- 25. Cuisinons les restes ! 66
- 26. Une conserve, comment ça se conserve ?.. 68



ALIMENTATION, CULTURE ET SOCIAL

- 27. Le commerce équitable 72
- 28. L'évolution de l'alimentation 74
- 29. Patrimoine alimentaire 76
- 30. Et ailleurs comment mange-t-on ?... 78



FICHES BONUS

- 1. Jeu des 7 familles 82
- 2. Jeu de plateau 84

| | |
|----------------------------|-----|
| ANNEXES | 86 |
| GLOSSAIRE | 100 |
| BIBLIOGRAPHIE | 104 |
| POUR ALLER PLUS LOIN | 108 |

LECTURE DE FICHE

PAGE 1

LOGO INDIQUANT LA THÉMATIQUE DE L'ANIMATION



Alimentation et environnement
Alimentation et santé



Alimentation et sensorialité
Alimentation et consommation



Alimentation,
culture et social

TITRE ET NUMÉRO DE L'ANIMATION



OBJECTIFS

- Découvrir l'importance de la diversité.
- Comprendre comment on peut la protéger.

NOTIONS CLÉS

Le but est de commencer dans un premier temps par identifier les besoins primaires des plantes pour croître et produire dans de bonnes conditions. Puis, dans un second, de constater qu'elles peuvent rencontrer diverses contraintes dans leur développement. Enfin, dans un dernier temps, de découvrir comment l'Homme essaye de les résoudre, mais que ses actions peuvent avoir des répercussions négatives sur la production même de la plante, sur son milieu de vie, son écosystème et les écosystèmes voisins.



45 MIN



CRÉATION: DE
RÉALISATION: DE



9 ANS ET +



15 PERSONNES MAXIMUM

VOUS AUREZ BESOIN DE



TABLEAU VELLÉDA® OU CRATE (OU À DÉFAUT PAPER BOARD)

MARQUEURS EFFAÇABLES OU CRATES DE COULEURS



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

6

OBJECTIFS DE L'ANIMATION

Ils indiquent les compétences que l'animation va permettre de faire acquérir aux participants.

NOTIONS CLÉS

Elles donnent les informations principales qui vont être abordées, ainsi que des notions à maîtriser avant l'animation.

TEMPS DE L'ANIMATION

PUBLIC CIBLÉ

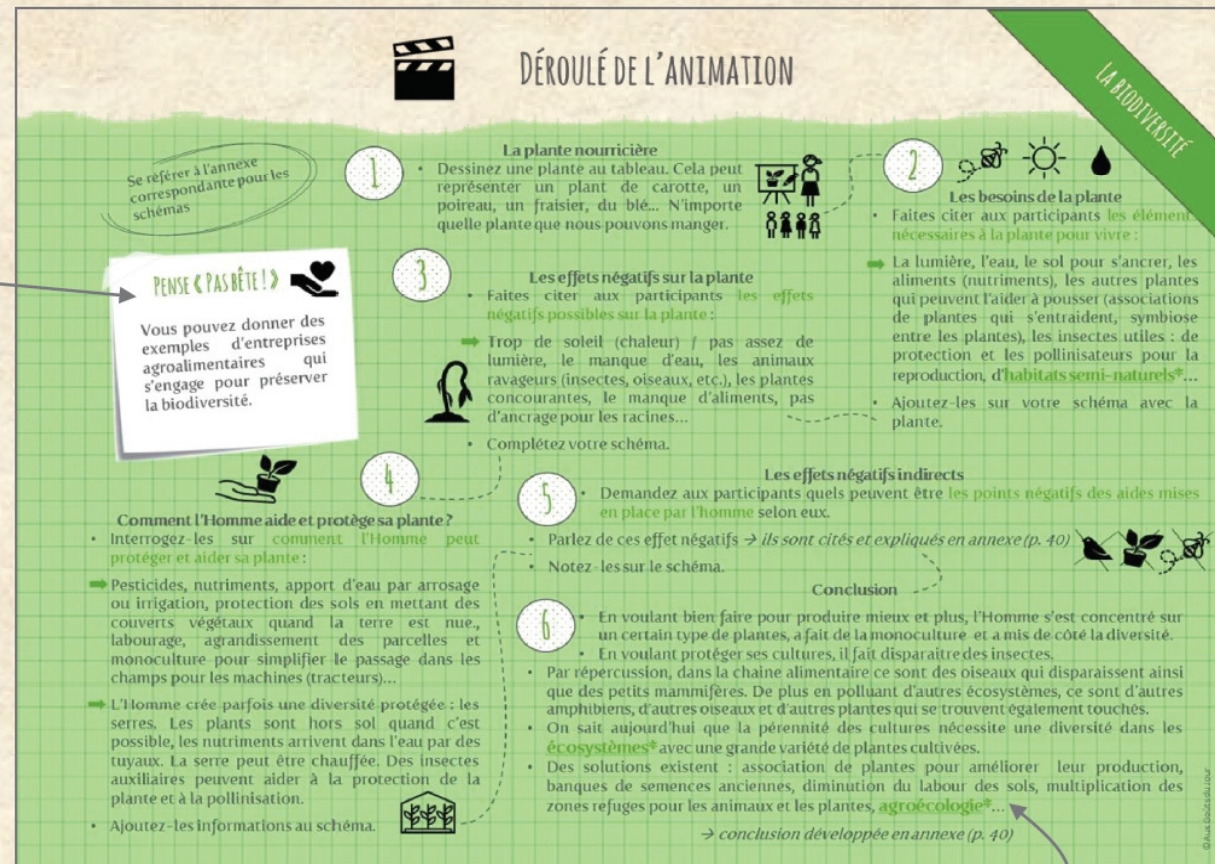
COÛT DE LA CRÉATION

Il correspond au coût de la première réalisation de l'animation (ex : création de jeux de cartes, achat de matériel...)

COÛT DE LA RÉALISATION

Il correspond au coût de chaque nouvelle réalisation de l'animation après le premier investissement (ex : achat d'aliments...)

EFFECTIF MAXIMUM DE PARTICIPANTS



- **PENSE « PAS BÊTE ! »**
Il rappelle des éléments à ne pas oublier et donne des conseils et astuces.

Se référer à l'annexe correspondante

Certaines fiches animation sont complétées par des annexes qui se trouvent à la fin du livret. Lorsque vous trouvez l'indication suivante, il faut vous y référer.

agroécologie*

Ces mots sont définis dans le glossaire.




EXEMPLE DE FICHE ANIMATION





LE TRANSPORT DE NOS ALIMENTS

OBJECTIF

- Prendre conscience du transport nécessaire à la fabrication d'un produit alimentaire transformé et s'interroger sur les possibilités d'action.

 30-45 MIN

 8 ANS ET +

 CRÉATION: - DE 20€
RÉALISATION: 0€

 15 PERSONNES MAXIMUM



NOTION CLÉ

- Cuisiner à la maison réduit les kilomètres alimentaires.



©Aux goûts du jour

VOUS AUREZ BESOIN DE

CARTE DE L'EUROPE



CAMION ET
MAISON EN
JOUETS



ENIGMES POUR CHAQUE
INGRÉDIENT À CRÉER
(VOIR L'ANNEXE)



IMAGES
SYMBOLISANT LES
INGRÉDIENTS



IMAGES SYMBOLISANT
L'USINE ET LE YAOURT

1 POT DE
YAOURT EN
VERRE



ÉTIQUETTE À CRÉER ET À COLLER SUR
LE YAOURT

AVEC L'ESTAMPILLE « 35.181.26 EU »

35.181.26
EU



DÉROULÉ DE L'ANIMATION

Nous évoquerons le transport nécessaire pour fabriquer un produit alimentaire.

Dans l'exemple qui va suivre, il s'agit de yaourts à la fraise fabriqués dans une usine bretonne. C'est une histoire vraie !

1

- Montrez aux participants le yaourt avec l'**estampille vétérinaire*** sur l'étiquette pour découvrir le lieu de fabrication du produit
- Disposez l'usine sur la carte.
- Faites placer la maison sur le lieu où habitent les participants.



2

- Questionnez les participants sur le nombre de kilomètres qu'ils parcourent pour se rendre au magasin où ils achètent leurs yaourts à la fraise ?
ex : 10 km → Ce magasin se trouve à Km de l'usine. Cela fait déjà Km parcourus.



3

- Demandez-leur quels sont les ingrédients du yaourt et les éléments de l'emballage.
- Lisez (ou faites lire) les énigmes pour deviner les ingrédients.
- Faites placer les images correspondant aux réponses et écrire au tableau le nombre de km que chaque ingrédient a parcouru.



4

- Calculez ensemble le nombre total de kilomètres.



5

- Donnez l'exemple d'un plat cuisiné avec une liste d'ingrédients interminable et expliquez que l'exemple du yaourt est très correct en terme de transport.

6

- Rappelez aussi ce qu'implique ce transport :
→ de prélever du pétrole (cause de pollutions), de le transformer, le transporter, de fabriquer des moyens de transports (bateaux, camions...), de rejeter des polluants en utilisant l'essence (problèmes respiratoires dans les villes, effet de serre)...



7

- Pour diminuer ce nombre de km, on peut :
→ Fabriquer ses yaourts
→ expliquez comment et enlevez les images des usines qui deviennent inutiles si on fabrique le yaourt à la maison. Plus besoin d'étiquettes, de pots en verre, de bactéries allemandes.
→ Acheter ses yaourts au producteur du coin qui produit le lait, réutilise les pots, utilise des fruits de saison...
La difficulté est que pour les produits transformés, il n'est pas marqué la provenance de chaque ingrédient. En revanche, pour les produits bruts si.



8

Conclusion :

- Plus on cuisine à la maison, plus on peut contrôler ces « km alimentaires ».

PENSE « PAS BÊTE ! »

Vous pouvez adapter ce jeu à votre région en modifiant l'emplacement de l'usine et donc en calculant les nouveaux kilomètres correspondants.





WWW.AGDJ.FR

CONTACT@AGDJ.FR – 02 90 41 77 84

RETROUVEZ-NOUS AUSSI SUR FACEBOOK : ASSOCIATION AUX GOÛTS DU JOUR / ET SUR TWITTER : [@AUXGOUTSDUJOUR](https://twitter.com/AUXGOUTSDUJOUR)