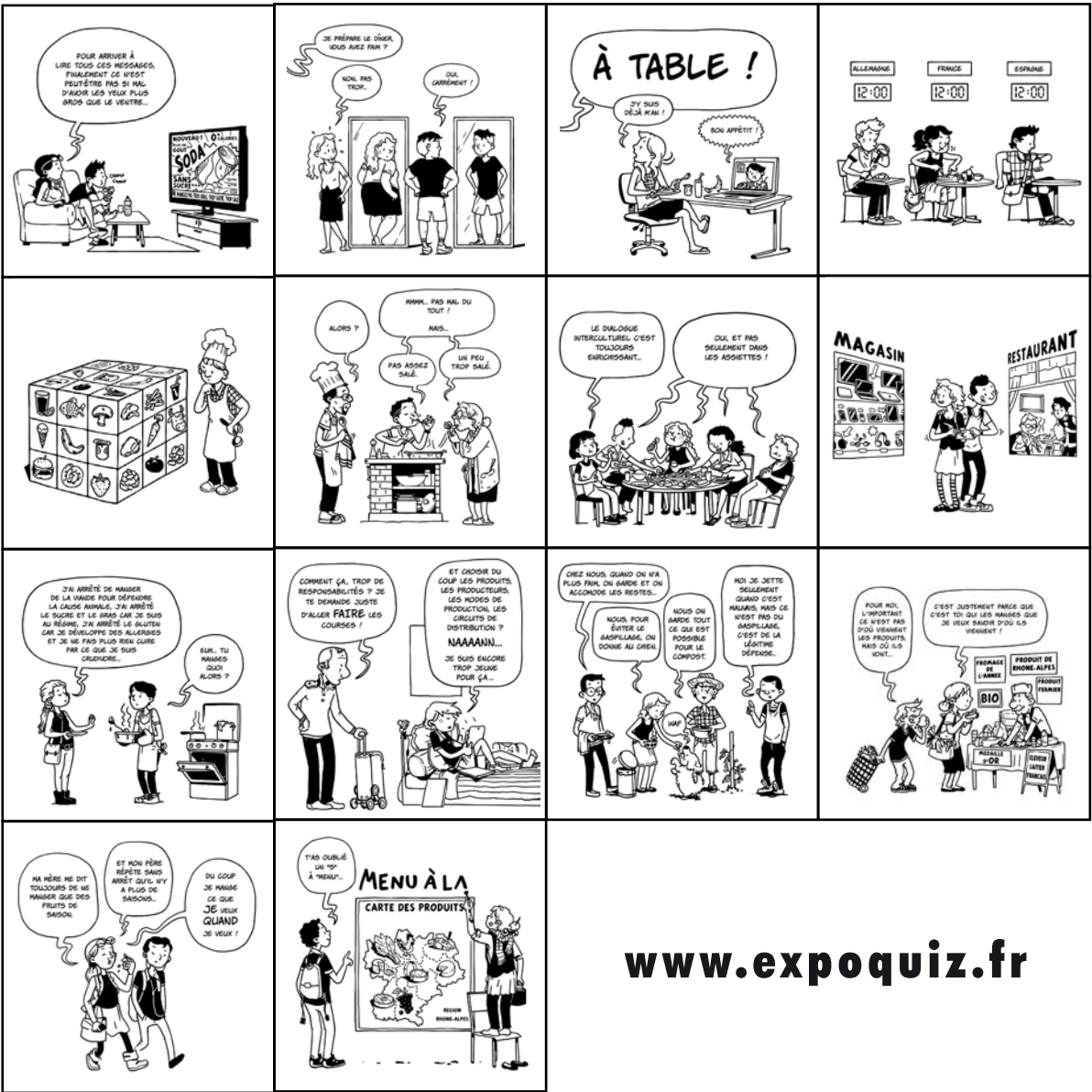


expo?quiz

MANGER ET CONSOMMER RESPONSABLE

« GUIDE PRATIQUE D'UTILISATION »

Outil de débat et de réflexion
autour de l'alimentation, du
gaspillage alimentaire et de la
consommation responsable



www.expoquiz.fr



SOMMAIRE

Le présent guide donne des clefs pour que chacun, en fonction de ses objectifs et de ses sensibilités, puisse s'approprier au mieux cet outil. Il donne des conseils d'exploitation et des pistes d'usages.

Données générales	Page 2
L'expo-quiz® en un coup d'œil	Page 3
Principe de l'outil de débat expo-quiz® en ligne	Page 4
Découverte de l'outil en quelques clics	Pages 5 à 7
Comment s'inscrire ?	Page 8
Cinq bonnes raisons d'organiser des temps d'échanges avec cet outil.....	Page 9
Quelques conseils pour l'organisation et l'animation du « Temps 4 »	Pages 10 et 11
Ressources générales	Page 11
Fiches ressources des 14 modules d'animation	Pages 12 à 39
Evaluation	Page 40

AVANT-PROPOS

Cet outil de débat et de réflexion a été réalisé à l'initiative de la filière lait de Rhône-Alpes, avec le soutien de la Région Rhône-Alpes. Pour garantir son objectivité, les contenus ont été soumis à des représentants des structures suivantes : cabinet de diététique H.A.F.C., DRAAF Rhône-Alpes, Rectorat de Lyon et Région Rhône-Alpes.

L'Inspection pédagogique régionale du Rectorat de Lyon rappelle que cet outil pédagogique très riche ne peut être mis entre les mains des élèves sans un accompagnement par un-e enseignant-e pour expliciter certaines questions plus conceptuelles. Il a pour but de faire réfléchir les élèves sur des comportements ou des représentations et ne doit en aucun cas être pris comme un outil à visée évaluatrice ou statistique.

DONNÉES GÉNÉRALES

1. OBJECTIFS DE L'EXPO-QUIZ® EN LIGNE « MANGER ET CONSOMMER RESPONSABLE »

Permettre le développement de temps d'échanges et de réflexions (collectifs et individuels) autour des trois thématiques suivantes :

- **L'alimentation**
- **Le gaspillage alimentaire**
- **La consommation responsable (qualité des produits, saisonnalité, consommation locale...)**

Aider les adultes à **organiser et animer**, de manière simple et autonome, **des temps de débat** qui suscitent la discussion et la réflexion entre jeunes, entre jeunes et adultes autour des trois grandes thématiques citées précédemment.

2. PUBLICS

À partir de 11 ans


Médiateurs : éducateurs, animateurs, enseignants, professionnels de l'agriculture, professionnels de santé (diététicien(ne), infirmier(e)...), professionnels de la restauration (gestionnaire, chef cuisinier...)... dans les champs du scolaire, des loisirs, du social, de l'éducation spécialisée...

THÈMES D'ÉCHANGES ET DE RÉFLEXION



MODULES		ALIMENTATION	Nombre d'écrans	Pages
1	MESSAGES DE SANTÉ PUBLIQUE	Campagnes institutionnelles, acteurs de la santé et de l'alimentation	3	12
2	RAPPORT DES JEUNES FACE À L'ALIMENTATION	Perception de l'alimentation	3	14
3	MANGER, UNE OBLIGATION POUR VIVRE	Mécanismes et besoins du corps	5	16
4	MANGER AU QUOTIDIEN	Les habitudes et les rythmes alimentaires	5	18
5	ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE	Mieux comprendre la notion d'équilibre alimentaire	5	20
6	GOÛT ET PLAISIR DE MANGER	Les cinq sens et l'éducation au goût	5	22
7	CONVIVIALITÉ ET PARTAGE	Les repas dans différents contextes (en famille, au restaurant scolaire, seul, devant la télé...) Le repas, une fonction sociale Les différents temps de repas	5	24
8	COÛT DES REPAS	La gestion d'un budget alimentation (au restaurant scolaire, à la maison...)	5	26
9	PRATIQUES ALIMENTAIRES DIFFÉRENTES	Pour raisons culturelles, médicales, religieuses ou d'opinion...	5	28
MODULES		CONSOMMATION RESPONSABLE	Nombre d'écrans	Pages
10	ACHETER, UN ACTE CITOYEN	La consommation durable : mieux acheter, mieux utiliser, mieux jeter...	3	30
11	GASPILLAGE ALIMENTAIRE	Enjeux de la réduction du gaspillage ; quelques clés	5	32
12	QUALITÉ DES PRODUITS	Les critères de qualité ; quelques clés pour identifier les produits de qualité	5	34
13	SAISONNALITÉ DES PRODUITS ET TERROIRS	Enjeux de développement durable (saisonnalité...)	5	36
14	CONSOMMATION LOCALE	Enjeux de la consommation locale et des modes de production	5	38

PRINCIPE DE L'OUTIL DE DÉBAT EXPO-QUIZ® EN LIGNE

Le logiciel expo-quiz® en ligne (www.expoquiz.fr) est un outil innovant qui permet d'animer, de manière simple et autonome, des temps de débats et de réflexions (collectifs et individuels).


Le site est optimisé pour le navigateur web « Mozilla Firefox » (pour un affichage optimum, ne pas oublier de le mettre à jour)  Firefox
La présentation des écrans peut varier d'un navigateur à l'autre.

À la base, l'outil expo-quiz® en ligne s'utilise en quatre temps. De nombreuses variantes d'usages peuvent être imaginées en fonction des contextes, des publics, de la sensibilité des médiateurs...

<p>TEMPS 1</p>		<p>Le médiateur crée une session pour un groupe Une session correspond à une période délimitée* où le médiateur va pouvoir utiliser l'expo-quiz® en ligne avec le groupe qu'il aura défini (classe, tranche d'âge...).</p> <p><small>*À partir de la date de création de la session, le groupe a une période de deux mois pour répondre au questionnaire</small></p>
<p>TEMPS 2 (dans la structure ou à la maison)</p>		<p>Chaque membre du groupe répond aux 25 questions du questionnaire. Depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone, connecté à internet, avec ou sans l'encadrement du médiateur, les membres du groupe répondent de façon individuelle et anonyme aux 25 questions. Pour certaines questions, il y a plusieurs choix possibles. Certains mots (soulignés à l'écran) sont expliqués. Pour voir apparaître la définition ou l'explication, il suffit de survoler le mot avec la souris.</p>
<p>TEMPS 3</p>	<p>Analyse des résultats</p>	<p>Clôture du questionnaire Une fois que chaque personne du groupe a répondu aux 25 questions, le médiateur clôt la session dans son espace professionnel « Mes sessions ».</p> <p>Téléchargement du document « Résultats du questionnaire » Le médiateur dispose immédiatement d'un pdf récapitulatif (7 pages) comportant pour chaque question, les résultats du groupe sous forme d'histogrammes.</p> <p>A partir du document « Résultats du questionnaire », le médiateur / l'équipe sélectionne des questions qui serviront de support aux débats et à la réflexion sur le temps 4.</p>
<p>TEMPS 4 (dans la structure)</p>		<p>Animation, seul ou en binôme*, des débats Ce temps doit se dérouler dans une salle équipée d'un vidéoprojecteur et d'un ordinateur connecté à internet. Pour faciliter les échanges, il est important de privilégier une disposition du public en demi-cercle ou en U.</p> <p>Pour susciter les débats, utiliser à la carte les 14 modules thématiques (voir page 3)</p> <p><small>*L'animation en binôme est recommandée. Elle permet aux médiateurs d'avoir des rôles différents et complémentaires : animation, observation, apport de connaissances...</small></p>

DÉCOUVERTE DE L'OUTIL EN QUELQUES CLICS

ACCUEIL

<p>A</p>		<p>La page d'accueil comprend deux boutons :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Accès professionnel » (pour s'inscrire, créer ou visualiser une session) - « Accès au questionnaire » (pour les jeunes) <p>Nota : Ces accès sont aussi disponibles via un menu accessible par le symbole ci-dessous situé en haut à gauche de l'écran.</p> 
-----------------	--	--

ACCÈS PROFESSIONNEL / CRÉER UNE SESSION - TEMPS 1

<p>B</p>		<p>Cette page permet au professionnel d'accéder à son espace personnel pour créer des sessions ou voir celles déjà créées. Il y a deux possibilités :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le professionnel est déjà inscrit : il entre son identifiant et son mot de passe et clique sur le bouton « Connexion » - Le professionnel n'est pas inscrit : il clique sur le bouton « Créer un compte* » (voir suite de la procédure page 8) <p>*L'inscription est gratuite</p>
<p>C</p>		<p>Les boutons de cette page offre les trois possibilités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Créer une session » - Pour créer une session pour un groupe donné. - « Mes sessions » - Cette espace permet de gérer et de visualiser les résultats de ses sessions et d'exploiter les modules pour l'animation du Temps 4. - « Déconnexion » - Pour sortir de son espace personnel

<p>D</p>		<p>C'est dans cette page que l'on peut télécharger le « Guide pratique d'utilisation » de l'outil en cliquant sur le bouton « Télécharger le guide pratique »</p> <p>Pour créer une session, il faut renseigner deux encadrés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Nom du groupe » - À définir par le médiateur (éviter les accents et les caractères spéciaux) - « Sélectionnez type de groupe » - À choisir dans un menu déroulant
<p>E</p>		<p>En cliquant sur le bouton de l'écran précédent « Créer une session », un code session est généré automatiquement.</p> <p>Il est important de bien le conserver*. C'est ce code qu'il faudra communiquer aux membres du groupe pour qu'ils puissent accéder au questionnaire.</p> <p>*On peut retrouver le code dans la page « Mes sessions »</p>

MÉMO PENSE-BÊTE

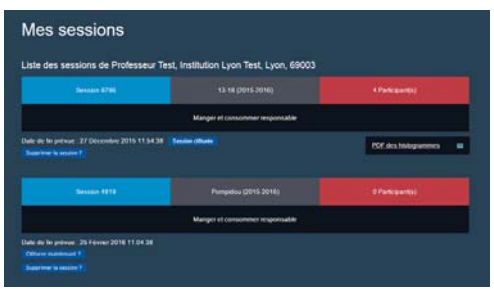
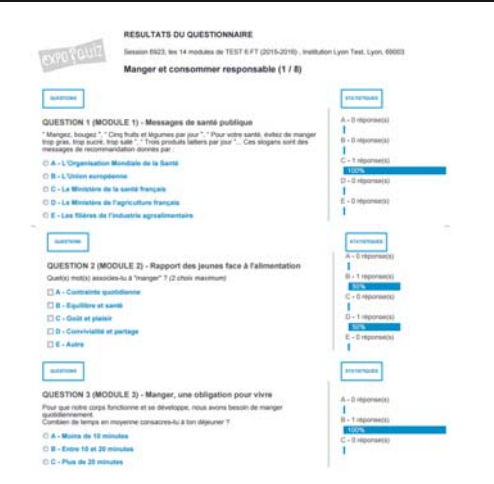
Mon identifiant :			
Mon mot de passe :			
Mon e-mail :			
Nom de mon groupe :	Code session	Nom de mon groupe :	Code session

**ACCÈS AU QUESTIONNAIRE – TEMPS 2
(DANS LA STRUCTURE OU SEUL À LA MAISON)**


<p>F</p>		<p>Les réponses au questionnaire sont anonymes. Pour y accéder, les participants doivent entrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un « Nom d'utilisateur* » de leur choix - Le « Code session » communiqué par le médiateur <p>* En cas de bug (s'il ne s'est pas déconnecté et est resté sur le même poste), ce nom lui permet de reprendre le questionnaire à la question où il s'est arrêté. Le choix de l'utilisateur devra garantir l'anonymat (éviter nom, prénom...).</p>
-----------------	--	---



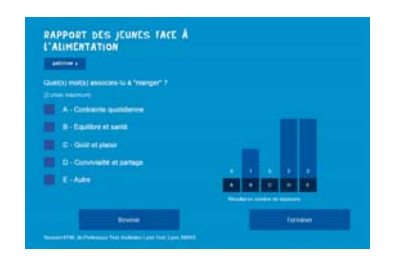
ANALYSE DES RÉSULTATS – TEMPS 3

MANGER ET CONSOMMER RESPONSABLE

<p>G</p>		<p>La page « Mes sessions » permet au médiateur de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visualiser la liste des sessions qu'il a créées - Retrouver les codes de ses sessions - Voir le nombre de participants ayant rempli le questionnaire pour chaque session - Clôturer une session quand l'ensemble des participants du groupe ont répondu au questionnaire - Télécharger le pdf « Résultats du questionnaire ». Attention : pour pouvoir télécharger ce pdf, il faut clôturer la session. - Supprimer une session
<p>H</p>		<p>Pour accéder aux 14 modules thématiques de la session du groupe avec lequel on souhaite animer les débats et susciter la réflexion (TEMPS 4), il suffit de cliquer sur la barre de la session.</p>

ACCÈS AUX MODULES D'ANIMATION – TEMPS 4 (DANS LA STRUCTURE)

<p>I</p>		<p>Chaque module est constitué d'écrans (entre 3 et 5 - voir page 3) qui permettent d'engager le débat et de susciter la réflexion collective et individuelle.</p> <p>Il y a trois types d'écrans (voir ci-dessous).</p>
-----------------	---	--

<p>J</p>			
	<p>1 - Dessin de presse original Il permet de faire une lecture d'image et d'amorcer la discussion sur les différents niveaux d'interprétation du dessin.</p>	<p>2 - Question Ce rappel permet aux participants de se remémorer la question et leur(s) réponse(s) et pourquoi pas pronostiquer les résultats du groupe.</p>	<p>3/ Question + Histogramme L'histogramme permet de découvrir les réponses du groupe.</p>

COMMENT S'INSCRIRE ?

<p>K</p>		<p>Dans la page « Accueil professionnel », cliquer sur le bouton « Créer un compte »</p> <p>Deux parties sont visibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - UTILISATEUR – Tous les champs doivent être remplis. Vous devez choisir un identifiant et un mot de passe (éviter les accents et les caractères spéciaux). - STRUCTURE <ol style="list-style-type: none"> 1. Saisir le code postal de votre structure 2. Cliquer sur le bouton « Rechercher une structure » et cliquer sur la vôtre. <p>Puis cliquez sur « Valider l'inscription ».</p>
<p>L</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Si votre structure n'apparaît pas dans le menu déroulant, il faut la créer en cliquant sur « Créer votre structure » et en remplissant les champs demandés. <p>Puis cliquez sur « Valider l'inscription ».</p>
<p>M</p>	<p>Après avoir cliqué sur le bouton « Valider l'inscription » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si vous avez choisi votre structure dans le menu déroulant, un e-mail de confirmation est envoyé à l'adresse que vous avez indiquée avec vos informations de connexion (nom d'utilisateur et mot de passe) ainsi qu'un lien vers l'accès professionnel. Vous pouvez désormais vous connecter. - Si vous avez dû créer votre structure : un e-mail de mise en attente de validation d'inscription vous est envoyé. Dès que votre inscription est validée, un second e-mail vous est envoyé avec vos informations de connexion. Vous pouvez vous connecter à votre accès professionnel dès réception de celui-ci. 	

CINQ BONNES RAISONS D'ORGANISER DES TEMPS D'ÉCHANGES AVEC CET OUTIL

1 DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES

- Écouter et respecter la parole de chacun
- Prendre la parole en public
- Formuler une opinion
- Construire une argumentation

2 S'INTERROGER SUR UN SUJET

- Prendre le temps d'échanger sur des sujets de société et de la vie quotidienne
- Libérer la parole dans le respect mutuel de chacun
- Éveiller la curiosité et l'esprit critique
- Enrichir sa vision du monde

3 SUSCITER LA RÉFLEXION

- Participer collectivement à la construction d'une réflexion
- Contribuer à la construction d'opinions personnelles
- Répondre à des interrogations personnelles
- Créer une demande d'approfondissement

4 LEVER LES CLICHÉS ET PRÉJUGÉS

- Déconstruire collectivement des clichés et préjugés
- Faire évoluer son regard sur les autres
- Enrichir et faire évoluer son regard sur certains sujets

5 ÉDUQUER À LA CITOYENNETÉ

- Ouverture sur des pratiques démocratiques
- Développer l'esprit de tolérance et de dialogue
- Apaiser et réduire des tensions et violences
- Contribuer au « Mieux vivre ensemble »
- Accompagner la formation à l'écocitoyenneté
- Eduquer au développement durable

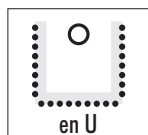
QUELQUES CONSEILS POUR L'ORGANISATION ET L'ANIMATION DU TEMPS 4

1. AVANT LE DÉBAT

- À partir du document pdf « Résultats du questionnaire », le médiateur seul ou en équipe choisit parmi les 14 modules d'animation ceux qui lui serviront de supports pour animer les temps d'échanges et de réflexions avec son groupe. Le choix peut se faire en fonction ; des résultats du questionnaire, de problématiques spécifiques du groupe, de la sensibilité et des compétences du ou des médiateurs...
- Chaque module d'animation correspond à un thème (voir page 3). Chaque module est constitué d'écrans (entre 3 et 5) de trois types (voir page 7) qui servent de supports pour engager le débat et susciter la réflexion.
- Pour préparer le temps de débat, les médiateurs peuvent s'appuyer sur les fiches ressources des 14 modules (pages 12 à 39). Elles sont constituées des éléments suivants : dessin de presse, questions, questionnement autour de la thématique, pistes d'échanges, ressources.
- Il est intéressant de prévoir un compte-rendu des échanges :
 - o Par les adultes pour les adultes
 - o Par les jeunes pour les jeunes (sous différentes formes : une vidéo, un reportage web-radio, un article sur le blog et/ou le journal de la structure...)

2. PRÉPARATION DU LIEU DE DÉBAT

- Il est très important de garantir une ambiance propice à l'échange. Il est recommandé de privilégier une disposition de salle en « U » ou en « demi-cercle ».



Chacun doit pouvoir prendre la parole, il est important que tout le monde puisse se voir et s'entendre aisément

- La salle doit être équipée d'un vidéo-projecteur, d'un ordinateur et d'une connexion internet.
- Le médiateur peut prévoir un objet faisant office de bâton de parole afin de réguler les interventions au sein du groupe.

3. LE TEMPS DU DÉBAT

- Animer en binôme (recommandé)
- Posture du médiateur
 - o Animer avec humilité, dans la position d'un citoyen qui souhaite susciter le débat entre jeunes citoyens sur des sujets de société et de la vie quotidienne
 - o Être « neutre » par rapport aux sujets abordés
 - o Accompagner les jeunes vers une réflexion collective et des recherches autonomes
 - o Prendre en considération la parole de tous
 - o Donner la parole au plus grand nombre
 - o Faire que chacun se respecte (pas de moquerie, de jugement...) et s'écoute

- En introduction, donner quelques consignes avant de commencer
 - o Présenter le principe du débat et sa durée
 - o Lever la main / ou attendre d'avoir le bâton de parole pour s'exprimer
 - o Chacun peut s'exprimer librement
 - o Respecter la parole de chacun

- En conclusion
 - o Proposer des perspectives (imaginer des suites : mise en place d'actions, rencontre de spécialistes, visite de lieux...)

4. APRÈS LE DEBAT

Remplir le questionnaire d'évaluation en ligne de l'outil expo-quiz « Manger et consommer responsable (voir page 40)

RESSOURCES GÉNÉRALES

ÉDUCATION NATIONALE

- ÉDUSCOL : portail national des professionnels de l'éducation

- Rubrique « Éducation à l'alimentation » :
<http://eduscol.education.fr/pid32788/education-a-l-alimentation.html>

- Rubrique « Éducation au Développement Durable » :
<http://eduscol.education.fr/pid23360/education-au-developpement-durable.html>

ENSEIGNEMENT AGRICOLE

- QUALISSA : site de l'enseignement agricole sur l'alimentation

Ce site a pour objectif de permettre le regroupement et la diffusion rapide et efficace d'informations, de connaissances et d'actions sur l'alimentation de façon structurée et interactive ; de mutualiser, échanger, enrichir et débattre de ses pratiques (notamment pédagogiques) et de croiser les regards sur l'alimentation (enseignement / profession / recherche / public, etc.) :
www.qualissa.educagri.fr

- ESCALES : portail de l'Éducation Socioculturelle dans les établissements agricoles

Pour en savoir plus sur l'Éducation Socioculturelle dans l'enseignement agricole :
<http://escales.enfa.fr/>

SANTÉ

- MANGER BOUGER : présentation du Programme national nutrition santé (PNNS)

De nombreuses informations disponibles pour sensibiliser à l'importance de « bien manger » (équilibrer et varier son alimentation, mieux manger à tout âge, les repères nutritionnels, l'importance de l'activité physique...) :
www.mangerbouger.fr

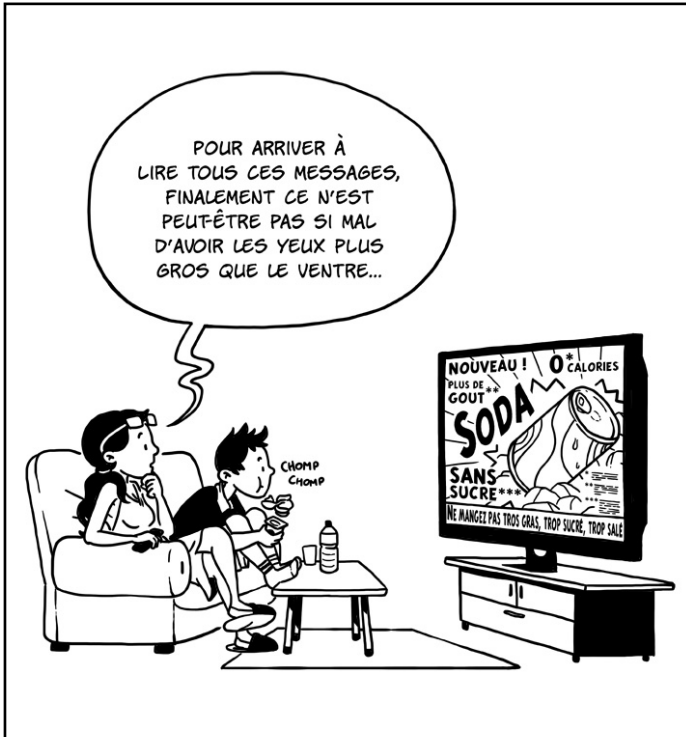
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DE L'AGROALIMENTAIRE ET DE LA FORÊT

- DOSSIER « Les écoliers à la découverte des filières agricoles ! »

Découverte d'outils et de mallettes pédagogiques mises à disposition des enseignants pour faire connaître aux enfants les différentes filières agricoles :
<http://agriculture.gouv.fr/les-ecoliers-la-decouverte-des-filieres-agricoles>

MESSAGE DE SANTÉ PUBLIQUE

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

Quels types de messages en rapport avec l'alimentation les médias diffusent-ils ? (publicité, marketing / messages de prévention santé). Savoir décrypter les messages publicitaires et les types d'informations : messages de santé publique, allégations* nutritionnelles et messages marketing pour vendre... Est-il facile de faire la part des choses : de suivre les recommandations de santé face aux publicités qui ont pour objectifs de donner envie, de faire consommer plus ? Lorsque l'on regarde une publicité, qu'est-ce qui attire l'œil en 1^{er} ? Les jeunes font-ils attention aux messages de prévention diffusés ?

QUESTION 1

« Mangez, bougez », « Cinq fruits et légumes par jour », « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé », « Trois produits laitiers par jour »... Ces slogans sont des messages de recommandation donnés par :

- L'Organisation Mondiale de la Santé
- L'Union européenne
- Le Ministère de la santé français
- Le Ministère de l'agriculture français
- Les filières de l'industrie agroalimentaire

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 1

Les institutions qui œuvrent dans la politique de santé publique

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : son rôle, ses missions ; le rôle de l'Union Européenne en termes d'alimentation (réglementation, sécurité alimentaire) ; Les Ministères de la Santé, de l'Agriculture : leurs rôles, leurs missions...

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Qu'est-ce que le PNNS ? Quels messages de recommandations du PNNS peut-on entendre quotidiennement ? Quand et pourquoi a-t-il été mis en place ? Les principaux objectifs de santé publique...

Les jeunes connaissent-ils le site internet du PNNS « Manger bouger » ?

Le Programme National pour l'Alimentation (PNA)

Qu'est-ce que le PNA ? Pourquoi a-t-il été mis en place ? Quelles différences avec le PNNS ?

Comprendre le rôle et le fonctionnement des filières agroalimentaire dans l'alimentation

Une filière regroupe de très nombreux métiers. Elle inclut la production, la transformation et la commercialisation des produits.

Quels impacts les messages de santé publique ont-ils sur les filières agroalimentaires ?

RESSOURCES

INFORMATIONS SUR LES INSTITUTIONS

- Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

Dossier « Nutrition » : www.who.int/topics/nutrition/fr/

- Union Européenne

Site de l'Efsa (Autorité européenne de sécurité des aliments) :

L'Efsa est une agence européenne qui a été créée en 2002, suite à une série de crises alimentaires survenues à la fin des années 1990 afin de constituer une source impartiale de conseils scientifiques et de communication sur les risques associés à la chaîne alimentaire.

www.efsa.europa.eu/fr/aboutefsa

- Ministère des affaires sociales, de la santé et des droits des femmes (France)

Dossier « Nutrition - Programme National Nutrition Santé – PNNS » :

<http://social-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/nutrition>

- Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt (France)

• Dossier général « Alimentation » :

<http://agriculture.gouv.fr/th%C3%A9matique-g%C3%A9n%C3%A9rale/alimentation>

• Dossier « Education alimentaire » dont Programme National pour l'Alimentation – PNA :

<http://agriculture.gouv.fr/mots-cles/education-alimentaire>

- ANSES – Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (France) :

L'Anses est un établissement public qui assure des missions de veille, d'expertise, de recherche et de référence sur un large champ couvrant la santé humaine, la santé et le bien-être animal ainsi que la santé végétale.

www.anses.fr

INFORMATIONS SUR LES MESSAGES SANITAIRES

- Ce que dit la loi au sujet des messages sanitaires :

www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000426255&categorieLien=id

INFORMATIONS SUR LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

En savoir plus :

- Site « Manger, bouger » - Programme National Nutrition Santé :

www.mangerbouger.fr/bien-manger/infos-nutritionnelles/allegations-nutritionnelles-sur-les-produits.html

- Site « 60 millions de consommateurs » :

www.60millions-mag.com/2012/05/09/bien-decrypter-les-etiquettes-alimentaires-8061

***Allégations nutritionnelles :** Les allégations nutritionnelles correspondent aux messages qu'on entend dans les publicités ou qui sont écrits sur les emballages, par exemple « riche en vitamines » ou « allégé en sucres ». Il faut savoir que ces allégations sont très encadrées par la réglementation. (définition extraite du site « Manger, bouger »)

RAPPORT DES JEUNES FACE À L'ALIMENTATION

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

À l'adolescence, le corps change rapidement. Est-ce difficile de s'habituer à sa nouvelle image ? Quelles peuvent-être les difficultés rencontrées ? (moqueries, complexes...). Comment adolescents et adolescentes se voient-ils, se regardent-ils et jugent-ils leurs corps respectifs et leur alimentation ? Se trouver trop gros / grosse et vouloir maigrir, cela commence à quel âge ? Sommes-nous tous égaux face à la prise de poids ? (différence de métabolisme, facteurs génétiques...). Pour quelles raisons pourrait-on vouloir façonner son corps ? (impact des médias et de la mode sur la représentation du corps). Les « normes corporelles » pèsent-elles autant sur les filles que les garçons ?

QUESTION 2

**Quel(s) mot(s) associes-tu à « manger » ?
(2 choix maximum)**

- Contrainte quotidienne
- Equilibre et santé
- Goût et plaisir
- Convivialité et partage
- Autre

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 2

Pourquoi mange-t-on ? (les différentes représentations de l'alimentation : rôle nourricier, rôle social, par plaisir, par habitude, pour se reconforter...)

Que signifie « bien manger » ? Est-ce manger pour être en bonne santé ? Manger pour se faire plaisir ? Manger jusqu'à satiété ?...

Equilibre et santé

L'alimentation est-elle toujours liée à la santé ? (on peut faire réagir les jeunes sur une citation d'Hippocrate : « Que ta nourriture soit ton premier médicament ».)

Convivialité et partage

Qu'est-ce qu'un repas convivial ? Est-ce que l'on apprécie de la même manière un repas partagé avec ses ami(e)s et un repas partagé en famille ?

Goût et plaisir

De quel(s) genre(s) de repas les jeunes sont-ils friands ? Et au contraire, qu'est-ce qu'ils n'aiment pas ?

Contrainte quotidienne

Pourquoi manger peut être vu comme une contrainte ? Faire réfléchir les jeunes autour des publicités qui peuvent donner à penser que cuisiner est compliqué et contraignant.

RESSOURCES GÉNÉRALES

GUIDE :

- « **J'aime manger, j'aime bouger** » - **Un guide nutrition pour les ados réalisé dans le cadre du PNNS (Programme National Nutrition Santé).**

Téléchargeable sur le site : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/resultatsTPSP.asp>

ÉTUDES :

- « **Bien manger, manger bien. Les jeunes et leur alimentation** »

Étude réalisée par l'Observatoire de la jeunesse - INJEP - N°7, janvier 2012. Téléchargeable sur le site :

<http://www.injep.fr/boutique/jeunesses-etudes-et-syntheses/bien-manger-manger-bien-les-jeunes-et-leur-alimentation/330.html>

- « **AlimAdos : dépasser les stéréotypes** »

Étude publiée dans la Lettre « NUTRI-doc » réalisée à l'initiative du Centre de Recherche et d'Informations Nutritionnelles (CERIN) - N°81, octobre 2009. Téléchargeable sur le site :

<http://www.cerin.org/publication/nutri-doc/letude-alimado-va-au-dela-des-cliches.html>

ÉCLAIRAGE SUR LA DYSMORPHOPHOBIE :

- « **Dysmorphophobie : cette conviction délirante d'être laid(e)** »

Un article extrait de « L'Express Styles » du 7.4.2015. Article consultable sur le site :

http://www.lexpress.fr/styles/psycho/dysmorphophobie-et-image-de-soi-cette-conviction-delirante-d-etre-laid-e_1665931.html

***Dysmorphophobie :** c'est un trouble psychologique caractérisé par une préoccupation ou une obsession excessive concernant un défaut dans l'apparence, que ce soit une imperfection légère réelle (taches de rousseur, grand nez, peau marbrée, rides, acné, cicatrices), ou délirante (sentiment d'être gros ou trop maigre). Les adolescents, du fait des transformations corporelles qu'ils subissent, sont particulièrement touchés

MANGER, UNE OBLIGATION POUR VIVRE

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

Avec les modes de vie qui évoluent, la structuration des repas, depuis quelques années, a changé. Par structuration on entend : le nombre de prises alimentaires journalières, les lieux où l'on mange, le temps accordé aux repas et les personnes avec qui l'on partage (ou pas) ces moments...

Quelles sont les habitudes de repas des adolescents ? Est-ce important de manger en famille ? Est-ce toujours possible ? Quel(s) risque(s) y a-t-il à manger face à un écran ?...

QUESTION 3

Pour que notre corps fonctionne et se développe, nous avons besoin de manger quotidiennement. Combien de temps en moyenne consacres-tu à ton déjeuner ?

- Moins de 10 minutes
- Entre 10 et 20 minutes
- Plus de 20 minutes

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 3

Les temps de repas

Pourquoi est-ce que l'on a tendance à raccourcir la durée des repas ? Est-ce lié au rythme de vie ? (travail des femmes, urbanisation et temps de déplacements plus longs...). Aux nouveaux modes alimentaires (snacking, restauration rapide...)? Aux nouvelles technologies : la multiplication des écrans nous déconnecte-t-elle de notre famille?

Au contexte ? Par exemple, au restaurant scolaire : les jeunes ont-ils suffisamment de temps pour manger ?

Les rythmes

Est-ce que les jeunes mangent à heures fixes ? Est-ce important ? (principalement pour éviter les coups de barres et le grignotage)

Est-ce que manger, comme dormir, c'est du temps perdu ? Ou au contraire, est-ce que cela permet de rythmer la journée, de faire une pause ?

QUESTION 4

À l'adolescence, on a besoin, entre autres, de vitamines et minéraux. Le calcium est un élément indispensable à la croissance. Dans quels aliments peut-on le trouver en plus grande quantité ?

- Dans la viande et le poisson
- Dans les produits laitiers
- Dans les céréales

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 4

Quels sont les produits laitiers où l'on retrouve le plus de calcium ? Dans quels autres aliments peut-on trouver du calcium (autres que les produits laitiers) ? Quels sont les besoins spécifiques du corps à l'adolescence (besoins du corps en pleine croissance) ? Pourquoi le corps a-t-il besoin de calcium ? Quel est son rôle ?

RESSOURCES

DOSSIERS :

- « Le temps de l'alimentation en France »

Dossier réalisé par l'INSEE (Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques)
Consultable sur le site : http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref_id=ip1417

- « Comment la télévision fait-elle grossir ? »

Dossier réalisé par La Mutuelle Générale - Consultable sur le site :
<https://www.lamutuellegenerale.fr/le-mag-sante/sante-au-quotidien/comment-la-television-fait-elle-grossir.html>

INFORMATIONS PNNS (Programme National Nutrition Santé) :

« Les produits laitiers à tous les âges de la vie » - Manger Bouger Pro / Ressources pour les professionnels de la santé

Article + téléchargement du « Guide alimentaire pour tous » sur le site :
<http://www.mangerbouger.fr/pro/sante/s-informer-19/determinants-de-l-etat-nutritionnel/les-produits-laitiers-a-tous-les-ages-de-la-vie.html>

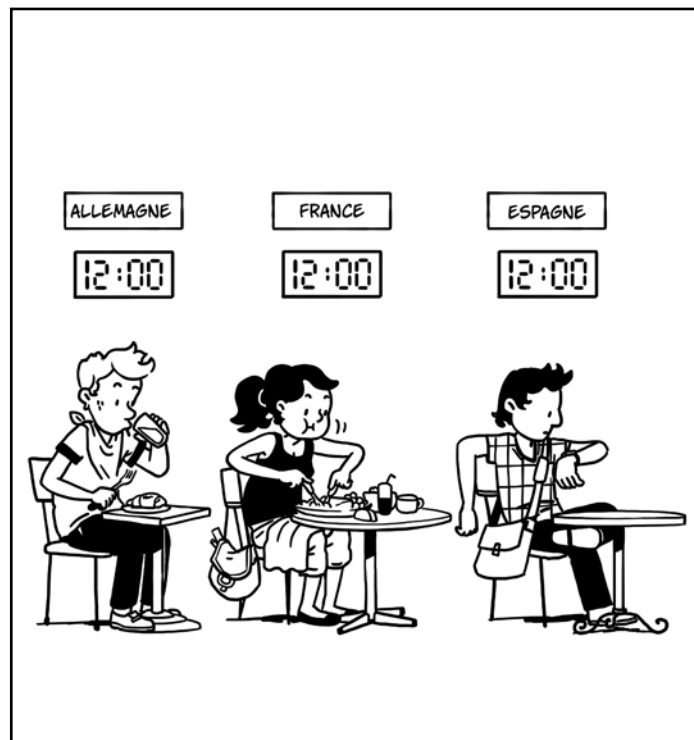
INFORMATIONS CNIEL (Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière) :

- « Les apports nutritionnels des produits laitiers »

Dossier sur le site : <http://www.produits-laitiers.com/les-apports-nutritionnels-des-produits-laitiers/>

MANGER AU QUOTIDIEN

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

Existe-t-il un « modèle type » de repas ? Les rythmes et la composition des repas sont-ils les mêmes partout ?

Quelles différences y a-t-il dans d'autres pays, en Europe, dans le monde ? (sur la composition des repas salés / sucrés ; sur les ustensiles utilisés : fourchette, baguette, doigts...)

Le modèle de repas français (basé sur 3 voire 4 repas par jour) convient-il à tout le monde ?

QUESTION 5

Au cours de la journée, à quels moments as-tu l'habitude de manger ?

(5 choix maximum)

- Au petit-déjeuner
- Au déjeuner
- Au goûter
- Au dîner
- Quand tu as faim (encas, grignotage...)

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 5

La diversité des manières de manger

Les rythmes individuels, les rythmes imposés par la société, les habitudes, les lieux de prises de repas...

La nécessité et les bienfaits de la régularité des apports.

La répartition « à la française »...

Rythme de 3 repas par jour conseillé (voire un 4ème repas comme goûter ou collation pour certaines personnes). Relation entre cycle physiologique et rythme culturel.

Le cycle physiologique

Traduit par la sensation de faim ou de satiété. Nécessité de nourrir en continu certains organes et capacité du corps à stocker les apports.

Focus sur le petit-déjeuner

Repas de transition entre la nuit et la reprise des activités qui hydrate le corps et reconstitue les réserves énergétiques (attention à ne pas culpabiliser / stigmatiser les jeunes qui n'en prennent pas).

Les dangers du grignotage

Grignotages trop salés/sucrés/gras et prises alimentaires désordonnées sont préjudiciables à la santé et à la silhouette (le grignotage peut représenter jusqu'à 20% des apports énergétiques de la journée). Réflexions sur des grignotages judicieux (différence entre « collation » et « grignotage »).

QUESTION 6

**Parmi ces produits, quels sont ceux où l'on trouve du lait et/ou des produits laitiers ?
(5 choix maximum)**

- Quenelles
- Ravioles
- Gratin dauphinois
- Cervelle de canut
- Caillette

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 6

Connaître le patrimoine alimentaire régional

Connaître d'où viennent nos aliments et savoir comment ils se composent.

Comprendre que l'on peut équilibrer son alimentation en incorporant certains aliments autrement, dans des recettes (ex : un adolescent qui ne boit pas de lait peut consommer des yaourts, consommer un gratin cuisiné avec du lait, du gruyère, etc.)

RESSOURCES

EXPOSITION

- « Nourrir les Hommes »

Une exposition réalisée par l'Agropolis Museum de Montpellier (Hérault), à découvrir sur le site :

<http://museum.agropolis.fr/pages/expos/nourrirleshommes/menu.htm>

PHOTOGRAPHIE

- « Peter Menzel : une semaine de «food» à travers le monde »

Extrait du recueil photographique « What I eat » de Peter Menzel. Il a parcouru le globe pour observer le rapport des hommes

à la nourriture. À découvrir sur le site : <http://www.konbini.com/fr/tendances-2/alimentation-peter-menzel-monde-photographie/>

ARTICLES

- « Les sujets qui fâchent », le grignotage

Extrait de Manger Bouger / Programme National Nutrition Santé

À consulter sur le site : <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Adolescents/Les-sujets-qui-fachent>

- « Se réunir autour de repas réguliers »

Extrait de Manger Bouger / Programme National Nutrition Santé

À consulter sur le site : <http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/que-veut-dire-bien-manger-127/le-bon-rythme-des-repas.html>

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

Composer un repas équilibré, est-ce facile ? Que faut-il associer comme aliments dans le cadre d'un repas équilibré ? Quelles astuces peut-on trouver pour manger équilibré ?

Est-ce simple de faire à manger pour plusieurs personnes ? Quelles sont les difficultés que peut rencontrer le chef cuisinier d'un restaurant scolaire ?

Ce module peut être l'occasion d'une rencontre avec le chef cuisinier et le gestionnaire pour présenter aux élèves le fonctionnement du restaurant scolaire et expliquer leurs métiers.

QUESTION 7

« Manger équilibré », pour toi, cela veut dire :
(2 choix maximum)

- Manger de tout dans les 7 familles d'aliments
- Supprimer de ton alimentation les produits sucrés, gras et salés
- Manger tout ce qui te fait plaisir
- Manger en quantités adaptées à ta morphologie (poids, taille...) et ton activité
- Manger des aliments utiles, parfois sans goût et sans saveur
- Faire un régime

7 familles d'aliments : Nos aliments se classent en sept groupes : fruits et légumes ; féculents ; viande, poisson, œuf ; produits laitiers ; boisson ; produits sucrés et matières grasses.

***IMC (Indice de masse Corporelle) :** L'indice de masse corporelle est une grandeur qui permet d'estimer la corpulence d'une personne. Il se calcule de la façon suivante : poids (en kg) divisé par la taille (en mètre) x taille (en mètre), (ex : $60/1.60 \times 1.60 = 23.4$). Quand l'IMC est inférieur à 18,5 : on parle de maigreur ; compris entre 18,5 et 24,9 : il correspond au poids « normal » ; compris entre 25 et 29,9 : on parle de surpoids.

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 7

L'essentiel de l'équilibre alimentaire

Avoir une alimentation variée, à un rythme régulier, qui apporte une ration énergétique permettant de compenser les besoins physiologiques (fonctionnement du corps, croissance...) et les dépenses de la journée.

Qu'est-ce qu'un menu équilibré ? Travailler sur le tableau des repères nutritionnels du PNNS ou de la pyramide des besoins alimentaires.

Comprendre la notion d'équilibre

L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours, (il se décline en fonction de son rythme, de ses habitudes, de son environnement...)

Les besoins alimentaires varient en fonction de l'âge, du sexe, de la taille, de l'activité physique, de périodes de besoins accrus (croissance, grossesse, maladie...).

Pourquoi l'IMC* (Indice de Masse Corporelle) n'est par toujours un bon indicateur? (exemple de sportifs considérés comme obèses).

L'équilibre alimentaire à l'adolescence

Les besoins spécifiques du corps en période de croissance

Le danger des régimes

Les troubles de l'alimentation et les maladies (boulimie, anorexie...)

L'activité physique

L'activité physique est importante pour la santé et évite la prise de poids

QUESTION 8

Pour suivre la recommandation « consommer trois produits laitiers par jour* », on peut : (5 choix maximum)

- Boire du lait
- Manger du fromage
- Manger des yaourts
- Manger des desserts lactés
- Cuisiner avec du beurre et/ou de la crème
- Je ne suis pas cette recommandation

*Source PNNS

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 8

Les repères nutritionnels du PNNS pour les groupes d'aliments

Les produits laitiers qui apportent du calcium : lait, yaourt et fromage

RESSOURCES

INFORMATIONS :

- « **Manger Bouger / Programme National Nutrition Santé** »
« **9 repères pour manger mieux et bouger plus !** »

Article sur le site : <http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/que-veut-dire-bien-manger-127/les-9-reperes/les-produits-laitiers-3-par-jour.html>

- « **Manger Bouger / Programme National Nutrition Santé** »
« **La fabrique à menus** »

Pour composer des menus de saisons équilibrés :
<http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus?gclid=CMjar67btcoCFYyRGwodWqkETA>

INFORMATIONS INPES
(Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé)

- « **Trois produits laitiers par jour, vive la variété !** »

Plaquette téléchargeable sur le site :
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1180.pdf>

INFORMATIONS PRODUITS LAITIERS :

- « **La grande fresque du lait** »

Comprendre la production du lait et la transformation en produits laitiers : <http://www.maison-du-lait.com/fr>

- « **Diversité des produits laitiers** »

<http://www.produits-laitiers.com/la-diversite-des-produits-laitiers/>

REPÈRES DE CONSOMMATION DU PNNS*	
Voici les repères de consommation pour les adolescents, à suivre pour protéger ta forme et ta santé !	
Fruits et/ou légumes	Au moins 5 par jour
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	À chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers	3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium)
Vian­des Pois­sons et produits de la pêche Œufs	1 ou 2 fois par jour
Matières grasses ajoutées	Limiter la consommation
Produits sucrés	Limiter la consommation
Boissons	De l'eau à volonté
Sel	Limiter la consommation
Activité physique	Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide chaque jour

Source : Guide PNNS « J'aime manger, j'aime bouger. Le guide nutrition pour les ados »

GOÛT ET PLAISIR DE MANGER

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

Manger est aussi synonyme de plaisir gustatif. A-t-on tous les mêmes goûts ? Ou dégoûts ? (on se construit des trajectoires alimentaires différentes : différences biologiques, différences culturels, différences de comportement face à la nourriture...) Les goûts ont-ils évolué au cours de l'histoire ? Si oui, pour quelles raisons ? (sels et sucres cachés des produits « prêts-à-manger »). Les goûts changent-ils avec l'âge ? Les jeunes pensent-ils qu'ils auront les mêmes goûts que leurs parents plus tard ? Comment accommoder des ingrédients qui ne nous plaisent pas de prime à bord ?

La transmission de recettes de génération en génération est-elle importante ? Les adultes sont souvent inquiets que « les bonnes traditions » en matière de cuisine et d'alimentation se perdent et que la transmission ne se fasse plus. Cette peur est-elle justifiée ?

L'acte de cuisiner fait partie du plaisir de manger : est-ce facile ? Est-ce que cela doit s'apprendre ?

QUESTION 9

La présentation d'une assiette, l'odeur, l'arôme, la texture... : nos sens entrent en éveil lorsque l'on mange.

Qu'est-ce qui t'influence en 1er lorsque tu choisis un plat ?

- La présentation de l'assiette
- Les aliments (le goût supposé)
- L'esthétique des aliments (couleurs, formes...)
- La texture des aliments (croquant, liquide, grillé...)
- L'odeur qui s'en dégage
- Autre

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 9

Les sens qui interviennent

L'odorat (odeur, arômes des aliments), la vue (l'aspect de l'aliment), le toucher (la texture), le goût (les saveurs et arômes en bouche) et l'ouïe (les bruits : craquement d'un pain, cuisson d'un aliment...).

L'alimentation est source de plaisir.

L'éducation au goût

Connaissance des 4 saveurs : sucré, salé, acide, amer (dans la cuisine asiatique, on compte une 5ème saveur : « umami » que l'on peut traduire par « goût savoureux »).

Découverte de nouveaux goûts, découverte d'interactions entre saveurs...

Découverte professionnelle

Les métiers de bouche et de restauration

Les émissions culinaires à la télévision (Top chef, Master chef, cauchemar en cuisine...)

QUESTION 10

Comment appelle-t-on l'ensemble des sensations olfactives, gustatives et tactiles, perçues à partir de la bouche, lors d'une dégustation de fromage ?

- La saveur
- La flaveur*
- La salivation

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 10

Le mécanisme du goût et les organes qui interviennent : la langue (et les papilles gustatives), le nez, le cerveau...

Expérience de dégustations à l'aveugle (exemple d'un restaurant où l'on mange dans le noir à Paris).

Importance de la vue et du cerveau :

Demander aux jeunes la couleur du sirop de menthe : Tous diront qu'il est vert alors qu'il est naturellement transparent.

Lors de la dégustation d'un sirop de menthe teinté en rouge certain peuvent avoir le sentiment de boire un sirop de fruits rouges (fraises, cassis, grenadine...)

RESSOURCES

ÉVÉNEMENT :

- La Semaine du Goût :

<http://www.legout.com/www/index.html>

ÉTUDES :

- Baromètre santé 2010, Comportements de santé des jeunes « L'alimentation des 12-30 ans »

Réalisé par l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé).

À découvrir sur le site : <http://www.inpes.sante.fr/Barometres/barometre-sante-2010/comportement-sante-jeunes/alimentation-12-30-ans.asp>

- « AlimAdos : dépasser les stéréotypes »

Étude publiée dans la Lettre « NUTRI-doc » réalisée à l'initiative du Centre de Recherche et d'Informations Nutritionnelles (CERIN) - N°81, octobre 2009. Téléchargeable sur le site :

<http://www.cerim.org/publication/nutri-doc/etude-alimado-va-au-dela-des-liches.html>

- « Comportements et consommations alimentaires des français – focus sur les 3-14 ans »

Étude réalisée par l'OCHA (Observatoire CNIEL des Habitudes Alimentaires)

À découvrir sur le site : <http://www.lemangeur-ocha.com/texte/comportements-et-consommations-alimentaires-des-francais-focus-sur-les-3-14-ans/>

FICHE D'INFORMATION INPES « Fourchettes et baskets »

- « Les différentes dimensions de l'alimentation »

À télécharger : http://www.inpes.sante.fr/OIES/fourchettes_baskets/pdf/FI_01.pdf

***Flaveur :** Ce terme est un dérivé du terme anglais *flavour*. Ce mot désigne l'ensemble des sensations perçues à partir de la bouche : goûts et odeurs mêlés, texture ressenties lors de la consommation d'un aliment.

CONVIVIALITÉ ET PARTAGE

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

Le repas est aussi synonyme de convivialité et de partage (manger favorise le contact social).

Avec qui peut-on partager un repas ? Y a-t-il des bienfaits à partager ses repas avec d'autres ? Est-ce toujours possible de manger ensemble ? (entre amis, en famille...). Les repas quotidiens et les repas de fête sont-ils perçus de la même manière ?

L'alimentation est aussi un vecteur d'identité : certaines personnes utilisent leur nourriture pour montrer qu'ils appartiennent à une autre culture. Peut-on créer une cuisine « universelle » ? Y a-t-il des avantages à découvrir de nouveaux plats ? De nouveaux ingrédients ? Est-ce facile de nos jours d'accéder à des gastronomies venues d'ailleurs ? Est-ce facile d'accepter de goûter des ingrédients inconnus (néophobie alimentaire*) ?

QUESTION 11

Parmi ces types de repas, quel est celui (ou ceux) que tu préfères ? (2 choix maximum)

- Manger à la maison en famille
- Manger à la maison, seul(e) devant la télé ou l'ordi
- Manger à la cantine avec les ami(e)s
- Manger à l'extérieur avec les ami(e)s
- Manger à la cantine seul(e)

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 11

Le repas, une fonction sociale

Manger ne répond pas seulement à un besoin physiologique, c'est aussi un moment que l'on a plaisir à partager.

La restauration scolaire

Comment se déroule le temps de repas ? (aménagement de la salle, sonorisation, attente, choix, convivialité, animations...). Une discussion peut être engagée avec le personnel de la restauration et/ou le gestionnaire.

Comment conjuguer dans les menus équilibre alimentaire, goûts de chacun et laïcité ?

L'environnement social

Les habitudes de repas à la maison : quand ? où ? (cuisine / salle à manger / devant la télé / dans sa chambre) comment ? (repas prêts à manger ou préparation quotidienne ? qui cuisine ?) avec qui ? (en famille ou chacun de son côté ?)

Les dangers de manger devant la télévision

Les repas à l'extérieur

Comment manger équilibré quand on mange sur le pouce ? à l'extérieur ? Quels plaisirs a-t-on de manger dans un restaurant ?

QUESTION 12

Les pratiques de consommation du lait sont différentes selon les régions du globe. Parmi ces pays, quel est celui où l'on boit le plus de lait par habitant ?*

- Inde
 France
 Sénégal

*Source FAO

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 12

Les différences d'habitudes alimentaires à travers le monde

Les différences de consommation du lait

L'économie laitière à travers le monde

RESSOURCES

RECOMMANDATION :

- Recommandation nutrition dans le cadre de la restauration collective (12/8/2015) du Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEM-RCN)

À télécharger, entre autre, la fiche thématique « Recommandations nutritionnelles pour le milieu scolaire » :
<http://www.economie.gouv.fr/daj/recommandation-nutrition>

DOSSIERS :

- « La restauration à l'école »

À découvrir sur le site du Ministère de l'éducation nationale :
<http://www.education.gouv.fr/cid45/la-restauration-a-l-ecole.html>

- « Comment la télévision fait-elle grossir ? »

Dossier réalisé par La Mutuelle Générale. Consultable sur le site :
<https://www.lamutuellegenerale.fr/le-mag-sante/sante-au-quotidien/comment-la-television-fait-elle-grossir.html>

QUELQUES DONNÉES CHIFFRÉES :

- De la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture)

La production laitière et les produits laitiers :
<http://www.fao.org/agriculture/dairy-gateway/la-lait-et-les-produits-laitiers/fr/#.VjDJP7cve70>

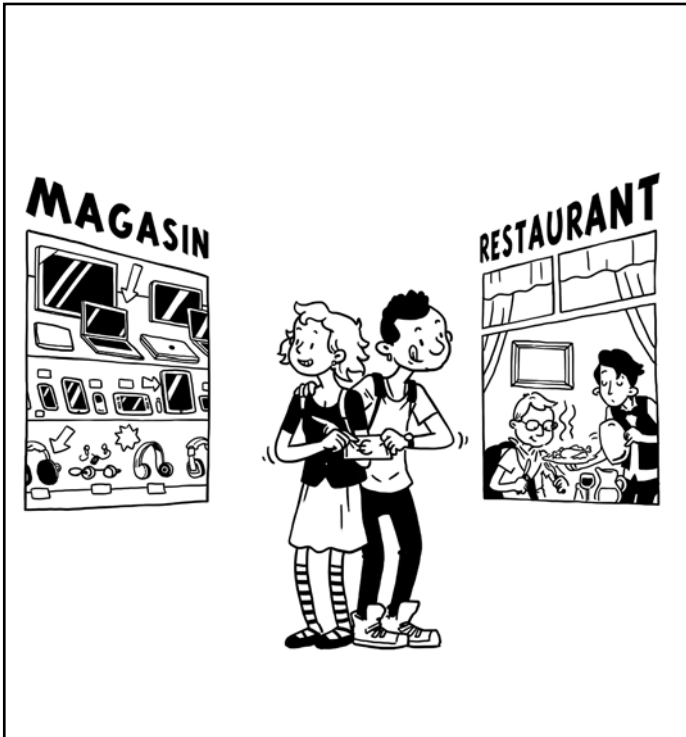
- De la filière lait et produits laitiers

L'économie laitière dans le monde :
<http://www.produits-laitiers.com/l-economie-laitiere-dans-le-monde/>

***Néophobie alimentaire :** Elle consiste en un refus de goûter certains aliments ou groupes d'aliments par peur de manger et d'essayer de nouveaux mets. C'est une phase normale de développement de l'enfant qui devient réticent à goûter des aliments non familiers, éprouve du dégoût face à ces derniers et consomme une variété restreinte d'aliments (entre 2 et 5 ans).

COÛT DES REPAS

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

L'alimentation représente un budget non négligeable pour les familles. Qu'en est-il pour les jeunes ? Quelles dépenses font-ils en matière d'alimentation ? (snacking, fast-food, sandwich ou restaurant). Entre dépenser de l'argent pour leurs loisirs ou leurs alimentations : quelles sont leurs préférences ?

QUESTION 13

À ton avis, à la cantine, pour proposer des bons menus au meilleur prix, le chef-cuisinier et le gestionnaire privilégient plutôt (3 choix maximum) :

- Des produits régionaux
- Des produits de saison
- Des produits bio
- Des produits en grande quantité
- Des produits issus d'autres pays

Gestionnaire : Le gestionnaire dans un établissement scolaire assiste le chef d'établissement pour tout ce qui relève de la gestion administrative, matérielle et financière : entretien des locaux, sécurité, organisation de l'accueil, de la restauration, de l'hébergement, etc.

Produits bio : Produit issu de l'agriculture biologique qui exclut l'utilisation de produits chimiques.

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 13

Ce module peut aussi être l'occasion d'une rencontre avec le chef cuisinier et le gestionnaire du restaurant scolaire.

Qualité et prix des menus

Comment le chef-cuisinier peut-il proposer de « bons » menus qui vont plaire aux jeunes et faire en sorte que tous les élèves aient les moyens de manger au restaurant scolaire ? Y a-t-il un compromis à faire entre la qualité et le prix ? Travail de réflexion sur des solutions proposées par les jeunes

L'approvisionnement

Quel est l'intérêt pour un restaurant scolaire de s'approvisionner en produit régionaux ? (développer l'économie locale, proposer des produits de qualité, dont on connaît l'origine...)

Pourquoi est-ce important de privilégier les produits de saisons ? Les produits « bio » sont plus chers mais garantissent-ils une meilleure qualité ?

Acheter des produits en grande quantité cela permet de faire des économies mais quel est le risque ? (le gaspillage)

Acheter des produits issus d'autres pays peut permettre de réaliser des économies... Est-ce toujours vrai ? Quelles sont les conséquences ? (empreinte énergétique, manque de traçabilité ?...)

QUESTION 14

**Pour manger à petit prix, que peut-on faire ?
(2 choix maximum)**

- Acheter des plats tout prêts
- Cuisiner soi-même avec des produits simples (lait, œufs, légumes de saison, etc.)
- Acheter des produits en promotion
- Se renseigner sur les prix au kilo
- Acheter en grandes quantités (par lots)

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 14

Éviter le gaspillage

L'une des premières pistes lorsque l'on veut manger à petit prix c'est d'abord d'éviter le gaspillage.

Attention à l'achat par grandes quantités ou par lot surtout lorsqu'il s'agit de produits à date de péremption proche (type yaourt, viandes...)

On peut aussi partager l'achat par lot avec des amis, de la famille.

Faire la liste de ses menus en même temps que la liste de courses permet de n'acheter que ce dont on a besoin.

Les plats tout prêts face aux plats cuisinés maison

Pourquoi les plats tout prêts coûtent chers ? (matières premières acheminées vers l'usine, transformées puis renvoyées vers les lieux de distribution = nombre d'intermédiaires importants, coût de fabrication, marges du fabriquant et coût de la publicité très importants)

Cuisiner soit même avec des produits de base permet de faire des économies et d'intégrer un meilleur équilibre alimentaire car on peut doser les aliments à limiter (matières grasses, sel, sucre...).

RESSOURCES

PLAQUETTE :

- « Manger bon marché »

Réalisée par le Centre de recherche et d'information nutritionnelles (CERIN) :

<http://www.cerin.org/uploads/media/manger-bon-marche-06-6-12.pdf>

ARTICLES

- « Faire ses courses » - Extrait de Manger Bouger / Programme National Nutrition Santé

À consulter sur le site : <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Comment-manger-mieux/Faire-ses-courses>

- « Comment manger mieux ? » - Extrait de Manger Bouger / Programme National Nutrition Santé

À consulter sur le site : <http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/comment-manger-mieux-au-quotidien/cuisiner-moins-cher.html>

INFORMATION MENTION « FAIT MAISON »



Mention « fait maison » en restauration

- Découvrir dans le portail de l'Économie et des Finances, le site d'information de la mention « fait maison » :

<http://www.economie.gouv.fr/fait-maison>

INFORMATION AGRICULTURE BIOLOGIQUE

- Agence Française pour le Développement et la Promotion de l'Agriculture Biologique

Une mine d'informations pour en savoir plus sur l'agriculture biologique :

<http://www.agencebio.org/>

PRATIQUES ALIMENTAIRES DIFFÉRENTES

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

Pour quelles raisons peut-on décider de changer son alimentation ? (par obligation : santé, interdits religieux, par conviction ou opinions personnelles). Comment se font l'apprentissage et l'appropriation des interdits alimentaires ? Est-ce dangereux pour la santé de supprimer une catégorie d'aliments ? Comment adapter ses repas pour avoir une alimentation équilibrée ?

QUESTION 15

T'interdis-tu de manger certains aliments et si oui, pour quelles raisons ? (2 choix maximum)

- Pour perdre du poids
- Pour des raisons médicales (ex : allergies)
- Pour répondre à des convictions personnelles (religieuses, végétarisme...)
- Je ne m'interdis rien.
- Autre

*** Allergies et intolérances alimentaires :** L'allergie alimentaire consiste en une réponse immunitaire inadaptée, qui se produit de façon répétée au contact d'un aliment donné. C'est une protéine de l'aliment qui en est responsable. L'intolérance alimentaire quant à elle, est caractérisée par un déficit en enzyme, un élément qui permet l'absorption des aliments, et perturbe le bon fonctionnement du système digestif. Une partie de l'aliment ne peut donc pas être digérée et provoque une inflammation au niveau de l'intestin.

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 15

La diversité des pratiques alimentaires

Pourquoi manger différemment ? Par conviction (philosophique ou religieuse) ou pour des raisons de santé... (permet d'aborder les questions de tolérance et respect d'autrui).

Le végétarisme / végétalisme

Pour qu'une alimentation végétarienne soit équilibrée, il faut respecter des associations d'aliments couvrant les besoins. Par contre le régime végétalien n'est pas compatible avec une bonne santé si l'on ne consomme pas de compléments alimentaires. Ces 2 régimes ne permettent pas de répondre aux besoins des enfants (croissance), des femmes enceintes et des personnes affaiblies (maladie, blessure...).

Les allergies ou intolérances alimentaires

Expliquer les mécanismes et faire la distinction entre allergie* et intolérance*.

Les régimes amaigrissants

Faire un régime amaigrissant lorsqu'on est adolescent est-ce que c'est dangereux ? (risque de carences, de développer des maladies liées à l'alimentation comme l'anorexie ou la boulimie, perte de poids trop rapide = kilos repris rapidement, régime restrictif = phénomène du « Yoyo » : le corps, ayant ressenti un manque, se défend en stockant des réserves. On reprend plus de poids que ce que l'on a perdu). Intérêt de prendre de bonnes habitudes alimentaires dès l'adolescence. Que faire quand on se trouve trop gros ? (en parler avec une personne de confiance, consulter un nutritionniste/diététicien)

QUESTION 16

Dans le monde, la vache n'est pas le seul mammifère qui produit du lait.

Parmi ces animaux, trouves ceux dont l'homme consomme le lait dans d'autres régions du globe : (4 choix maximum)

- Le renne
- La chamelle
- La jument
- L'autruche
- La baleine
- Le yack

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 16

Diversité des cultures du lait

Le lait est le premier produit nourricier que découvrent tous les mammifères de la planète à leur naissance.

En fonction de sa culture de son territoire et de ses croyances, l'homme consomme et transforme d'autres laits que celui de son espèce.

RESSOURCES

DOSSIERS :

- « **Les troubles des conduites alimentaires** »

À découvrir sur le site de Fil santé jeunes : <http://www.filsantejeunes.com/nutrition-2/les-troubles-des-conduites-alimentaires>

- « **Comment bien manger végétarien / végétalien** »

À découvrir sur le site Allodocteur.fr :

http://www.allodocteurs.fr/alimentation/comment-bien-manger-vegetarien-vegetalien_3971.html

ÉTUDES :

- « **AlimAdos : dépasser les stéréotypes** »

Étude publiée dans la Lettre « NUTRI-doc » réalisée à l'initiative du Centre de Recherche et d'Informations Nutritionnelles (CERIN) _ N°81, octobre 2009. Téléchargeable sur le site :

<http://www.cerin.org/publication/nutri-doc/etude-alimado-va-au-dela-des-cliches.html>

ARTICLES :

- « **Quels sont les risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement ?** »

À découvrir sur le site de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail) :

<https://www.anses.fr/fr/content/r%C3%A9gimes-amaigrissants>

- « **Ramadan, Yom Kippour, carême : d'où vient la tradition du jeûne dans les religions ?** »

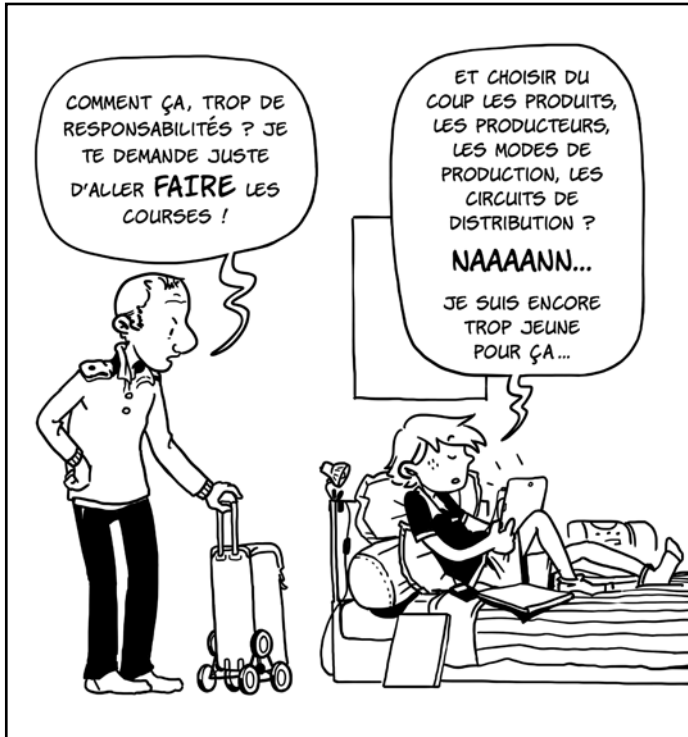
À découvrir sur le site de « Sciences & Avenir santé » : <http://www.sciencesetavenir.fr/sante/20150619.OBS1167/ramadan-yom-kippour-careme-d-ou-vient-la-tradition-du-jeune-dans-les-religions.html>

- **Compte-rendu de lecture de l'ouvrage « Peuples du lait » de Bernard Faye par Anne-Marie Brisebarre**

À découvrir sur le site de l'OCHA (Observatoire CNIEL des Habitudes Alimentaires) : <http://www.lemangeur-ocha.com/compte-rendu/peuples-du-lait-compte-rendu-de-lecture-de-louvrage-de-bernard-faye-par-anne-marie-brisebarre/>

ACHETER, UN ACTE CITOYEN

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

Faire ses courses est-ce un acte anodin ?

Si non, qu'est-ce que cela implique ?

Les jeunes ont-ils l'habitude de se poser des questions avant d'acheter ? Si oui, à quoi font-ils attention ? Si non, pourquoi ?

QUESTION 17

Pour toi, « consommer responsable », c'est avant tout (3 réponses maximum) :

- Consommer des produits locaux
- Être sensible à l'impact environnemental des produits (transports, utilisation de produits nocifs...)
- Acheter des produits qui respectent les conditions de travail
- Éviter la surconsommation et le gaspillage
- Consommer des produits équitables
- Consommer les produits les moins chers
- Autre

Produits équitables : Produits issus du commerce équitable garantissant l'équité dans les échanges (travailleurs rémunérés à leur juste valeur, respect des droits des travailleurs, respect de l'environnement, qualité garantie pour les consommateurs...).

* **Consom'acteur :** consommateur qui décide d'utiliser son pouvoir d'achat pour défendre les idées en lesquelles il croit. Par exemple faire les choix suivants : acheter bio, des produits issus de commerce équitable, éviter les produits sur-emballés, favoriser le commerce de proximité etc.

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 17

Consom'action

Les jeunes connaissent-ils le néologisme « consom'acteur »* ? Qu'est-ce que cela leur évoque ? Sont-ils eux-mêmes « consom'acteurs » ?

La consommation durable

Qu'est-ce que la consommation durable ? Elle comprend trois dimensions : mieux acheter, mieux utiliser et mieux jeter.

Mieux acheter : trouvent-ils important quand on fait ses courses de se soucier de l'environnement (choisir des produits qui ont le moins d'impact) ? Des conditions de travail des producteurs ?

Mieux utiliser : font-ils attention à la manière dont ils utilisent les produits ? (pour éviter le gaspillage, le suremballage, etc.) ? Ont-ils des comportements économes et si oui, quelles sont leurs astuces ?

Au restaurant, à la cantine, dans les supermarchés : que penser de l'habitude, devenue exigence, d'avoir toujours le choix ?

Mieux jeter : que pense-t-il du recyclage ? Au quotidien, les jeunes font-ils attention ?

RESSOURCES

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Site du Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la forêt :

Portail d'information sur le Programme National pour l'Alimentation (PNA), la sécurité sanitaire, la lutte contre le gaspillage, les signes de qualité et origines...

<http://agriculture.gouv.fr/th%C3%A9matique-g%C3%A9n%C3%A9rale/alimentation>

- Institut National de la Consommation :

À consulter, la rubrique « Alimentation » : des conseils de consommation, des informations sur le gaspillage alimentaire...

http://www.conso.net/apachesolr-filters?displayModeParam=grids&keyword=&im_vid_7%5B217%5D=217

INFORMATION SUR L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

- Agence Française pour le Développement et la Promotion de l'Agriculture Biologique

Pour en savoir plus sur l'agriculture biologique : <http://www.agencebio.org/>

INFORMATION SUR LES LABELS ET LOGOS

- Fiche pratique « Les signes officiels de la qualité » :

À découvrir sur le site du Ministère de l'économie :

http://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/dgcrf/documentation/publications/depliants/signes_qualite.pdf

- « Guide des labels de la consommation responsable » :

Téléchargeable sur : <http://www.mescoursespourlaplanete.com/labels.php?idFamProd=4&idType=>

- « Dans la jungle des labels » :

À découvrir sur : <http://www.lepointsuratable.fr/des-cles-pour-bien-choisir/dans-la-jungle-des-labels.html>

- « Les bons labels et les truands » :

À découvrir sur : <http://www.eco-sapiens.com/labels-eco-consommation.php>



ARTICLES Les labels officiels

- « Qu'est-ce que la consommation durable ? »

À lire sur le site du Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie.

<http://www.developpement-durable.gouv.fr/Qu-est-ce-que-la-consommation.html>

GASPILLAGE ALIMENTAIRE

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ? Pour quelles raisons ? (surconsommation, acte d'achat non préparé, mauvaise conservation...).

Quelles sont les conséquences ?

Qui est concerné par le gaspillage alimentaire ?

Le gaspillage est-il inévitable ou est-ce qu'on peut lutter contre ?

QUESTION 18

Producteurs, transformateurs, grande distribution, restauration collective, ménages... Tout le monde est concerné par le gaspillage alimentaire.

D'après une étude de la FAO, dans le monde, quel est le pourcentage de denrées alimentaires produites qui sont jetées, sans être consommées ?

- 10 % 20 % 30 %

FAO : Sigle pour « Food and Agriculture Organisation », traduit en français par « Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture ».

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 18

Comprendre le gaspillage alimentaire

Quels en sont les causes ?

Changements d'habitudes des ménages, surconsommation, mauvais stockage ou conservation des produits, peur de manquer...

Astuces pour réduire le gaspillage

Travailler sur les astuces pour éviter le gaspillage en famille (les achats, le stockage, la consommation : respecter les dates limites de péremption, savoir accommoder les restes...)

Une rencontre des équipes de restauration pourrait permettre de parler du travail de lutte contre le gaspillage au restaurant scolaire et de manière générale dans la restauration collective.

QUESTION 19

Tu trouves un yaourt dans ton réfrigérateur où il est inscrit à consommer « avant le 2 janvier ». Nous sommes le 4 janvier. Que fais-tu ?

- Tu jettes le yaourt
- Tu laisses le yaourt dans le réfrigérateur et prends un autre dessert « plus frais »
- Tu manges le yaourt si la chaîne du froid a été respectée

Chaîne du froid : Respecter la chaîne du froid, c'est assurer le maintien constant des aliments réfrigérés ou surgelés à une température, positive ou négative selon le cas, conforme à la réglementation ou à leur étiquetage. Ce processus permet de conserver aux produits leurs qualités (hygiéniques, nutritionnelles et organoleptiques) et de les garder sains, du stade de la production jusqu'à la cuisine. Le froid limite, voire stoppe, la prolifération des micro-organismes qui peuvent être à l'origine d'intoxications alimentaires.

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 19

Comprendre les dates limites de consommation

Il faut distinguer :

- la date limite de consommation (DLC) (« À consommer jusqu'au ... ») les produits ne peuvent être commercialisés au-delà de la date indiquée car leur consommation « présente un danger immédiat pour la santé humaine » une fois périmés.

- la date de durabilité minimale (DDM) (« À consommer de préférence avant le... »). Cette DDM fait office de simple recommandation, mais si les produits sont restés fermés et conservés dans les conditions indiquées, ils peuvent être consommés au-delà de cette date. Les qualités gustatives sont altérées mais il n'y a aucun danger pour la santé de les consommer.

Elle remplace la DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale)

Expliquer la chaîne du froid

Dans la fabrication, le stockage, le transport, la distribution jusqu'au consommateur.

Risques liés à la rupture de la chaîne du froid (intoxication, listériose, etc..)

RESSOURCES

DOSSIERS

- Rubrique « **anti-gaspi** » du Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt :

<http://agriculture.gouv.fr/anti-gaspi/anti-gaspi>

- Dossier thématique **Association France Nature Environnement** :

« Gaspillage alimentaire et climat » : infographie et fiche de synthèse sur le sujet à télécharger sur :

<http://www.fne.asso.fr/dechets/serd/fiche-gaspillage-alimentaire-et-climat.pdf>

- Livret « **Manger bien, jetez moins** » de l'Institut bruxellois pour la gestion de l'environnement

http://documentation.bruxellesenvironnement.be/documents/Brochure_GreenCook_FR.PDF

INITIATIVES

- Des initiatives mises en place dans les établissements scolaires en faveur du tri des déchets et du recyclage :

<http://eduscol.education.fr/cid48510/tri-des-dechets-et-recyclage.html>

- ADEME Rhône Alpes - Déchets – Des exemples à suivre :

<http://www.rhone-alpes.ademe.fr/domaines-dintervention/dechets/exemples-suivre>

ARTICLES

- Site « **Alim'agri** » du Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt :

De nombreux articles et infographies à découvrir sur la conservation des aliments, le gaspillage alimentaire, le rangement dans le réfrigérateur...

<http://agriculture.gouv.fr/th%C3%A9matique-g%C3%A9n%C3%A9rale/alimentation>

- « **Réfrigérateur et hygiène alimentaire** »

À lire sur le site de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)

<https://www.anses.fr/fr/content/r%C3%A9frig%C3%A9rateur-et-hygi%C3%A8ne-des-aliments>

QUALITÉ DES PRODUITS

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

Comment les jeunes décrivent-ils « un produit de qualité » ? à leur avis, où achète-t-on « des produits de qualité » ?

Quels sont les labels, logos et signes de qualité connus par les jeunes ? Est-ce que ces signes sont importants pour eux ?

Et qu'est-ce que la traçabilité ? Pourquoi vouloir connaître l'origine des produits ?

QUESTION 20

Pas facile de reconnaître un produit de qualité. Sur quel(s) critère(s) peut-on se baser ? (3 choix maximum)

- Son prix plus élevé
- Son aspect visuel
- Son lieu d'achat (marché, hypermarché...)
- Sa marque
- Le signe de qualité qu'il a obtenu
- Son logo « élu produit de l'année »
- Sa place dans le rayon
- Sa composition, ses ingrédients
- Son mode de production (bio, agriculture traditionnelle...)

Signe de qualité : Les signes de qualité sont des repères (marques, labels, logos...) permettant de signaler la qualité, l'origine ou le mode de production des produits sur lesquels ils sont apposés.

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 20

Les lieux d'achat

Où achète-t-on nos produits alimentaires ?

Quelles différences entre tous ces lieux d'achat ? (vente directe chez le producteur face aux hypermarchés).

Rencontrer le producteur - sur le marché par exemple - aide-t-il à mieux apprécier les produits ?

Les techniques marketings

Quelles sont les techniques de la grande distribution et des industriels pour vendre ?

Les jeunes sont-ils sensibles au packaging, aux cadeaux, aux offres alléchantes... ?

Les signes de qualité officiels

Tous les logos et labels sont-ils officiels ? Comment et pourquoi attribue-t-on un signe de qualité à un produit ?

Savoir décrypter les étiquettes

Quelles informations délivrent les étiquettes ? (liste des ingrédients utilisés, provenance, prix, apports nutritionnels...). Les jeunes ont-ils l'habitude de lire les étiquettes de produits ? (un travail de décryptage d'étiquette ou d'emballage peut être réalisé)

QUESTION 21

Pour obtenir un signe d'origine et de qualité, un producteur doit respecter des règles de production et fabrication bien précises.

Ils existent 45 fromages « AOP » en France. Combien la région Rhône-Alpes a-t-elle de fromages « AOP »* ?

- 6 12 19

*Source : CRIEL - 2015

AOP : Appellation d'Origine Protégée. Ce signe officiel de qualité identifiable par son logo rouge et or garantit au consommateur que toutes les étapes de production ont lieu dans l'aire géographique délimitée de l'appellation, de la production du lait jusqu'à l'affinage des fromages.

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 21

Quels types de produits peuvent obtenir le label « AOP » ?

Pour la France, cela concerne les vins, des eaux-de-vie, les produits laitiers (45 fromages, 2 beurres, 1 crème) et beaucoup d'autres produits comme les olives de Nyons, les noix de Grenoble...

Faire un travail autour de fromages AOP de la région Rhône-Alpes pour faire découvrir le patrimoine culinaire régional et montrer la diversité des productions

RESSOURCES

LIVRET

- « **Enquête de qualités** » **Livret pédagogique de la DRAAF Languedoc-Roussillon :**

La Draaf soutient l'édition et la diffusion de livrets éducatifs visant à sensibiliser les jeunes aux produits et métiers de l'alimentation (de la production à la transformation). Trois livrets à découvrir et télécharger sur le site :

<http://draaf.languedoc-roussillon-midi-pyrenees.agriculture.gouv.fr/En-quete-de-qualites-des-livrets>

INFORMATION SUR LES ÉTIQUETTES

- **Vidéo de 60 millions de consommateurs « Savoir décrypter les étiquettes » - 4 mn 09 s**

<https://www.youtube.com/watch?v=I5lrW3Vp45k>

INFORMATION SUR LES LABELS ET LOGOS

- **Fiche pratique « Les signes officiels de la qualité » :**

À découvrir sur le site du Ministère de l'économie :

http://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/dgcrf/documentation/publications/depliants/signes_qualite.pdf

(pour d'autres ressources sur les labels et logos, voir page 31)

INFORMATION SUR L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

- **Agence Française pour le Développement et la Promotion de l'Agriculture Biologique**

Pour en savoir plus sur l'agriculture biologique : <http://www.agencebio.org/>

SAISONNALITÉ DES PRODUITS ET TERROIRS

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

Peut-on consommer n'importe quels fruits et légumes à tout moment de l'année ?

Est-ce normal de pouvoir consommer des fraises à Noël ? Les jeunes ont-ils connaissance de la saisonnalité des produits ?

Consommer des fruits et légumes hors-saison, qu'est-ce que cela implique ? Les jeunes ont-ils conscience de l'impact écologique ?

QUESTION 22

Pour toi, quels sont les avantages de consommer des produits de saison (2 choix maximum) :

- Ces produits sont moins chers.
- Ils génèrent moins de pollution pour la planète.
- Ils ont meilleur goût.
- Ils sont meilleurs pour la santé (plein de vitamines).

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 22

Saisonnalité des produits

Quels types de produits ont une saisonnalité ?

(produits issus de l'agriculture et de l'élevage : fruits, légumes, fromages, poissons...)

Quelles alternatives possibles si l'on souhaite tout de même déguster un produit hors-saison ? (Conserves et surgelés)

Les jeunes connaissent-ils les différentes saisons des fruits et légumes qu'ils consomment ?

Un travail sur les produits correspondants à chaque saison peut être réalisé.

Mondialisation

Le fait de trouver des fruits et légumes du monde entier dans son supermarché va-t-il à l'encontre d'une alimentation durable ?

QUESTION 23

Des fromages d'une même AOP peuvent avoir un goût différent. Pourquoi ?

- En raison de l'alimentation des animaux qui varient dans l'année
- En raison du terroir
- En raison de l'affinage
- En raison de leurs emballages

AOP : Appellation d'Origine Protégée. Ce signe officiel de qualité identifiable par son logo rouge et or garantit au consommateur que toutes les étapes de production ont lieu dans l'aire géographique délimitée de l'appellation, de la production du lait jusqu'à l'affinage des fromages.

Terroir : Ensemble des terres d'une région présentant des caractères particuliers et fournissant un produit agricole caractéristique.

Affinage : L'affinage, période de maturation du fromage, est l'étape la plus importante de la fabrication du goût : elle permet aux fromages non frais de développer leurs saveurs et d'acquérir leur texture définitive

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 23

Les fromages au lait cru ont une saveur liée à la ration alimentaire de l'animal (herbes fraîches pendant les saisons chaudes et foin/compléments/ parfois d'ensilage pendant les saisons froides). Le lait cru n'a pas donc pas le même goût toute l'année.

Certaines AOP fromagères restreignent d'ailleurs la période autorisée de production. Par exemple, le salers doit obligatoirement être fabriqué entre le 15 avril au 15 novembre, avec du lait de vaches « mises à l'herbe » dans les prés. Mais la saison de production ne coïncide pas nécessairement avec la saison de dégustation : dans le processus de fabrication des fromages, l'affinage joue un rôle majeur, sa durée est variable selon les familles de fromages.

RESSOURCES

PLAQUETTE

« **Calendrier de saison** » - « **Manger Bouger / Programme National Nutrition Santé** »

À télécharger sur la page :

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Que-veut-dire-bien-manger/Equilibrer-et-varier-son-alimentation>

DOSSIER

« **Le fromage, son circuit de fabrication** »

Réalisé par le CNIEL (Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière)

<http://www.produits-laitiers.com/le-circuit-de-fabrication-du-fromage/>

« **Ressources pédagogiques : Fruits et légumes** » - Site « **Alim'Agri** »

De nombreuses ressources (jeux, fiches, outils pédagogiques...) sur les fruits et légumes et leurs saisonnalités à découvrir sur le site « Alim'agri » du Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt :

<http://agriculture.gouv.fr/ressources-pedagogiques-0>

CONSOMMATION LOCALE

ILLUSTRATION



PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE L'ILLUSTRATION

Temps 1 : Description des éléments composant l'illustration

Temps 2 : Description de la situation

Temps 3 : Qu'ont voulu dire les auteurs ?

PROBLÉMATIQUES

Les jeunes connaissent-ils le mot « locavore* » ? Sont-ils sensibles à cette question ? Est-ce dans leurs habitudes de consommer des produits locaux ? Qu'entend-on par « produit local » ?

Quels types de production trouve-t-on en Rhône-Alpes ? Les jeunes sont-ils capables de citer des « spécialités » régionales ?

***Locavore :** On nomme locavore une personne qui prône la consommation de nourriture produite dans un rayon allant de 100 à 250 kilomètres maximum autour de son domicile.

QUESTION 24

Selon toi, quels sont les principaux avantages à consommer local ? (3 choix maximum)

- Encourager l'économie locale
- Valoriser les savoir-faire régionaux
- Réduire les transports et les émissions de CO²
- Limiter les intermédiaires
- Aucun avantage

Économie locale : Ensemble des activités humaines d'un territoire donnée : production, distribution, consommation...

Savoir-faire régionaux : Connaissance de moyens et techniques traditionnels, spécifiques à une région.

Intermédiaires : Ce sont tous les opérateurs (industriels, grossistes, etc.) qui interviennent dans le circuit de distribution d'un produit, c'est-à-dire pour amener le produit de la ferme jusqu'aux consommateurs.

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 24

Encourager l'économie locale

Pourquoi est-ce important de favoriser l'économie locale ? Quels avantages y a-t-il à faire perdurer des traditions, des savoir-faire ancestraux pour la fabrication de certains produits ?

Limiter les intermédiaires

Pourquoi y a-t-il parfois beaucoup d'intermédiaires pour qu'un produit arrive jusqu'au consommateur ? (comprendre comment fonctionne un circuit de distribution, comprendre la différence entre un « circuit court » et un « circuit long »). Quelles sont les conséquences d'un grand nombre d'intermédiaires ?

Réduire les impacts environnementaux

Quels sont les avantages pour l'environnement à consommer des produits locaux ? (moins de transport donc moins de pollution).

QUESTION 25

Consommer local, c'est acheter des produits fabriqués près de chez soi.

En Rhône-Alpes, qui transforme le lait en produits laitiers? (Plusieurs choix possibles)

- Des petites entreprises de fabrication fromagère traditionnelle
- Des entreprises spécialisées dans les produits régionaux
- Des grandes unités de production de produits laitiers de grandes marques

PISTES D'ÉCHANGES AUTOUR DE LA QUESTION 25

Découvrir la filière laitière en Rhône-Alpes

Comprendre l'organisation de la filière : la production, la collecte du lait, le regroupement de producteurs en coopérative, la transformation du lait par les industriels, la présence de grands groupes sur la Région...

RESSOURCES

DOSSIER

- « **Consommation : manger local partout en France** »

À découvrir sur le site « Alim'agri » du Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt :

<http://agriculture.gouv.fr/consommation-manger-local-partout-en-france>

INFORMATIONS CNIEL (Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière) :

- « **Le lait des métiers pour tous les goûts !** » :

Découverte des métiers, des formations et des entreprises

www.metiersdulait.com

INFORMATIONS CRIEL (Centre Régional Interprofessionnel de l'Économie Laitière Sud-Est) :

- **Découvrir les produits laitiers du Sud-Est :**

<http://www.produitsdulait.fr/>

EXEMPLES D'INITIATIVES

- **Site « Agrilocal »**

Agrilocal est une plate-forme de mise en relation simple, directe et instantanée entre fournisseurs locaux et acheteurs publics ayant une mission de restauration collective (collèges, lycées, maisons de retraite, etc...).

<http://www.agrilocal.fr/>

- **Livret « Mettons l'Isère dans nos assiettes ! Un grand jardin près de chez nous »**

Réalisé par la Chambre d'agriculture de la Loire

<https://www.isere.fr/Documents/mettons-l-isere-dans-nos-assiette-grand-public.pdf>

- **Livret « Consommer local, la boîte à outils »**

Réalisé par la Chambre d'agriculture de la Loire

http://www.cc-forez-en-lyonnais.fr/iso_album/guide_consommer_local.pdf

DES PISTES POUR ALLER PLUS LOIN

- Exploiter d'autres supports pour poursuivre le débat (vidéos, photos, affiches, jeux...)
- Réaliser un compte-rendu des échanges :
 - Par les adultes pour les adultes
 - Par les jeunes pour les jeunes (sous différentes formes : expos, dessins, web radio, blog, journal...)
- Inviter des spécialistes du sujet (en interne ou externe)
- Imaginer des suites : mise en place d'actions, visite de lieux...



ÉVALUATION

Vous pouvez nous aider à faire évoluer nos expo-quiz en remplissant en ligne un questionnaire d'évaluation à l'adresse ci-dessous. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et remarques à cette occasion : grâce à votre coopération, l'expo-quiz pourra s'enrichir !

<https://sphinxdeclic.com/d/s/18qyg2>



le moutard

