

# ALIMENTATION DURABLE ET ÉQUILIBRÉE

L'ALIMENTATION  
DURABLE,  
C'EST QUOI ?

C'est une alimentation qui est "bonne pour l'homme et bonne pour la planète".

- Pour protéger la planète on choisira de préférence des **produits locaux et des produits de saison** afin de limiter les transports longs de marchandises et les dépenses énergétiques occasionnées par la production hors saison.
- **On limitera sa consommation de viande et de poisson** et on les remplacera par des oeufs, ou des protéines d'origine végétale comme les pois chiches, les lentilles, les haricots...
- Pour protéger l'homme et la planète, on choisira de préférence **des produits dits biologiques** c'est à dire **fabriqués de manière "propre"** (en limitant au maximum les produits chimiques qui polluent l'air, la terre et notre assiette),

Tous les nutritionnistes  
(spécialiste de l'alimentation) sont d'accord :  
**bien manger, c'est manger de tout  
mais en quantités variables.**

Pour comprendre les différentes familles d'aliments, on utilise souvent le modèle pyramide alimentaire

A la base de la pyramide (partie la plus large !!!), nous pouvons trouver l'eau, nous pouvons en consommer à volonté

Au-dessus de l'eau, nous trouvons les fruits et les légumes. Nous devons essayer de manger 5 fruits ou légumes par jour.

Le troisième niveau de la pyramide est celui des céréales et des féculents. A chaque repas nous pouvons manger une ration de céréales et de féculents en préférant les céréales et les féculents complets (c'est à dire qui sont toujours dans leur enveloppe)

Vient ensuite l'étage des produits qui contiennent des protéines indispensables à la construction de notre corps. Nous les trouvons dans la viande, le poisson, le lait et le fromage mais aussi dans les lentilles, le quinoa, les pois chiches...

L'étage suivant est celui des matières grasses, elles sont indispensables aussi à notre corps. Il est important d'en manger (beurre, huiles végétales, fruits secs...) mais sans abuser car elles sont caloriques.

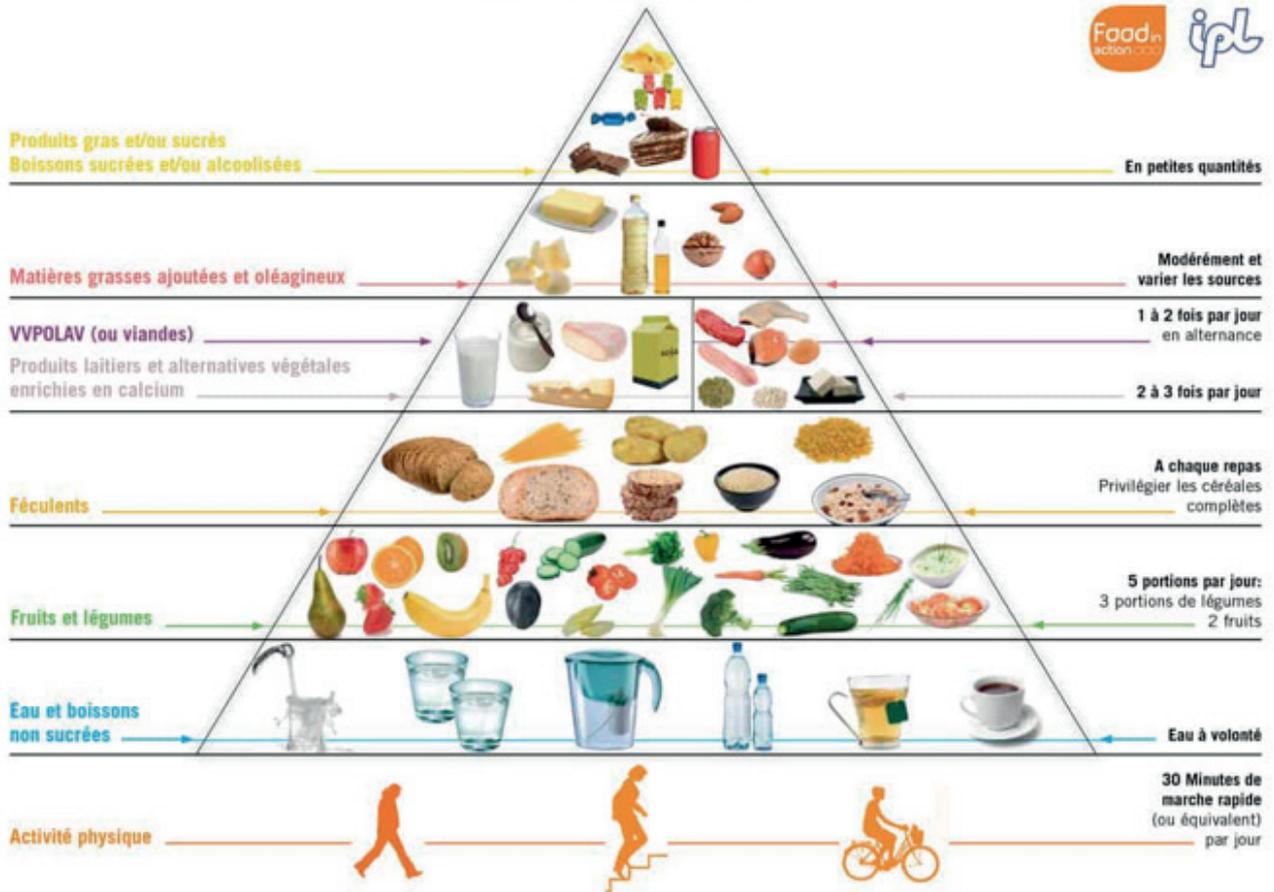
Le sommet de la pyramide contient les produits gras et sucrés comme les biscuits, le chocolat, les limonades. Nous pouvons en consommer un peu, pour nous faire plaisir mais ne pas abuser car ces produits vont nous faire grossir !.

**Manger sain, c'est équilibrer son assiette.**

Et pour rester en bonne santé il faut aussi bouger et faire du sport !

L'ALIMENTATION  
ÉQUILIBRÉE,  
C'EST QUOI ?

# La pyramide alimentaire



**ACTIVITÉ :  
PRÉPARATION  
D'UN REPAS  
EQUILBRÉ  
ET DURABLE**

L'animateur annonce la composition du repas durable :

- Plat : hamburger végétarien, légumes de saison, mayonnaise maison, pomme de terre nature
- Dessert : tartes aux pommes (1 tarte pour 8-10 personnes)
- Boisson : eau du robinet

Pour la cohérence, tous les ingrédients doivent être au minimum bio ou locaux (si possible les deux), de saison, et avec le moins d'emballages possible.

L'animateur et les enfants décortiquent en quelques mots pourquoi ce repas est durable et pourquoi il est équilibré

Puis on passe à la préparation par petits groupes.

Après avoir dégusté le repas, il est intéressant de faire un retour réflexif, lors duquel chaque enfant peut citer une chose qu'il a aimée et une chose qu'il a apprise.

**ACTIVITÉ  
JEUX  
DE TABLE**

➤ game of food (proposé par Bruxelles environnement)  
[https://environnement.brussels/sites/default/files/user\\_files/game\\_of\\_food\\_regles\\_fr.pdf](https://environnement.brussels/sites/default/files/user_files/game_of_food_regles_fr.pdf)

➤ Bon appétit (Nathan)  
<http://ludothequestembert.eklablog.com/bon-appetit-p1233034>

➤ J'apprends à bien manger (Nathan)  
<http://ludothequestembert.eklablog.com/j-apprends-a-bien-manger-p1123162>

