



# Alimentation durable



kit d'animations pédagogiques - Cycle 3

# Introduction



Dans le cadre de son programme Éducation, le WWF France sensibilise les individus, dès leur plus jeune âge, aux **problématiques environnementales** et à l'importance d'adopter des comportements vertueux visant à préserver la nature et le climat.

Partageant le constat d'une forte **distension du lien entre l'humain et la nature** ces dernières années, le WWF France a initié à la rentrée de septembre 2020, grâce à un financement de l'Agence Française de Développement (AFD), un projet d'installation de **potagers pédagogiques** au sein des établissements scolaires. Avec [l'École Jardinière](#), le [WWF France](#) encourage, facilite et œuvre à la généralisation de la pratique du potager pédagogique.

Dans la continuité de ce travail autour de la biodiversité comestible, le présent livret vise à **promouvoir une alimentation saine et durable** dès le CP et à porter l'attention des plus jeunes sur le lien entre comportements alimentaires individuels et dérèglements globaux.

Une partie de la solution se trouve dans nos assiettes !

## Comment utiliser ce livret ?

Le livret propose pour chaque cycle (2, 3 et 4) une séquence de 6 séances.

Alimentées par une pédagogie active et participative, les séances s'appuient sur les représentations, les expériences et les

connaissances des élèves pour **construire collectivement du savoir** et alimenter les réflexions sur les enjeux liés à l'alimentation durable.

Chaque séance dure 45 minutes pour le cycle 2 et 1 heure pour les cycles 3 et 4. **Ces séances sont indépendantes bien que cohérentes entre elles**, elles peuvent donc être mises en œuvre séparément. Néanmoins, il est important de souligner la pertinence de réaliser l'ensemble des séances proposées par niveau afin d'avoir une vision globale de la thématique.

Chaque séance comprend un tableau « **Lien avec les programmes scolaires** » afin d'identifier les activités pouvant s'intégrer aux programmes des classes et matières concernées.

Les séances sont également accompagnées d'une rubrique « **Pour aller plus loin** » et de bulles définition et chiffres clés afin d'alimenter le fond documentaire essentiel pour animer les séances.

Chaque groupe ayant ses propres contraintes et caractéristiques, il est important d'**adapter les activités aux spécificités des groupes**, qu'elles soient matérielles, temporelles ou humaines. Ce livret pédagogique intègre et explique les activités proposées aux élèves afin de permettre aux enseignants de s'en imprégner et de les adapter à leur classe et à leurs besoins.

# SOMMAIRE

---



## Séance 1

### Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Comprendre la notion d'apports énergétiques.  
Apprendre à équilibrer son alimentation.



## Séance 2

### Qu'est-ce que je mange au quotidien ?

Découvrir les produits bruts et les produits ultra-transformés :  
définitions, avantages, inconvénients.



## Séance 3

### D'où vient ce que je mange ?

Les produits bruts et les produits ultra-transformés :  
les origines géographiques.  
La production de produits importés : la filière du cacao.



## Séance 4

### Comment est produit ce que je mange ?

La production des produits locaux : l'exemple de la viande  
Des produits alternatifs : les légumineuses.



## Séance 5

### Qu'est-ce que l'alimentation durable ?

Quels produits choisir au quotidien ? Comment adopter une  
alimentation durable ?



## Séance 6

### Et nous, consommateurs ?

Comment sensibiliser à l'alimentation durable ?



# SÉANCE 1

Qu'est-ce qu'une  
alimentation équilibrée ?





# Séance 1

## Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

### OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Comprendre la notion d'apports énergétiques
- Apprendre à équilibrer son alimentation

**Durée**  
1h

### Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 3

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 3 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020 et le BOEN n°25 du 22 juin 2023).

Domaine d'enseignement	Attendus de fin de cycle	Connaissances et compétences attendues en fin de cours moyen	Connaissances et compétences attendues en fin de sixième
Science et technologie	Expliquer le rôle des aliments pour le fonctionnement de l'organisme	Citer quelques comportements alimentaires et règles d'hygiène favorables à la santé (équilibre alimentaire)	Rechercher et exploiter des informations sur l'alimentation humaine pour identifier des comportements favorables à la santé (composition d'aliments, adéquation entre les apports et les besoins, etc.).
Les langages pour penser et communiquer	Pratiquer des langages	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendre compte de ses activités en utilisant un vocabulaire précis et des formes langagières spécifiques des sciences et des techniques.</li> <li>- Exploiter un document constitué de divers supports (texte, schéma, graphique, tableau, algorithme simple, carte heuristique).</li> <li>- Utiliser différents modes de représentation (schéma, dessin, croquis, tableau, graphique, texte, etc.) et passer d'une représentation à une autre.</li> <li>- Expliquer un phénomène à l'oral et à l'écrit.</li> </ul>	
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Pratiquer des démarches scientifiques et technologiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploiter des documents de natures variées et évaluer leur fiabilité.</li> <li>- Modéliser des phénomènes naturels.</li> <li>- Étudier les phénomènes naturels en mobilisant des grandeurs physiques et en réalisant des calculs.</li> <li>- Interpréter des résultats de façon raisonnée et en tirer des conclusions en mobilisant des arguments scientifiques.</li> <li>- Communiquer sur les démarches, les résultats et les choix en argumentant.</li> </ul>	



## MATÉRIEL

- Fiche : « Que manges-tu le matin ? » (p.8)
- Vidéo : <https://www.lumni.fr/video/les-roles-des-differents-repas-de-la-journee>
- Fiches pour les élèves avec 3 documents (graphique des repas, pyramide des aliments, tableau des besoins énergétiques) (p.9 et 10)

## DÉROULEMENT

### PHASE 1 : Questionnements et représentations initiales

En début de séance, l'enseignant présente le thème de la séquence, **l'alimentation** :  
(Pourquoi mangeons-nous ? Que mangeons-nous ? D'où viennent nos aliments ? Quels aliments choisir pour ma santé ? Et pour la planète ?)

### PHASE 2 : Le petit déjeuner des élèves de la classe

On pourra alors proposer une première discussion : *est-ce que tous les élèves prennent un petit déjeuner ? Mangent-ils ? Ont-ils tous une boisson ? ...*

Support possible vidéo : <https://www.lumni.fr/video/les-roles-des-differents-repas-de-la-journee>

#### **Présentation de la fiche et de l'activité aux élèves (p.8):**

Identifier ce que l'on mange le matin, calculer les apports énergétiques des aliments consommés (remplir la 3e colonne).

- L'enseignant pourra aider les élèves dans leurs calculs en :
- Organisant le travail en binôme
  - Proposant des calculatrices

### PHASE 3 : Comment équilibrer son petit déjeuner ?

Les élèves vont analyser si leur petit déjeuner est équilibré ou non et le corriger si nécessaire grâce aux documents suivants :

- Graphisme des repas de la journée (p.9)
- Pyramide des aliments (p.10)
- Besoins énergétiques quotidiens (p.9)

Après avoir étudié ces documents, les élèves complètent leur fiche "que manges-tu le matin" (4e colonne).





## SYNTHÈSE de la séance

Pour être en bonne santé, il est important d'avoir **une alimentation équilibrée**. Les aliments que nous mangeons nous apportent de **l'énergie** : c'est ce qu'on appelle les apports énergétiques qui se calculent en calories (Kcal).

Ainsi, sur une journée, les aliments que nous mangeons doivent représenter :

- **Au petit-déjeuner** : 1/4 des apports énergétiques d'une journée
- **Au déjeuner** : 1/3 des apports énergétiques
- **Au goûter** : 10% des apports énergétiques
- **Au dîner** : moins d'1/3 des apports énergétiques au dîner

Les aliments sont classés en **familles d'aliments**. Chaque famille est importante pour notre organisme, selon des quantités différentes (cf. pyramide des aliments).



Prénom, classe : \_\_\_\_\_



## Que manges-tu le matin ?

LES ALIMENTS	Apports des divers aliments (en Kcal)	Apports de ton petit-déjeuner	Apports de ton petit-déjeuner corrigé
<b>FRUIT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 verre de 100% pur jus de fruit</li> <li>• 1 pomme</li> <li>• 1 compote de pommes sans sucre ajouté</li> </ul>	<p>94</p> <p>54</p> <p>52</p>		
<b>PRODUIT LAITIER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bol de chocolat au lait</li> <li>• 1 yaourt nature</li> <li>• 1 portion de fromage</li> </ul>	<p>496</p> <p>59</p> <p>72</p>		
<b>PRODUIT CÉRÉALIER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tartine de pain</li> </ul>	<p>68</p>		
<b>VIANDE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranche de jambon</li> <li>• 1 portion d'œufs brouillés</li> </ul>	<p>33</p> <p>142</p>		
<b>BOISSON</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 verre d'eau</li> </ul>	<p>0</p>		
<b>PRODUITS GRAS ET SUCRÉS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cuill. De confiture</li> <li>• 1 cuill. De miel</li> <li>• 1 noisette de beurre</li> <li>• 1 cuill. De pâte à tartiner</li> </ul>	<p>19</p> <p>21</p> <p>35</p> <p>80</p>		

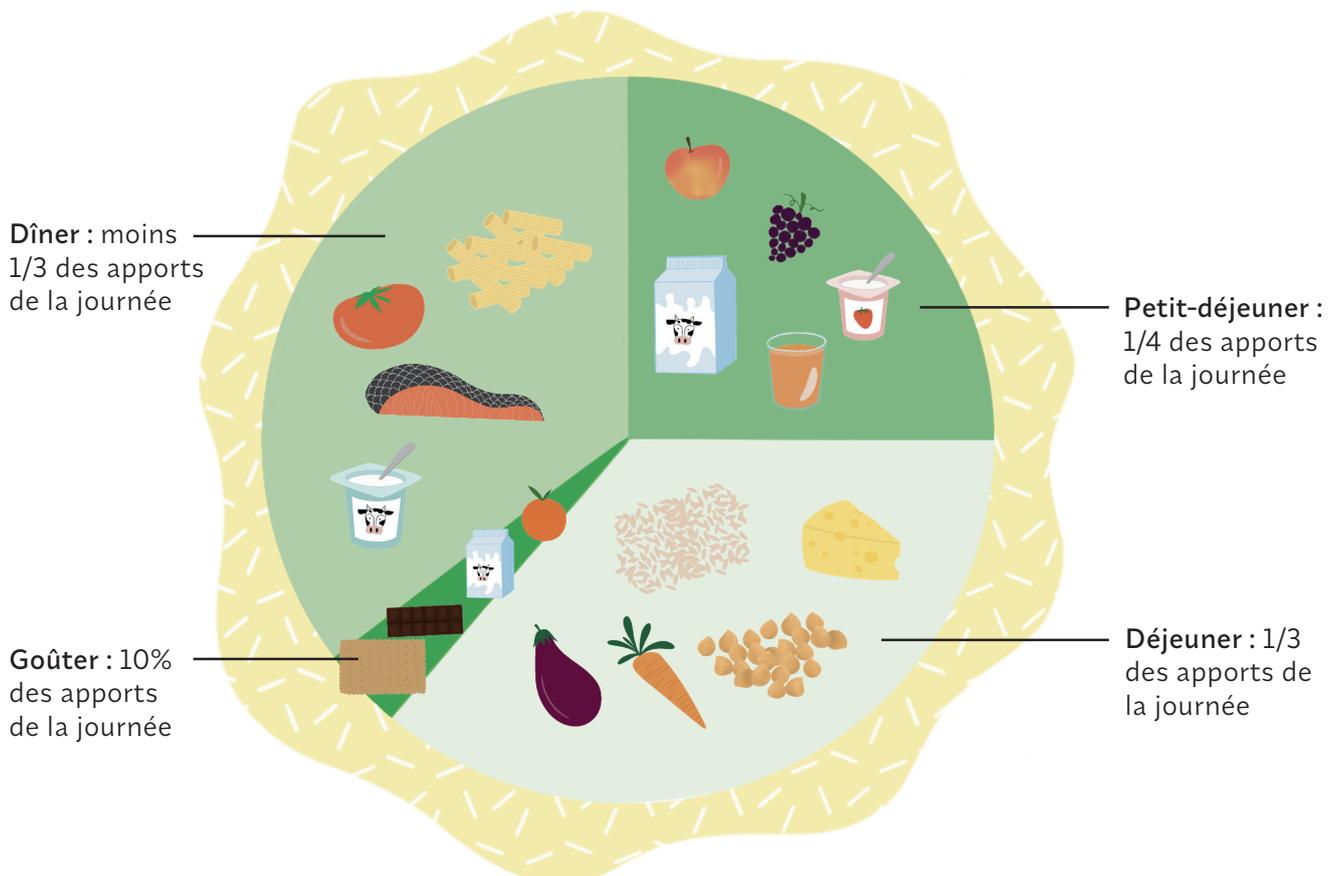




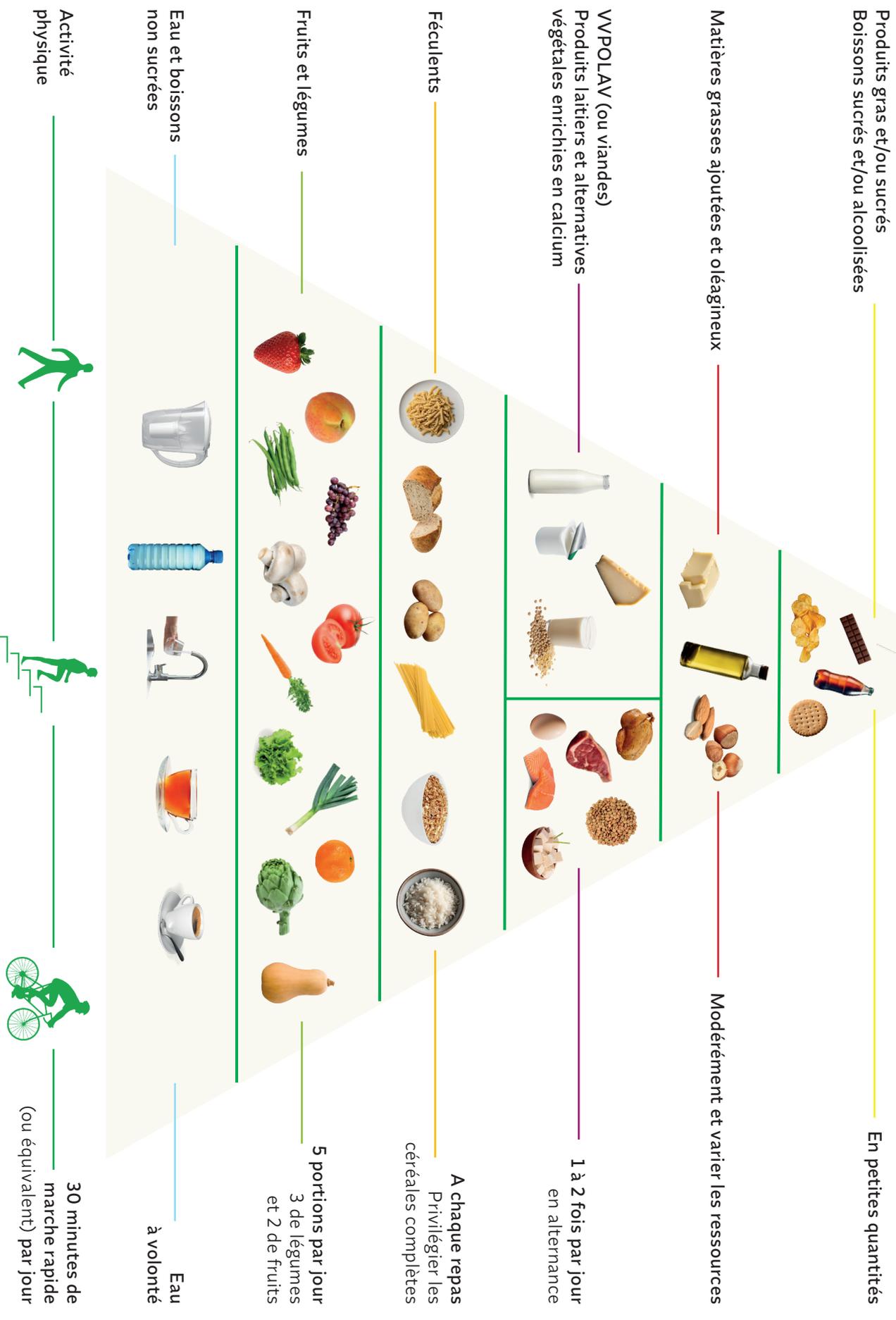
## Tableau des besoins énergétiques quotidiens

Âge, état et activité	Besoins énergétiques quotidiens	
	Homme	Femme
Enfants de 1 à 3 ans	1450 kcal	
Enfants de 6 à 9 ans	1650 à 2250 kcal	1500 à 2050 kcal
Enfants de 10 à 12 ans	1750 à 2700 kcal	1700 à 2500 kcal
Adolescents de 13 à 15 ans	3000 kcal	2600 kcal
<b>Adultes :</b> - Activité faible - Activité moyenne - Activité intense - Grossesse	2400 kcal 2800 kcal 3100 kcal	1850 kcal 2100 kcal 2300 kcal 2300 kcal

## Les repas de la journée



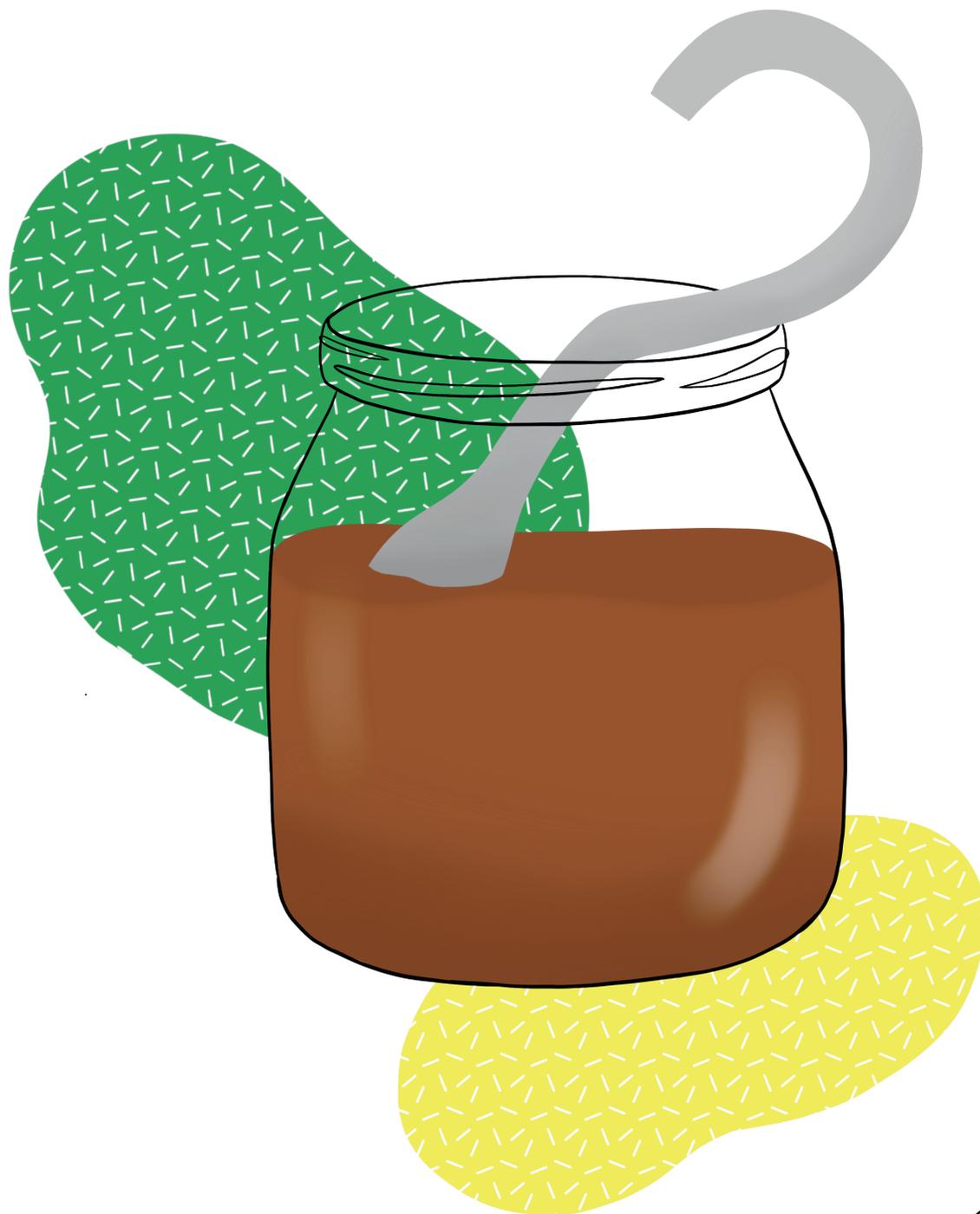
# Tableau des besoins énergétiques quotidiens





# SÉANCE 2

Qu'est-ce que je  
mange au quotidien ?





## Séance 2

### Qu'est-ce que je mange au quotidien ?

#### OBJECTIFS DE LA SÉANCE

→ Découvrir les produits bruts et les produits ultra-transformés : définitions, avantages, inconvénients.

**Durée**  
1h

#### Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 3

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 3 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020 et le BOEN n°25 du 22 juin 2023).

Cette séance va aborder les notions de produits transformés et de choix de consommation. **Il est important de ne pas culpabiliser ou stigmatiser les élèves.** L'objectif de cette séance est de les inviter à questionner leurs habitudes alimentaires et, lorsque cela leur est possible, d'essayer de se tourner vers des produits moins transformés et de tester des recettes maisons.

Domaine d'enseignement	Attendus de fin de cycle	Connaissances et compétences attendues en fin de cours moyen	Connaissances et compétences attendues en fin de sixième
Science et technologie	Expliquer le rôle des aliments pour le fonctionnement de l'organisme	Citer quelques comportements alimentaires et règles d'hygiène favorables à la santé (équilibre alimentaire)	Rechercher et exploiter des informations sur l'alimentation humaine pour identifier des comportements favorables à la santé (composition d'aliments, adéquation entre les apports et les besoins, etc.).
La formation de la personne et du citoyen	Adopter un comportement éthique et responsable	- Relier des connaissances acquises en sciences et technologie à des questions de santé, de sécurité et d'environnement. - Comprendre et expliquer des décisions collectives et responsables.	
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Pratiquer des démarches scientifiques et technologiques	- Exploiter des documents de natures variées et évaluer leur fiabilité. - Modéliser des phénomènes naturels. - Étudier les phénomènes naturels en mobilisant des grandeurs physiques et en réalisant des calculs. - Interpréter des résultats de façon raisonnée et en tirer des conclusions en mobilisant des arguments scientifiques. - Communiquer sur les démarches, les résultats et les choix en argumentant.	
Les langages pour penser et communiquer	Pratiquer des langages	- Rendre compte de ses activités en utilisant un vocabulaire précis et des formes langagières spécifiques des sciences et des techniques. - Exploiter un document constitué de divers supports (texte, schéma, graphique, tableau, algorithme simple, carte heuristique). - Utiliser différents modes de représentation (schéma, dessin, croquis, tableau, graphique, texte, etc.) et passer d'une représentation à une autre. - Expliquer un phénomène à l'oral et à l'écrit.	



## MATÉRIEL

- Document « la consommation de la pâte à tartiner » (p.18).
- Document « consommation en France » (p.17).
- Fiche élève activité 1 avec les ingrédients de 2 recettes + questions (p.19).
- Fiche activité 3 : analyse de la pâte à tartiner (p.20).



## DÉROULEMENT

### → PHASE 1 : Recherche d'informations sur la consommation des français

L'enseignant présente les différentes infographies de la consommation des français. Une première discussion peut s'engager avec les élèves autour de la recherche d'informations sur la consommation annuelle de viande, fruits, légumes ou produits laitiers et les liens avec la séance 1.

On pourra commencer à introduire la notion de produits bruts.

Dans un second temps, l'enseignant pourra présenter aux élèves la consommation de pâte à tartiner des français (en faisant le lien avec la séance 1). L'enseignant pourra orienter la discussion afin de comparer ce produit avec les produits bruts. On pourra alors évoquer la notion de produits ultra-transformés.

### → PHASE 2 : Distinction produits bruts et produits ultra-transformés

L'enseignant propose aux élèves de comparer les ingrédients de 2 recettes de houmous. Ils pourront travailler individuellement, en groupe ou en binôme.

#### **Activité 1 : Comparer les 2 recettes et répondre aux questions**

#### **Activité 2 : Mise en commun**

L'enseignant veillera à mettre en avant les éléments suivants :

- la recette maison est composée de produits bruts
- la recette industrielle est composée de produits transformés et est donc un produit ultra-transformé
- le houmous industriel est composé de produits qui sont à consommer avec modération comme le sucre / il contient des produits avec des noms " chimiques " (émulsifiants, additifs, conservateurs...) / il contient des traces de produits " improbables " (ex : mollusques)

#### **Activité 3 : Et la pâte à tartiner ?**

On rappellera la séance 1 et les aliments consommés au petit-déjeuner. L'enseignant propose aux élèves d'analyser ce produit.



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Un outil pour comparer les grandes enseignes de chocolat : <https://www.chocolatescorecard.com/fr/>
- Une vidéo pour tout comprendre de la fabrication du chocolat : [https://www.youtube.com/watch?v=rG2631P3p\\_c](https://www.youtube.com/watch?v=rG2631P3p_c)

## SYNTHÈSE de la séance

Au quotidien, nous mangeons des produits bruts (des produits pas ou peu transformés) et des produits ultra-transformés. Les aliments ultra-transformés n'ont plus grand chose à voir avec les matières premières dont ils sont issus.



### En effet, on dit qu'ils sont ultra-transformés car :

- L'aliment d'origine a subi d'intenses transformations physiques, chimiques ou biologiques par des procédés industriels.
- Des additifs et/ou ingrédients (réservés à l'usage industriel et qui ne sont pas utilisés en cuisine à la maison, sont souvent ajoutés pour arriver au produit final que l'on retrouve dans nos rayons.



### Ils sont à limiter car :

- Ils ne sont pas de très bonne qualité nutritionnelle (trop de sucres, de sels...)
- Ils peuvent contenir des additifs dont l'impact sur la santé à long terme est encore mal connu.
- Idem pour la présence de contaminants formés au cours des procédés de transformation de ces aliments dont on ne connaît pas encore précisément l'impact sur la santé.
- Souvent ces produits sont emballés dans du plastique.





## Houmous



### Recette industrielle

- Pois chiche (47%)
- Huile colza
- Pâte de sésame
- Eau
- Graines de sésame (1,2%)
- Sel
- Acidifiant E330
- Conservateur E202

*Traces éventuelles de céréales contenant du gluten, crustacés, oeufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde, lupin, mollusques.*



### Recette maison

- Pois chiche cuits (300g)
- Huile d'olive (3 c. à soupe)
- Cumin en poudre (1 c. à café)
- Tahin (2 cuillères à soupe)
- Jus de citron (0,5)
- Ail (1 gousse)
- Sel (0,5 c. à café)

### Comparer les 2 recettes et répondre aux questions :

#### 1. Compte les ingrédients :

- Nombre d'ingrédients de la recette maison : **7**
- Nombre d'ingrédients de la recette industrielle : **8**

#### 2. Que remarques-tu ?

On remarque qu'il y a plus d'ingrédients et qu'il y a des produits chimiques qu'on ne retrouve pas dans la recette maison. Aussi, il y a des ingrédients qui n'ont rien à voir avec le houmous (mollusques, crustacés, poissons, ...).

#### 3. Quels aliments te semblent "étranges" dans la recette d'houmous industriel ?

Acidifiant E330  
Conservateur E202





## La pâte à tartiner, c'est quoi ?



- 50% de sucre
- 20% d'huile de palme
- 13% de noisettes
- 7% de lait écrémé
- 7% de cacao
- 3% de lécithine de soja

### ATTENTION



Huile végétale la plus produite, consommée et vendue au monde, l'exploitation du palmier à huile détruit l'habitat naturel de très nombreuses espèces comme les orangs outans, les éléphants ou les rhinocéros. Elle peut engendrer également pollution des sols, des eaux et de l'atmosphère si elle n'est pas issue d'une production responsable et durable.

Enfin comme tout aliment, il ne faut pas manger trop gras, trop sucré, trop salé et il est important de diversifier son alimentation.

### Apports nutritionnelles

**530 kcal pour 100g**  
Protéines : 6,8g  
Glucides : 56g  
Lipides : 31g



Source : Novethic - Planetoscope

### Analysez l'infographie ci-dessus :

1. Quel est le principal ingrédient de la pâte à tartiner ?

**Le sucre.**

2. Quel est le problème de l'huile de palme ?

**Elle est potentiellement cancérigène.**

3. Conseillerais-tu à quelqu'un de manger tous les jours ce produit ? Pourquoi ?

**Non car elle est très riche en sucre, c'est un aliment à consommer avec modération en petite quantité.**



## Quelques chiffres sur une année par personne :



15kg d'aliments gaspillés

472 kg d'ordures ménagères



49,2 kg de déchets recyclés

## RÉGIME MOYEN D'UN FRANÇAIS \*

PAR SEMAINE



SOIT > 250 g \*\*  
de protéines d'origine animale  
par semaine / personne

EN FRANCE NOUS CONSOMMONS PLUS DE PROTÉINES D'ORIGINE ANIMALE  
QUE LES APPORTS CONSEILLÉS (175 G À 245 G par semaine / personne)

© Inra

\* environ 2200 kcal/jour : Etude Inca 3, 2014-2015. Rapport d'expertise collective ANSES, juin 2017.

\*\*Tables de conversion Ciqual, Anses. <https://ciqual.anses.fr>



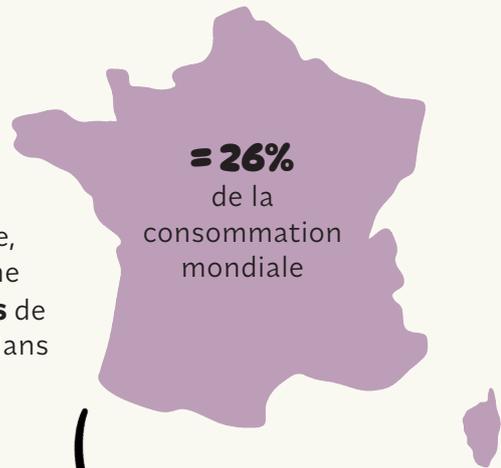
## La consommation de pâte à tartiner en quelques chiffres

**Chaque seconde,**



on mange **2,7 kilos** de pâte à tartiner, soit **230 tonnes** de pâte à tartiner et **1 million de pots par jour en France.**

Chaque année, il se consomme **84 000 tonnes** de pâte à tartiner dans l'Hexagone.



**4,6 milliards de tartines par an.**



**1,7 milliard de chiffre d'affaires.**



**3 familles sur 4**  
en consomment.

Source : Novethic - Planetoscope



Prénom, classe : \_\_\_\_\_

## Houmous



### Recette industrielle

- Pois chiche (47%)
- Huile colza
- Pâte de sésame
- Eau
- Graines de sésame (1,2%)
- Sel
- Acidifiant E330
- Conservateur E202

*Traces éventuelles de céréales contenant du gluten, crustacés, oeufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde, lupin, mollusques.*



### Recette maison

- Pois chiche cuits (300g)
- Huile d'olive (3 c. à soupe)
- Cumin en poudre (1 c. à café)
- Tahin (2 cuillères à soupe)
- Jus de citron (0,5)
- Ail (1 gousse)
- Sel (0,5 c. à café)

### Comparer les 2 recettes et répondre aux questions :

1. Compte les ingrédients :
  - a. Nombre d'ingrédients de la recette maison :
  - b. Nombre d'ingrédients de la recette industrielle :
2. Que remarques-tu ?
3. Quels aliments te semblent "étranges" dans la recette d'houmous industriels ?





## La pâte à tartiner, c'est quoi ?



50% de sucre  
20% d'huile de palme  
13% de noisettes  
7% de lait écrémé  
7% de cacao  
3% de lécithine de soja

### ATTENTION



Huile végétale la plus produite, consommée et vendue au monde, l'exploitation du palmier à huile détruit l'habitat naturel de très nombreuses espèces comme les orangs outans, les éléphants ou les rhinocéros. Elle peut engendrer également pollution des sols, des eaux et de l'atmosphère si elle n'est pas issue d'une production responsable et durable.

Enfin comme tout aliment, il ne faut pas manger trop gras, trop sucré, trop salé et il est important de diversifier son alimentation.

### Apports nutritionnelles

**530 kcal pour 100g**  
Protéines : 6,8g  
Glucides : 56g  
Lipides : 31g



Source : Novethic - Planetoscope

### Analysez l'infographie ci-dessus :

1. Quel est le principal ingrédient de la pâte à tartiner ?
2. Quel est le problème de l'huile de palme ?
3. Conseillerais-tu à quelqu'un de manger tous les jours ce produit ? Pourquoi ?



# SÉANCE 3

D'où vient ce que je mange ?





# Séance 3

## D'où vient ce que je mange ?

### OBJECTIFS DE LA SÉANCE

→ Les produits bruts et les produits ultra-transformés : les origines géographiques

**Durée**  
1h

### Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 3

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 3 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020 et le BOEN n°25 du 22 juin 2023).

Domaine d'enseignement	Attendus de fin de cycle	Connaissances et compétences attendues en fin de cours moyen	Connaissances et compétences attendues en fin de sixième
Science et technologie	Production et conservation des aliments	Identifier les processus à l'origine de la production d'aliments par une étude documentaire ou une rencontre avec des professionnels	Relier la diversité des aliments avec les cultures et les sociétés humaines, et leur mode de production
Les représentations du monde et l'activité humaine	Se situer dans l'espace et dans le temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les notions d'échelle spatiale et temporelle et en citer quelques ordres de grandeur caractéristiques.</li> <li>- Identifier comment se construit un savoir scientifique en lien avec un contexte historique, géographique, économique et culturel.</li> </ul>	
La formation de la personne et du citoyen	Adopter un comportement éthique et responsable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relier des connaissances acquises en sciences et technologie à des questions de santé, de sécurité et d'environnement.</li> <li>- Comprendre et expliquer des décisions collectives et responsables.</li> </ul>	
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Pratiquer des démarches scientifiques et technologiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploiter des documents de natures variées et évaluer leur fiabilité.</li> <li>- Modéliser des phénomènes naturels.</li> <li>- Étudier les phénomènes naturels en mobilisant des grandeurs physiques et en réalisant des calculs.</li> <li>- Interpréter des résultats de façon raisonnée et en tirer des conclusions en mobilisant des arguments scientifiques.</li> <li>- Communiquer sur les démarches, les résultats et les choix en argumentant.</li> </ul>	
Les langages pour penser et communiquer	Pratiquer des langages	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendre compte de ses activités en utilisant un vocabulaire précis et des formes langagières spécifiques des sciences et des techniques.</li> <li>- Exploiter un document constitué de divers supports (texte, schéma, graphique, tableau, algorithme simple, carte heuristique).</li> <li>- Utiliser différents modes de représentation (schéma, dessin, croquis, tableau, graphique, texte, etc.) et passer d'une représentation à une autre.</li> <li>- Expliquer un phénomène à l'oral et à l'écrit.</li> </ul>	



## MATÉRIEL

- Fiche élève activité 1 sur la production de la pâte à tartiner (p.28)
- Un planisphère avec le nom des pays (document ressource p.27)
- Vidéo Pareil / pas pareil <https://www.youtube.com/watch?v=LeKinDmNc0M&t=39s>
- Images filière du cacao (p.29 à 35)

## DÉROULEMENT

### PHASE 1: D'où viennent les aliments que nous mangeons ?

L'enseignant rappellera la séance précédente et l'exemple de la pâte à tartiner, en précisant que certains aliments sont composés d'ingrédients qui sont des aliments importés. On introduit ainsi la notion d'aliments importés, qui parcourent de nombreux kilomètres. Proposition d'élargir la discussion en interrogeant les élèves sur des produits bruts, pas ou peu transformés, du quotidien importés (oranges, avocat, cacao, café...).

#### Activité 1 : Les origines géographiques de la pâte à tartiner

Remplir la fiche élève correspondante.



#### Mise en commun :

L'enseignant veillera à mettre en évidence les nombreux kilomètres parcourus par les aliments importés et les conséquences que cela implique (transport, emballages...).

### PHASE 2 : LA FILIÈRE DU CACAO - LES CONSÉQUENCES SOCIALES ET ENVIRONNEMENTALES

Il est proposé de prolonger la réflexion à partir d'un des ingrédients de la pâte à tartiner : le cacao. On pourra commencer en questionnant les élèves sur, selon eux, les avantages et les inconvénients à cultiver du cacao si loin de leur lieu de consommation.

#### Activité 2 : Visionnage du film " Pareil pas pareil "

<https://www.youtube.com/watch?v=LeKinDmNc0M&t=39s>

**A noter :** ce film ne mentionne pas la **déforestation**, ce qui est une problématique majeure. Les producteurs pauvres pour essayer de mieux gagner leur vie, coupent la forêt pour produire plus, et peuvent empiéter sur les aires protégées.

Proposition de questions à poser aux élèves pendant le visionnage (voir page suivante) :



Proposition de questions à poser aux élèves pendant le visionnage :

1

**00'00 - 1'36**

Qui sont les protagonistes ?  
Qu'est-ce qui les distingue ? Qu'avez-vous compris de l'histoire du cacao ?  
D'où vient-il ? Comment a-t-il été diffusé dans le monde ?

2

**1'36 - 2'28**

De quoi parlent-ils ?  
Qu'est-ce qu'une multinationale ?  
Quel est leur rôle ?

3

**2'28 - 3'50**

Dans quelles conditions la production du cacao est-elle décrite ? Pourquoi ?  
Qu'en pensez-vous ?

4

**3'50 - 6'03**

Quelle alternative au commerce conventionnel est ici présentée ?  
En quoi consiste-t-elle ? Quelles sont les conséquences ? Qu'en pensez-vous ?

5

**6'03 - 6'50**

Comment, en tant que consommateur.rice, peut-on reconnaître le chocolat équitable ?  
En avez-vous déjà vu au supermarché ?  
En avez-vous déjà goûté ? Quelle différence avec l'autre chocolat ?



**A noter :** la vidéo se focalise sur le chocolat équitable. Il est important de mentionner aux élèves qu'il y a d'autres labels tels que le label bio qui se focalise sur la réduction des intrants (pesticides) et le label Rainforest Alliance qui se focalise sur la production zéro déforestation.



### **Activité 3 : Reconstituer la filière du cacao**

Demander aux élèves de former une ligne avec l'ensemble des images pour reconstituer la filière du chocolat de la première étape de production à la dernière étape de consommation. Ne pas hésiter à réduire le nombre d'images distribuées en fonction du niveau des élèves et conserver les étapes clés.



• Une fois que tou-te-s les élèves sont placé-e-s, questionner collectivement la véracité de leur positionnement et rétablir l'ordre véritable de la filière.



• Interroger le groupe : « *Que pensez-vous de cette filière ? Est-ce que vous imaginiez qu'autant d'étapes étaient nécessaires à la fabrication du chocolat ? A votre avis qui sont les différents acteurs qui interviennent dans ces étapes ? où ces différentes étapes ont-elles lieu ? Quelles conséquences pour l'environnement ?* »



## SYNTHÈSE de la séance

Les produits ultra-transformés sont composés de nombreux ingrédients qui viennent parfois de pays très éloignés de leur lieu de fabrication puis de leur lieu de consommation.

A travers l'exemple de la pâte à tartiner, nous constatons les conséquences environnementales de sa production :

1

Pour produire le cacao ou l'huile de palme, les pays producteurs détruisent des écosystèmes naturels tels que les forêts pour planter des cacaoyers ou des palmiers, avec des conséquences sur la biodiversité (destruction d'espèce et de leurs habitats) mais aussi sur le climat. Au delà des conséquences pour la Planète, les conditions de production du cacao, de l'huile de palme ou du sucre peuvent ne pas respecter les droits des hommes dans certains pays (travail des enfants, travail forcé, etc.)

2

Il faut ensuite acheminer les ingrédients vers le lieu de production de la pâte à tartiner avec des conséquences néfastes pour le climat (émissions de gaz à effet de serre liées au transport) - c'est plus de 35 000 km qui ont ainsi été parcourus par les ingrédients qui les composent ! (soit presque la circonférence de la Terre !)

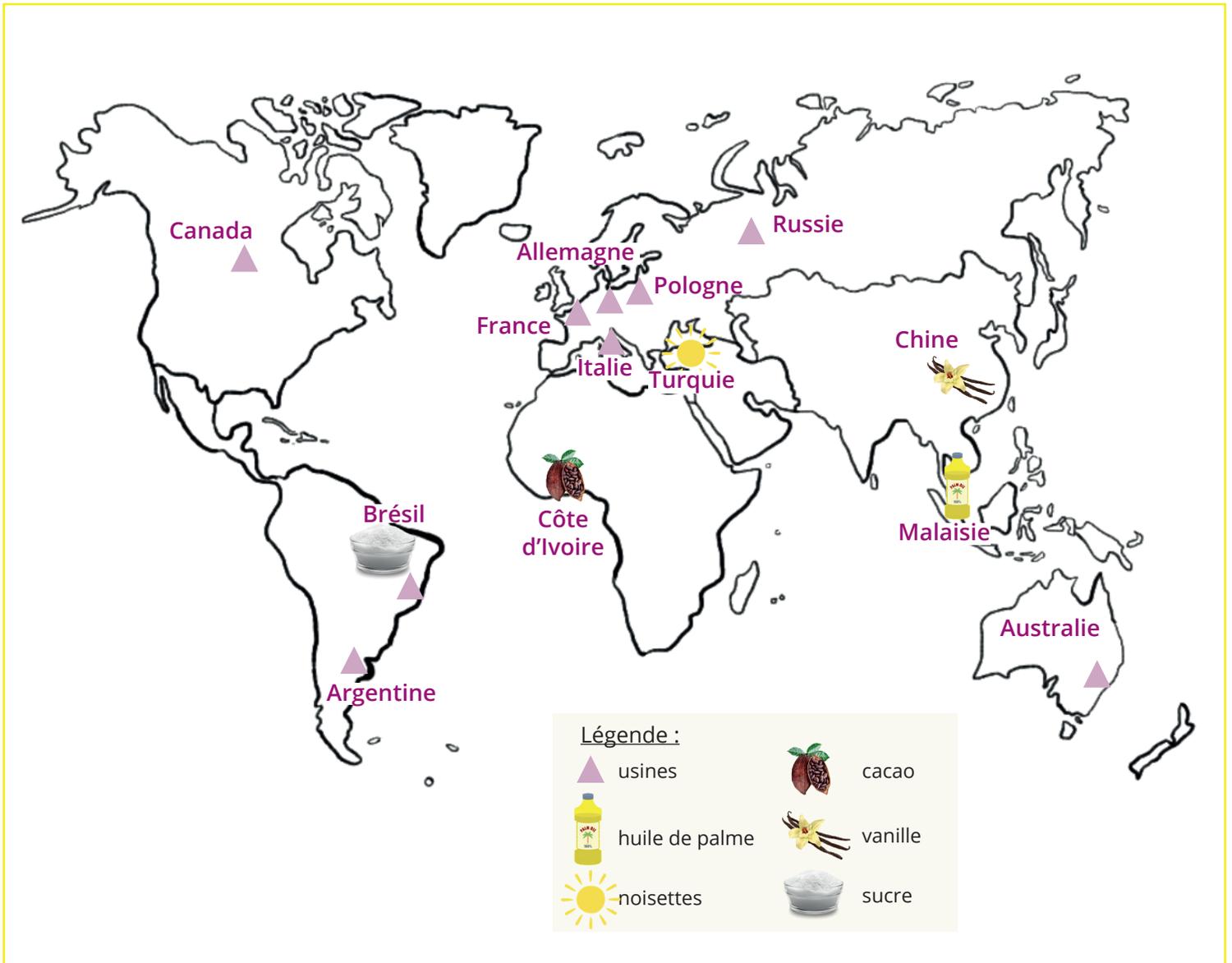
3

S'ajoutent ensuite les étapes de fabrication, la création des emballages et les déchets produits une fois le produit consommé !

Ainsi, quand je consomme un produit, il est nécessaire de m'interroger :

- sur ses origines géographiques
- sur ses conditions de fabrication
- sur les conditions de travail de ceux et celles qui les produisent





Voici la carte des origines géographiques des ingrédients de la pâte à tartiner et leurs usines de fabrication.

1. Place le nom des pays suivants :  
Italie - Allemagne - France - Russie - Canada -  
Australie - Brésil - Argentine - Pologne - Nigéria -  
Malaisie - Turquie - Chine

2. Calcule le nombre de kilomètres parcourus par tous les ingrédients vers l'usine de fabrication en France :

34 548,55 km

### chiffres clés

(km de distance, environ) :

France-Bราซิล : 8 413,00 km  
France-Côte d'Ivoire : 4.285,95 km  
France-Malaisie : 10 409 km  
France-Chine : 8 017 km  
France-Turquie : 3 423,6 km

**A noter :** le lait et le beurre qu'on retrouve généralement dans la recette de pâte à tartiner peuvent être produits en France ou en Europe. On ne compte pas ici le transport au niveau national ou européen.



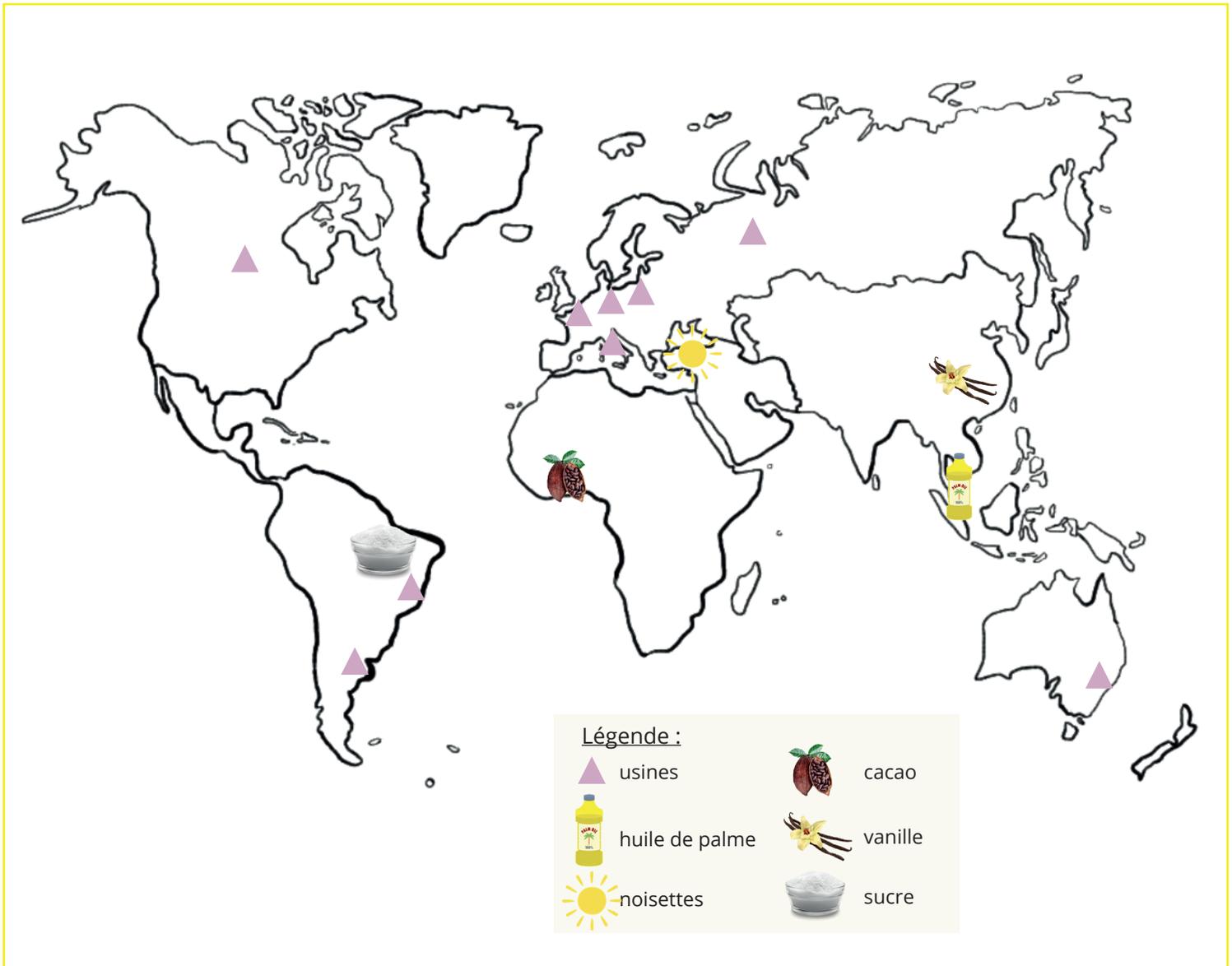
# CARTE DU MONDE



Copyright © 2014 www.mapsofworld.com  
Mise à jour le 22 mars 2013



Prénom, classe : \_\_\_\_\_



Voici la carte des origines géographiques des ingrédients de la pâte à tartiner et leurs usines de fabrication.

1. Place le nom des pays suivants :  
Italie - Allemagne - France - Russie - Canada -  
Australie - Brésil - Argentine - Pologne - Nigéria -  
Malaisie - Turquie - Chine
2. Calcule le nombre de kilomètres parcourus par tous les ingrédients vers l'usine de fabrication en France :

### chiffres clés

(km de distance, environ) :

France-Brésil : 8 413,00 km  
France-Côte d'Ivoire : 4.285,95 km  
France-Malaisie : 10 409 km  
France-Chine 8 017 km  
France-Turquie : 3 423,6 km

**A noter :** le lait et le beurre qu'on retrouve généralement dans la recette de pâte à tartiner peuvent être produits en France ou en Europe. On ne compte pas ici le transport au niveau national ou européen.



1. plantation de cacaoyers - Bolivie Alto Béni © Lise Trégoze Fédération Artisans du Monde IFAdM



3. récolte des cabosses - Bolivie Alto Béni © Lise Trégoze IFAdM



2. producteur - Bolivie Alto Béni © David Erhart IFAdM



Zbis, producteur - Bolivie Alto Béni © David Erhart IFAdM



4. écabossage - Bolivie Alto Béni © Lise Trégoze IFAdM



5. fermentation - Bolivie Alto Béni © Lise Trégoze IFAdM



6. mise en sac des fèves séchées - Bolivie Alto Béni © Lise Trégoze IFAdM



7. chargement du camion - Bolivie Alto Béni © Lise Trégoze IFAdM



8. transport local (pays producteur) - Bolivie Alto Béni © Lise Trégloze IFAdM



9. acheteur local - Bolivie Alto Béni © José Huerta - «se compra cacao» signifie «achat de cacao»



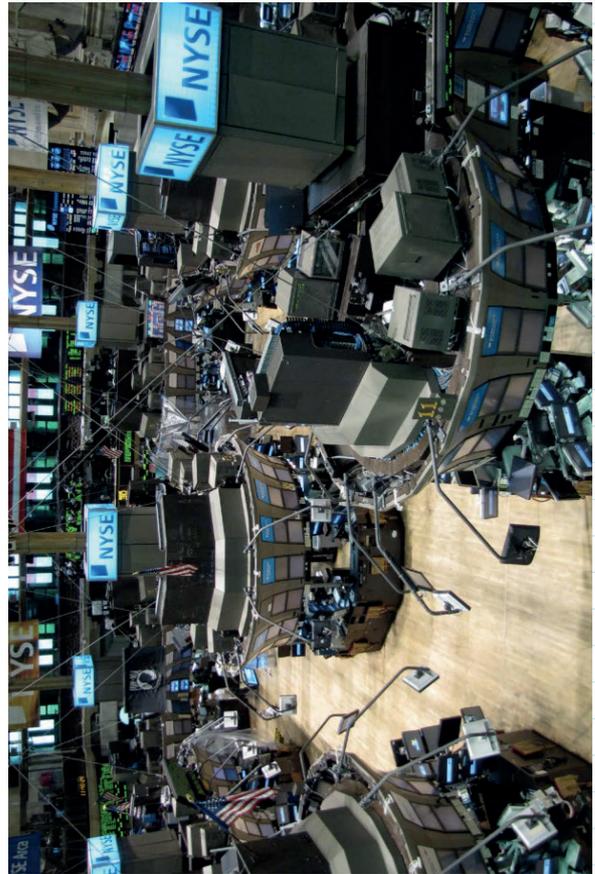
10. stockage des fèves pour export - Bolivie El Alto © José Huerta



11. transport maritime international © CCO Public Domain



12. bourse de Wall Street © « NYSE » by Kevin Hutchinson - Flickr. Licensed under CC BY 2.0 via Commons



12bis. bourse de Wall Street © « NYSE » by Kevin Hutchinson - Flickr. Licensed under CC BY 2.0 via Commons



13. cuisson des fèves - Bolivie El Alto © Lise Tréglouze IFAdM



14. machine de concassage des fèves - Bolivie El Alto © David Erhart IFAdM



15. séparation des coques - Bolivie El Alto © David Erhart IFAdM



16. broyage - Bolivie El Alto © David Erhart IFAdM



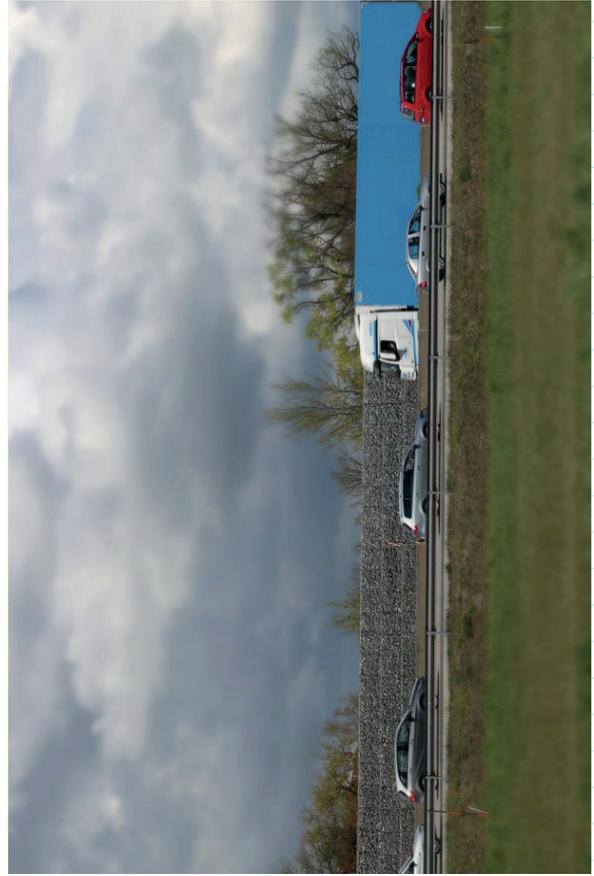
17. pâte de cacao - Bolivie El Alto © David Erhart IFAdM



18. beurre de cacao (machine à décanter) - Bolivie Alto Béni © David Erhart IFAdM



19. stockage du beurre de cacao pour exportation- Bolivie El Alto © Lise Trégoze IFAdM



20. transport international (pays du «Nord») © CCO Public Domain



21. mélange pâte, beurre - Bolivie El Alto © Lise Trégoze IFAdM



22. conchage (malaxage) - Suisse © Axel Salvatori-Sinz



23. ajout d'autres ingrédients (noisettes, sucre, lait, conservateurs, lécithine de soja...) © CCO Public Domain



24. plaquette de chocolat - Suisse © Axel Salvatori-Sinz



25. emballage du chocolat et conditionnement - Suisse © Axel Salvatori-Sinz

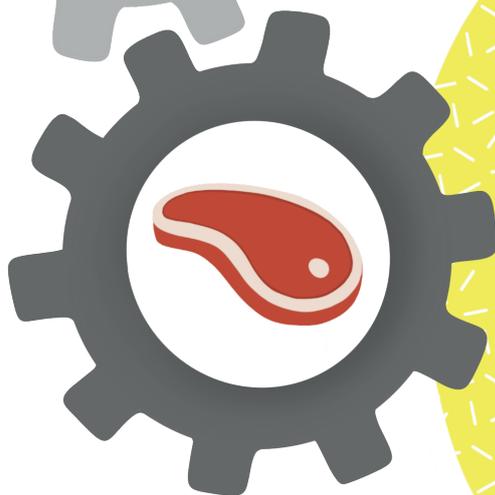
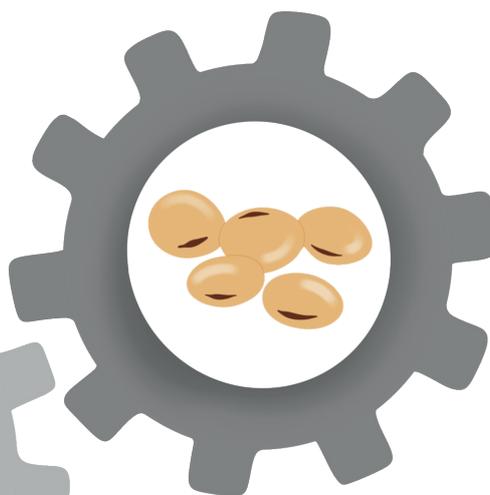


27. rayon chocolat GMS (Grande et Moyenne Surface) - France © Lise Trégoize FAclM



# SÉANCE 4

Comment est produit  
ce que je mange ?





# Séance 4

## Comment est produit ce que je mange ?

### OBJECTIFS DE LA SÉANCE

→ La production de produits bruts : l'exemple de la viande  
D'autres produits riches en protéines : les légumineuses

**Durée**  
1h

### Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 3

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 3 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020 et le BOEN n°25 du 22 juin 2023).

Domaine d'enseignement	Attendus de fin de cycle	Connaissances et compétences attendues en fin de cours moyen	Connaissances et compétences attendues en fin de sixième
Science et technologie	Production et conservation des aliments	Identifier les processus à l'origine de la production d'aliments par une étude documentaire ou une rencontre avec des professionnels	Relier la diversité des aliments avec les cultures et les sociétés humaines, et leur mode de production
Les représentations du monde et l'activité humaine	Se situer dans l'espace et dans le temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les notions d'échelle spatiale et temporelle et en citer quelques ordres de grandeur caractéristiques.</li> <li>- Identifier comment se construit un savoir scientifique en lien avec un contexte historique, géographique, économique et culturel.</li> </ul>	
La formation de la personne et du citoyen	Adopter un comportement éthique et responsable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relier des connaissances acquises en sciences et technologie à des questions de santé, de sécurité et d'environnement.</li> <li>- Comprendre et expliquer des décisions collectives et responsables.</li> </ul>	
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Pratiquer des démarches scientifiques et technologiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploiter des documents de natures variées et évaluer leur fiabilité.</li> <li>- Modéliser des phénomènes naturels.</li> <li>- Étudier les phénomènes naturels en mobilisant des grandeurs physiques et en réalisant des calculs.</li> <li>- Interpréter des résultats de façon raisonnée et en tirer des conclusions en mobilisant des arguments scientifiques.</li> <li>- Communiquer sur les démarches, les résultats et les choix en argumentant.</li> </ul>	
Les langages pour penser et communiquer	Pratiquer des langages	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendre compte de ses activités en utilisant un vocabulaire précis et des formes langagières spécifiques des sciences et des techniques.</li> <li>- Exploiter un document constitué de divers supports (texte, schéma, graphique, tableau, algorithme simple, carte heuristique).</li> <li>- Utiliser différents modes de représentation (schéma, dessin, croquis, tableau, graphique, texte, etc.) et passer d'une représentation à une autre.</li> <li>- Expliquer un phénomène à l'oral et à l'écrit.</li> </ul>	



## MATÉRIEL

- Vidéo : <https://enseignants.lumni.fr/fiche-media/00000002962/les-incarnes.html>
- Fiche élève activité 2 : questions sur la vidéo (p.40)
- Photos d'élevages de poulets (p.41)

## DÉROULEMENT

### PHASE 1 : Visionnage du film

L'enseignant pourra introduire cette nouvelle séance en questionnant les élèves.

**Exemples** : *qui mange de la viande, laquelle et combien de fois en une semaine ?*

(**vigilance** : lardons et charcuterie = viande)

On pourra également fournir des menus de la cantine et relever les aliments carnés durant chaque semaine en les coloriant en rouge. Collectivement, on pourra alors constater la consommation de viande à la maison, à l'école.

### Activité 1 : Premier visionnage

On pourra visionner une première fois la vidéo dans son ensemble et permettre aux élèves d'exprimer leurs premières impressions que l'on notera au tableau. On pourra remarquer la personnification des aliments qui parlent et ont des avis très partisans sur leur utilité.

### Activité 2 : Deuxième visionnage - questionnaire

Les élèves visionnent de nouveau la vidéo puis répondent au questionnaire. Ils pourront être répartis selon le niveau de la classe, l'âge des élèves, en binôme, en groupe ou individuellement.

### Activité 3 : les légumineuses

L'enseignant pourra remonter la vidéo aux élèves à partir de :

01'18

« Le soja fait le poids ! » :

il faut 15 kg de soja pour produire un 1 kg de veau, alors que l'humain peut se nourrir directement de soja.

01'26

« Remplacer la viande » :

des suggestions d'équivalences pour remplacer la viande sont proposées.

DÉFINITION

**C'est le cas pour tous les végétaux :**

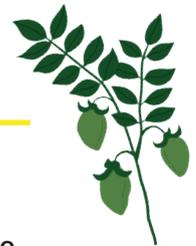
Il faut 3 à 10kg de protéines végétales pour produire 1 kg de viande, des protéines végétales qui pourraient (hors herbe) être servies directement dans nos assiettes. Ainsi l'élevage, soit la production de viande (mais aussi produits laitiers et oeufs) occupe beaucoup de surface sur Terre !



L'enseignant pourra laisser les élèves s'exprimer puis présenter les éléments suivants en insistant sur l'importance de :

- **Manger plus de légumineuses** (à chaque repas sans viande). Riches en protéines, elles constituent une bonne alternative aux protéines animales (contenues dans la viande, le poisson, les oeufs ou les produits laitiers) ;
- **Les associer à des céréales** pour obtenir tous les acides aminés essentiels à l'organisme ;
- **Varié les saveurs** en optant tour à tour pour les pois chiches, les lentilles, les haricots secs, les petits pois, le soja ou les fèves ;
- **Privilégier les produits locaux**, les légumineuses peuvent être cultivées partout en France ;
- **Faire germer ses légumes secs** soi-même (les laisser tremper dans l'eau et les égoutter) pour les rendre plus digestes.

## SYNTHÈSE de la séance



Il est nécessaire de repenser l'activité humaine et **son impact sur la planète**, notamment **les impacts de la production intensive de viande** sur l'environnement et la santé.

Il est possible de limiter fortement des aliments carnés grâce aux **légumineuses**. Poussant partout dans le monde, elles n'ont pas besoin de beaucoup d'eau pour pousser et elles nourrissent la terre. Leurs apports en protéines peuvent être équivalents à ceux de la viande lorsqu'elles sont bien cuisinées et associées à des céréales.

## POUR ALLER PLUS LOIN

- **La germination de légumineuses** : expérience proposée dans la fiche Veni Verdi WWF «la germination» [https://www.ecole-jardiniere.com/media/images/toolbox/FICHES-PEDAGOGIQUE-EJ\\_Partie5.pdf](https://www.ecole-jardiniere.com/media/images/toolbox/FICHES-PEDAGOGIQUE-EJ_Partie5.pdf)
- **Des recettes avec des légumineuses** :  
<https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2022-06/tuto%20anti%20meatho.pdf>  
[https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2019-07/20190719\\_Recettes\\_Durables\\_Florent\\_Ladeyn\\_Ete\\_WWF.pdf](https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2019-07/20190719_Recettes_Durables_Florent_Ladeyn_Ete_WWF.pdf)  
[https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2019-07/Recette-Ladeyn\\_Fraises-lait-avoine-min.pdf](https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2019-07/Recette-Ladeyn_Fraises-lait-avoine-min.pdf)  
[https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2019-07/Recette-Ladeyn\\_Falafel-lentilles-min.pdf](https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2019-07/Recette-Ladeyn_Falafel-lentilles-min.pdf)



Prénom, classe : \_\_\_\_\_

## Visionnage de la vidéo “ les incarnés ”

1. Qui sont les personnages de ce film ?
2. Pourquoi dit-on que la viande est la reine du magasin ?
3. À quoi servent les céréales et le soja ?
4. Dans le film, on parle de “ concours de protéines ”.  
Quel est le pourcentage de protéines dans :

le chou-fleur :



la viande :



le soja :



Attention, si le soja contient beaucoup de **protéines**, ce n'est pas le meilleur produit pour la planète. Le soja produit pour nourrir les animaux d'élevage est **importé** depuis **l'étranger** (Brésil...) et engendre de la **déforestation**. Le soja dont l'humain se nourrit est, quant à lui, produit en Europe et n'a pas engendré une déforestation.

5. Voici le podium des supers protéines !

Ce sont des légumineuses qui contiennent des protéines essentielles pour ton organisme et qui peuvent être produites en respectant la planète.

↪ Complète le podium en dessinant les légumineuses et en ajoutant le score de chacune (pourcentage de protéines) :

- les pois chiches : 19% de protéines
- les lentilles : en moyenne 15% de protéines
- les haricots rouges : 20% de protéines





**Pour rappel des modes d'élevage :**



élevage en batterie



élevage en plein air



# SÉANCE 5

Qu'est-ce que  
l'alimentation durable ?





# Séance 5

## Qu'est-ce que l'alimentation durable ?

### OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Quels produits choisir au quotidien?
- Comment adopter une alimentation durable?

**Durée**  
1h

### Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 3

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 3 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation Nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020 et le BOEN n°25 du 22 juin 2023).

Domaine d'enseignement	Attendus de fin de cycle	Connaissances et compétences attendues en fin de cours moyen	Connaissances et compétences attendues en fin de sixième
Science et technologie	Caractériser les conséquences d'une action humaine sur un écosystème	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en évidence quelques répercussions positives et négatives des actions humaines sur l'environnement proche.</li> <li>- S'impliquer dans des actions et des projets relatifs à l'éducation au développement durable sur un thème au choix (alimentation responsable, santé, biodiversité, eau, énergie, gestion et recyclage des déchets, bio-inspiration).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier la nécessité d'une exploitation raisonnée des ressources dans une perspective de développement durable.</li> <li>- S'impliquer dans des actions et des projets relatifs à l'éducation au développement durable sur un thème au choix (alimentation responsable, santé, biodiversité, eau, énergie, gestion et recyclage des déchets, bio-inspiration).</li> </ul>
Les représentations du monde et l'activité humaine	Se situer dans l'espace et dans le temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les notions d'échelle spatiale et temporelle et en citer quelques ordres de grandeur caractéristiques.</li> <li>- Identifier comment se construit un savoir scientifique en lien avec un contexte historique, géographique, économique et culturel;</li> </ul>	
La formation de la personne et du citoyen	Adopter un comportement éthique et responsable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relier des connaissances acquises en sciences et technologie à des questions de santé, de sécurité et d'environnement.</li> <li>- Comprendre et expliquer des décisions collectives et responsables.</li> </ul>	
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Pratiquer des démarches scientifiques et technologiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploiter des documents de natures variées et évaluer leur fiabilité.</li> <li>- Modéliser des phénomènes naturels.</li> <li>- Étudier les phénomènes naturels en mobilisant des grandeurs physiques et en réalisant des calculs.</li> <li>- Interpréter des résultats de façon raisonnée et en tirer des conclusions en mobilisant des arguments scientifiques.</li> <li>- Communiquer sur les démarches, les résultats et les choix en argumentant.</li> </ul>	
Les langages pour penser et communiquer	Pratiquer des langages	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendre compte de ses activités en utilisant un vocabulaire précis et des formes langagières spécifiques des sciences et des techniques.</li> <li>- Exploiter un document constitué de divers supports (texte, schéma, graphique, tableau, algorithme simple, carte heuristique).</li> <li>- Utiliser différents modes de représentation (schéma, dessin, croquis, tableau, graphique, texte, etc.) et passer d'une représentation à une autre.</li> <li>- Expliquer un phénomène à l'oral et à l'écrit.</li> </ul>	



## MATÉRIEL

- Fiches élèves activité 1 à remplir (p.50 et 52) et vignettes aliments à découper (p.51)
- 4 fiches élèves activité 2 « inventer une recette » (p.55-58)
- Fiches élèves activité 3 sur les labels (p.59)
- Calendrier des saisons (p.53-54)
- Exemples de labels (p.46)

## DÉROULEMENT



### → PHASE 1 : Tri d'images et création de recettes de saison avec des produits locaux

L'enseignant rappellera avec les élèves les séances précédentes et l'importance de bien choisir ses aliments (pour sa santé, pour l'environnement, pour les humains qui les produisent).

#### **Activité 1 : manger local, manger de saison**

**Activité 1.a :** Découpe et colle les vignettes dans la bonne colonne.

**Activité 1.b :** En groupe, faites des recherches pour écrire les noms des légumes et des fruits dans les colonnes de leur saison (les élèves peuvent s'aider du calendrier des saisons).

#### **Activité 2 : Inventer une recette de saison et locale**

Lis le nom des fruits et des légumes et copie leur nom dans la colonne de leur saison.

Avant de proposer cette activité aux élèves, l'enseignant pourra organiser une ou plusieurs séances de **lecture de recettes**, afin de s'assurer que les élèves maîtrisent le lexique et l'organisation des recettes culinaires.

La fiche de l'activité 1 sera également un support supplémentaire possible pour accompagner la rédaction de la recette.

### → PHASE 2 : Faire des choix de consommateurs

L'enseignant pourra présenter quelques logos et labels présents sur certains produits. Une première discussion permettra d'expliquer leurs objectifs (accompagner et informer les consommateurs) et de recueillir les premières représentations des élèves.

#### DÉFINITION

Greenpeace, le WWF France et le BASIC ont étudié les impacts socio-économiques et environnementaux de 11 labels, certifications, démarches alimentaires pour éclairer l'opinion publique et les décideurs quant à la réalité des garanties offertes par toutes ces initiatives.





### **Activité 3 : analyse de labels**

L'enseignant pourra commencer l'activité en présentant l'échelle en expliquant les notions d'échelle, de scores, de bénéfices environnementaux, de bénéfices socio-économiques.

On pourra ensuite répartir les élèves en groupe, en binôme ou individuellement avec les consignes suivantes :

- Trouver le label d'agriculture biologique avec les meilleurs scores
- Trouver le label d'agriculture biologique avec les moins bons scores
- Trouver le label de la filière avec les meilleurs scores
- Trouver le label des filières avec les moins bons scores

A l'issue de la mise en commun, l'enseignant veillera à mettre en avant que les labels avec les meilleurs scores respectent les principes de l'agro-écologie. C'est ainsi une façon de produire notre alimentation qui respecte la Planète.

### **POUR ALLER PLUS LOIN**

- L'infographie p.5 du PDF : [https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2022-02/WWF\\_PULSE\\_FICTION\\_2022\\_0.pdf](https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2022-02/WWF_PULSE_FICTION_2022_0.pdf)
- Ou p.5 de ce PDF [https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2020-11/MAJ202011\\_Etude\\_Viande-manger-moins-manger-mieux\\_WWF.pdf](https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2020-11/MAJ202011_Etude_Viande-manger-moins-manger-mieux_WWF.pdf)

## **SYNTHÈSE** de la séance

En tant que consommateur, je peux réfléchir à mes choix et adopter une alimentation durable.

### **L'alimentation durable c'est :**

- Une alimentation qui favorise les modes de production agricoles et les modes de transformation, une distribution et une consommation qui protègent la **biodiversité** et les **écosystèmes** ainsi que les **droits humains et des animaux**.
- Une **alimentation équilibrée et diversifiée** par rapport aux apports de produits animaux et végétaux.
- Une alimentation de **saison** et **locale**.
- Une alimentation qui soit **accessible à tous**.
- Une alimentation qui a du goût et procure du **plaisir** !





## Exemples de labels





## manger local, manger de saison

Découpe et colle les vignettes dans la bonne colonne.

Produits qui ne poussent pas en France métropolitaine	Produits qui poussent en France métropolitaine
 <p>GOYAVE</p>  <p>BANANE</p>	 <p>FRAISE</p>  <p>CLÉMENTINE</p>
 <p>FRUIT DE LA PASSION</p>  <p>AVOCAT</p>	 <p>POIRE</p>  <p>COURGETTE</p>
 <p>MANGUE</p>  <p>ANANAS</p>	 <p>TOMATE</p>  <p>CAROTTE</p>
 <p>LITCHI</p>	 <p>ARTICHAUT</p>  <p>HARICOTS VERTS</p>



## manger local, manger de saison

En groupe, faites des recherches pour écrire les noms des légumes et des fruits dans les colonnes de leur saison :

céleri - cerise - rhubarbe - chou de Bruxelles - poivron - figue - citron  
- artichaut - courgette - tomate - épinard - pomme - kiwi - cresson -  
prune - framboise - potiron - fraise - poire - noisette - melon - brocoli  
- champignon de Paris - panais - haricot vert - navet - asperge - raisin  
- clémentine - radis - poireau - petit pois - mirabelle - aubergine -  
fenouil - concombre - carotte - pêche - endive - salade



printemps	été	automne	hiver
rhubarbe	pêche	figue	carotte
artichaut	aubergine	mirabelle	pomme
fraise	tomate	noisette	poireau
navet	haricot vert	cresson	potiron
asperge	concombre	brocoli	panais
radis	framboise	poire	épinard
petit pois	melon	champignon de Paris	citron
fenouil	cerise	chou de Bruxelles	clémentine
endive	poivron	prune	céleri
salade	courgette	raisin	kiwi

## Analyse des labels

### Document 1 : L'échelle

Note de 1 à 5, des bénéfiques les moins avérés aux plus avérés.

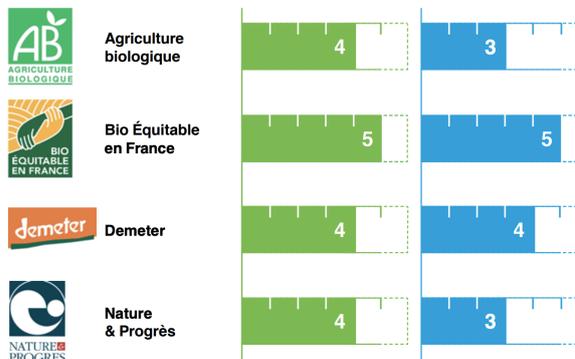


*Bénéfices  
environnementaux*

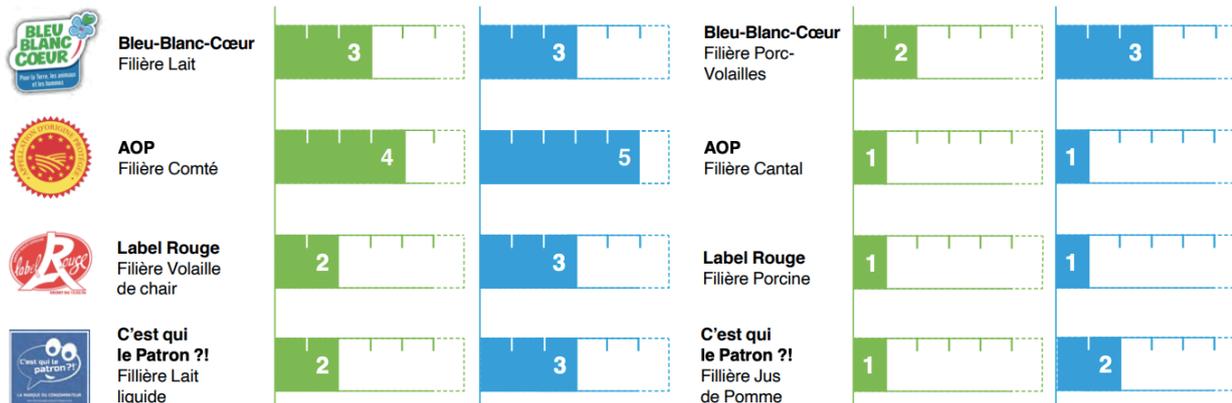


*Bénéfices  
socio-économiques*

### Document 2 : Les labels de l'agriculture biologique



### Document 3 : Les labels des différentes filières



A l'aide des documents ci-dessus, trouvez :

- le label d'agriculture biologique avec les meilleurs scores :

**Bio Équitable en France**

- le label d'agriculture biologique avec les moins bons scores :

**Agriculture Biologique  
Nature et Progrès**

- le label de la filière avec les meilleurs scores :

**AOP filière Comté**

- le label des filières avec les moins bons scores :

**AOP filière Cantal  
Label Rouge filière Porcine**



Prénom, classe : \_\_\_\_\_

## manger local, manger de saison

Découpe et colle les vignettes dans la bonne colonne.

Produits qui ne poussent pas en France métropolitaine	Produits qui poussent en France métropolitaine



✂

 GOYAVE	 BANANE	 FRAISE	 FRUIT DE LA PASSION	 CLÉMENTINE
 POIRE	 AVOCAT	 COURGETTE	 TOMATE	 MANGUE
 CAROTTE	 ARTICHAUT	 ANANAS	 HARICOTS VERTS	 LITCHI



Prénom, classe : \_\_\_\_\_

## manger local, manger de saison

En groupe, faites des recherches pour écrire les noms des légumes et des fruits dans les colonnes de leur saison :

céleri - cerise - rhubarbe - chou de Bruxelles - poivron - figue - citron  
- artichaut - courgette - tomate - épinard - pomme - kiwi - cresson -  
prune - framboise - potiron - fraise - poire - noisette - melon - brocoli  
- champignon de Paris - panais - haricot vert - navet - asperge - raisin  
- clémentine - radis - poireau - petit pois - mirabelle - aubergine -  
fenouil - concombre - carotte - pêche - endive - salade

printemps	été	automne	hiver



# À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES

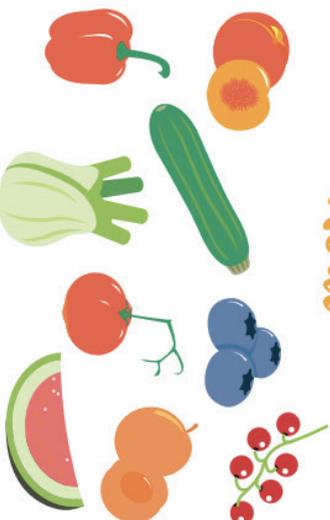
## Juillet



**LÉGUMES** | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

**FRUITS** | abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune

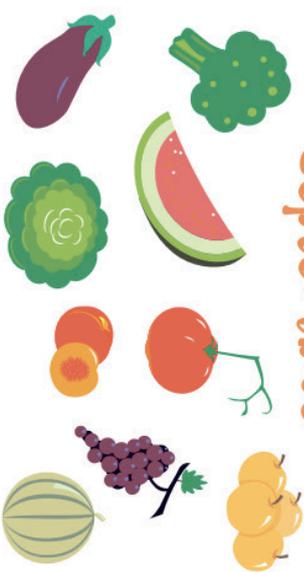
## Août



**LÉGUMES** | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, poivron, tomate, salade

**FRUITS** | abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune

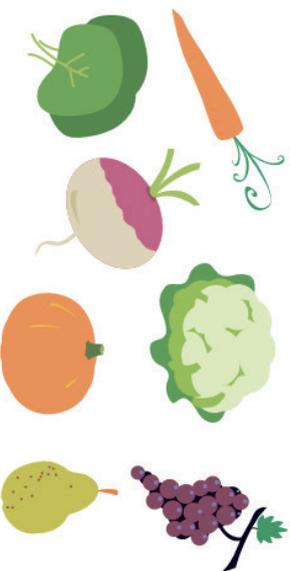
## Septembre



**LÉGUMES** | ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate, salade

**FRUITS** | figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin

## Octobre



**LÉGUMES** | ail, betterave, blette, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salade

**FRUITS** | châtaigne, coing, figue, kaki, noisette, noix, poire, pomme, raisin

## Novembre



**LÉGUMES** | ail, betterave, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

**FRUITS** | châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme

## Décembre



**LÉGUMES** | ail, betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

**FRUITS** | citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme



Prénom, classe : \_\_\_\_\_

Consigne : Invente et écris la recette d'une soupe d'hiver.

## Soupe d'hiver



### INGRÉDIENTS

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### Préparation

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Prénom, classe : \_\_\_\_\_

Consigne : Invente et écris la recette d'un dessert avec des fruits d'été.

## Dessert aux fruits d'été



### INGRÉDIENTS

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### Préparation

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Prénom, classe : \_\_\_\_\_

Consigne : Invente et écris la recette d'un dessert avec des fruits d'automne.

## Dessert aux fruits d'automne



### INGRÉDIENTS

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### Préparation

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Prénom, classe : \_\_\_\_\_

Invente et écris la recette d'une soupe de printemps.

## Soupe de printemps



### INGRÉDIENTS

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### Préparation

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Prénom, classe : \_\_\_\_\_

## Analyse des labels

### Document 1 : L'échelle

Note de 1 à 5, des bénéfiques les moins avérés aux plus avérés.

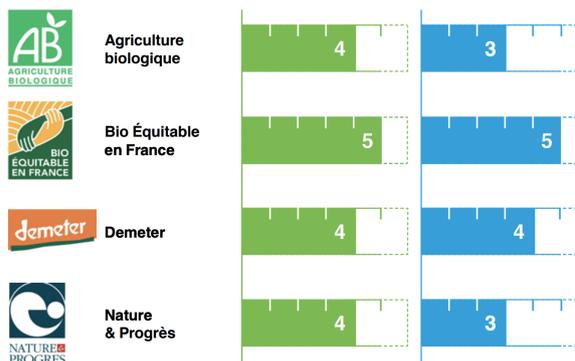


Bénéfices  
environnementaux

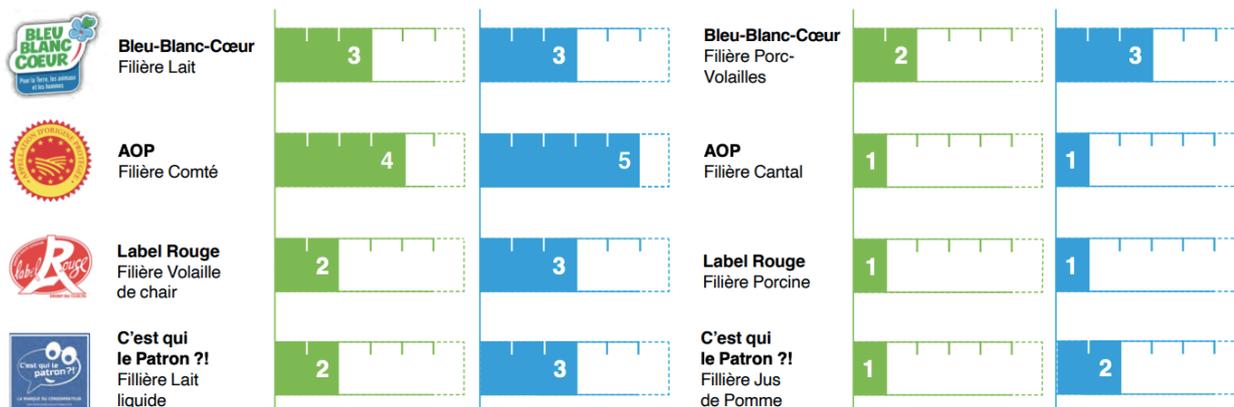


Bénéfices  
socio-économiques

### Document 2 : Les labels de l'agriculture biologique



### Document 3 : Les labels des différentes filières



A l'aide des documents ci-dessus, trouvez :

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>le label d'agriculture biologique avec les meilleurs scores :</li> <li>le label d'agriculture biologique avec les moins bons scores :</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>le label de la filière avec les meilleurs scores :</li> <li>le label des filières avec les moins bons scores :</li> </ul> |
|---|--|



# SÉANCE 6

Et nous consommateurs ?





# Séance 6

## Et nous consommateurs ?

### OBJECTIFS DE LA SÉANCE

→ Comment sensibiliser à l'alimentation durable ?

**Durée**  
1h

### Lien avec les Programmes d'enseignement du cycle 3

La séance proposée prend appui sur le programme d'enseignement du cycle 3 des apprentissages fondamentaux (Bulletin Officiel de l'Éducation Nationale BO n° 31 du 30 juillet 2020 et le BOEN n°25 du 22 juin 2023).

Domaine d'enseignement	Attendus de fin de cycle	Connaissances et compétences attendues en fin de cours moyen	Connaissances et compétences attendues en fin de sixième
Science et technologie	Caractériser les conséquences d'une action humaine sur un écosystème	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en évidence quelques répercussions positives et négatives des actions humaines sur l'environnement proche.</li> <li>- S'impliquer dans des actions et des projets relatifs à l'éducation au développement durable sur un thème au choix (alimentation responsable, santé, biodiversité, eau, énergie, gestion et recyclage des déchets, bio-inspiration).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Justifier la nécessité d'une exploitation raisonnée des ressources dans une perspective de développement durable.</li> <li>- S'impliquer dans des actions et des projets relatifs à l'éducation au développement durable sur un thème au choix (alimentation responsable, santé, biodiversité, eau, énergie, gestion et recyclage des déchets, bio-inspiration).</li> </ul>
Les représentations du monde et l'activité humaine	Se situer dans l'espace et dans le temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser les notions d'échelle spatiale et temporelle et en citer quelques ordres de grandeur caractéristiques.</li> <li>- Identifier comment se construit un savoir scientifique en lien avec un contexte historique, géographique, économique et culturel.</li> </ul>	
La formation de la personne et du citoyen	Adopter un comportement éthique et responsable	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relier des connaissances acquises en sciences et technologie à des questions de santé, de sécurité et d'environnement.</li> <li>- Comprendre et expliquer des décisions collectives et responsables.</li> </ul>	
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Pratiquer des démarches scientifiques et technologiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploiter des documents de natures variées et évaluer leur fiabilité.</li> <li>- Modéliser des phénomènes naturels.</li> <li>- Étudier les phénomènes naturels en mobilisant des grandeurs physiques et en réalisant des calculs.</li> <li>- Interpréter des résultats de façon raisonnée et en tirer des conclusions en mobilisant des arguments scientifiques.</li> <li>- Communiquer sur les démarches, les résultats et les choix en argumentant.</li> </ul>	
Les langages pour penser et communiquer	Pratiquer des langages	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendre compte de ses activités en utilisant un vocabulaire précis et des formes langagières spécifiques des sciences et des techniques.</li> <li>- Exploiter un document constitué de divers supports (texte, schéma, graphique, tableau, algorithme simple, carte heuristique).</li> <li>- Utiliser différents modes de représentation (schéma, dessin, croquis, tableau, graphique, texte, etc.) et passer d'une représentation à une autre.</li> <li>- Expliquer un phénomène à l'oral et à l'écrit.</li> </ul>	



## MATÉRIEL

- Fiche élève activité 1 : la roue "l'alim'actions" (p.63)
- Des affiches de sensibilisation (p.64-67)
- Matériel de la classe : feutres / peinture / feuilles grand format / crayons / colle / ciseaux...

## DÉROULEMENT

### PHASE 1: Rappel des caractéristiques de l'alimentation durable

L'enseignant rappellera avec les élèves les séances précédentes et l'importance de bien choisir ses aliments (pour sa santé, pour l'environnement, pour les humains qui les produisent).

L'enseignant rappellera avec les élèves toutes les séances précédentes. On pourra prévoir un système d'affichages ou un visuel des notions abordées :

- L'équilibre alimentaire
- Privilégier des produits peu ou pas transformés
- Eviter les produits ultra-transformés
- Manger local
- Manger de saison
- Manger moins de viande
- Privilégier les légumineuses
- Connaître les labels, et les privilégier (notamment quand on achète de la viande)

### Bilan :

Cette séance permettra de synthétiser toutes les connaissances et compétences acquises par les élèves au cours de la séquence. Elle pourra de fait être utilisée par l'enseignant comme une évaluation.

### Activité 1 : Création de l'alim'actions

Remplir la fiche élève correspondante.



### Activité 2 : Créer des affiches de sensibilisation

L'enseignant pourra présenter des affiches de sensibilisation à l'alimentation durable déjà existantes. On pourra engager une première discussion :

- Quels éléments sont présents sur toutes les affiches (l'illustration, le slogan, un message fort).
- Comment attirer l'attention de ceux qui lisent l'affiche ? (l'humour, l'illustration, les jeux de mots...)

Puis en utilisant le matériel de la classe, les élèves réalisent des affiches de sensibilisation à l'alimentation durable à destination des élèves de leur école / à destination des parents / autres... en fonction des projets et communication de la classe, de l'école ou de l'établissement.

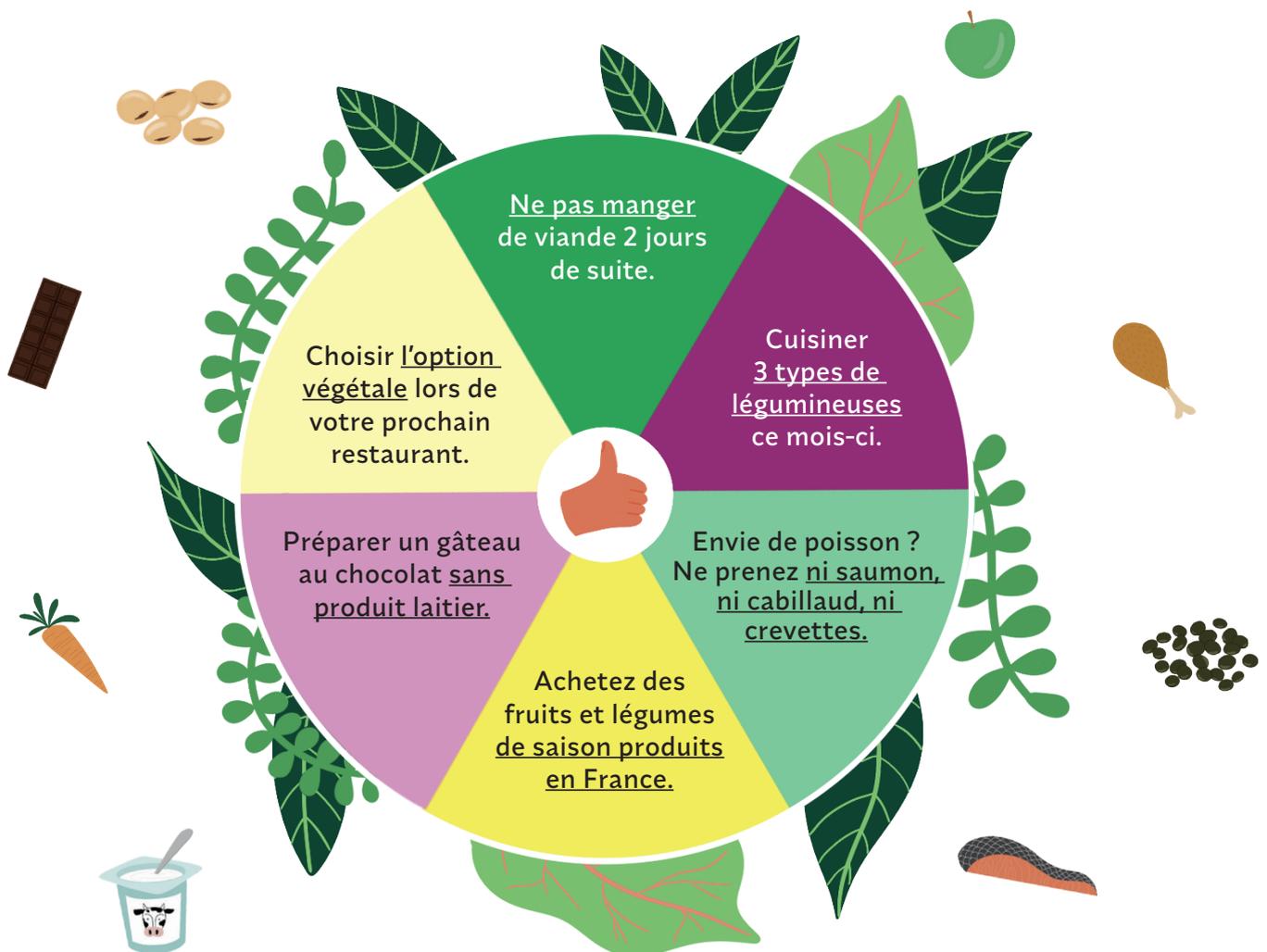


Prénom, classe : \_\_\_\_\_

## Roue de l'alim actions

Voici la roue de l'alim'action, la roue qui répertorie les choix alimentaires que tu peux faire pour ta santé et la préservation de la planète.

**A toi de jouer :** Prends connaissance des actions écrites sur la « roue de l'alim actions », puis imagine deux autres actions respectueuses pour ta santé et la planète !



Mes deux actions respectueuses pour ma santé et la planète :

1.

2.



**URGENCE  
CLIMAT**

# RALLUMER LA FLAMME!

(SUR LES LÉGUMES)

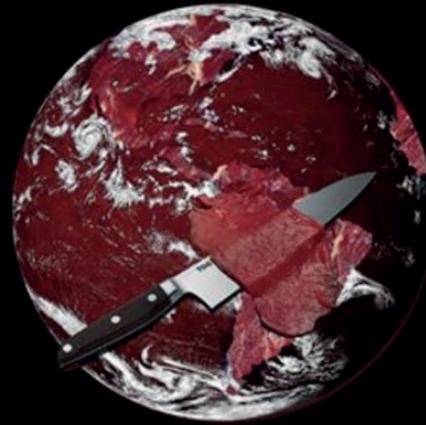


**3x  
moins**

Un plat végétarien a trois fois moins d'impact qu'un plat à base de viande.



# ET TOI, TA PLANÈTE, TU LA PRÉFÈRES BLEUE OU SAIGNANTE ?



 14,5%

des émissions de gaz à effet de serre  
sont produites par l'élevage

 80%

de la déforestation en Amazonie  
est due à notre consommation de viande

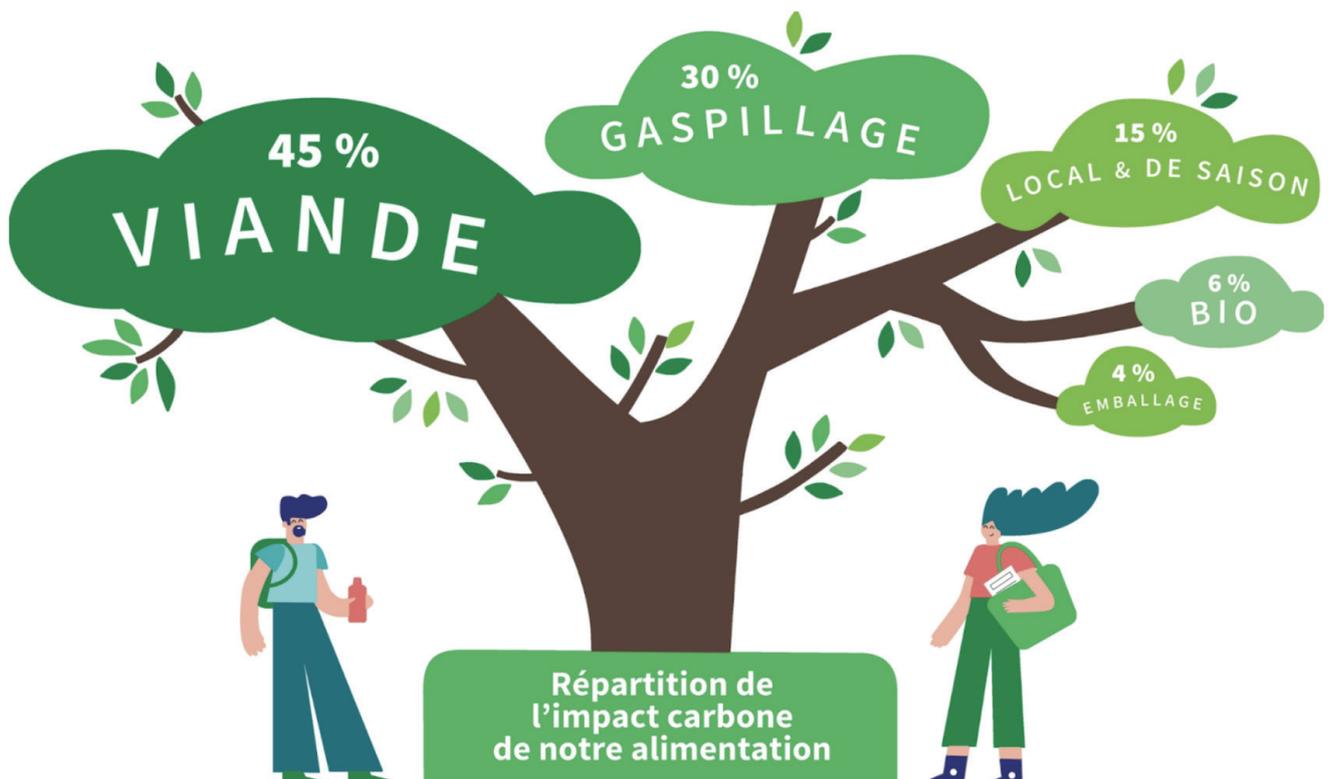
 2,5x

moins de gaz à effet de serre peuvent être  
émis en adoptant un régime végétalien



**CHANGEMENT CLIMATIQUE** : pour préserver notre environnement, notre vie et celle des animaux, ensemble, agissons et changeons nos habitudes alimentaires. **Sauve la planète, revois le contenu de ton assiette !**

[www.L214.com](http://www.L214.com)







**62%\***  
**des Français**  
disposés à **réduire**  
leur consommation de viande  
pour **lutter contre** le  
**réchauffement climatique.**  
**et vous ?**

éthique  
animaux  
**L214**  
www.L214.com

Tout est un sondage Yougov réalisé pour L214 les 5 et 6 novembre 2015. \*Une alimentation vegan exclut les produits d'origine animale.  
Méth. : Ansonline L214. SONDAGE 2015-16. Imprimé sur : PRINT AND DISPLAY France / Crédit photo : Agence/Stock / Reclame par : Olivier Jouve

**L'élevage contribue au réchauffement climatique.**

Chaque fois que vous mangez vegan\*\*, vous contribuez à **préserver l'environnement** et vous **protégez les animaux.**

**74%**  
de la population souffre de  
**meathomanie**

Reversez la tendance sur [www.fr/stopauxmeathos](http://www.fr/stopauxmeathos)