

Bien produire pour bien manger

# BIEN PRODUIRE POUR BIEN MANGER



Projet co-réalisé par :



La saveur  
du monde

Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger

# BIEN PRODUIRE POUR BIEN MANGER

## " Comprendre les bienfaits d'une alimentation de qualité, locale et diversifiée "

La thématique «Bien produire pour bien manger» permet de recréer du lien entre le champ et l'assiette en abordant les bases de l'éducation nutritionnelle. Partant du constat de la très grande diversité des produits comestibles sur la ferme et dans son environnement naturel, il s'agit pour les participants de :

- ✓ **Comprendre l'importance d'une alimentation diversifiée** en proposant notamment des recettes simples et savoureuses à partir des produits locaux,
- ✓ **Faire le lien entre produits bruts et transformés** et découvrir la richesse des recettes régionales,
- ✓ **Prendre conscience de l'impact des choix de l'agriculteur** sur la qualité nutritionnelle des produits, l'environnement, le lien social et l'économie de la ferme.

La diversité des produits agricoles, des cuisines et recettes de notre région est un atout considérable. Par la sensibilisation des jeunes consommateurs, manger bon, local, diversifié et équilibré est envisageable.

Diversité des produits de la ferme	Du produit brut au produit transformé	Des produits de qualité, un savoir-faire paysan
<p><b>Fiche d'information : les bases d'une bonne alimentation p14</b> Savoir de quoi sont constitués les aliments pour comprendre ce qu'ils nous apportent.</p> <p><b>Planches des aliments de la ferme p17</b> Ces cartes peuvent servir dans différentes activités ci-dessous et peuvent être utilisées pour les plus jeunes pour un jeu de memory.</p>		
<p><b>Au menu aujourd'hui p39</b> Lors d'une visite de ferme, le groupe recherche les aliments prêts à récolter et à consommer à cette saison. Il interroge l'agriculteur sur le cycle de production sur l'année et il discute de l'intérêt de la consommation de produits de saison.</p> <p><b>Rapido des produits de la ferme p43</b> Au cours d'un jeu de devinettes basé sur la rapidité et la mémoire le groupe découvre ou retrouve les noms des produits de la ferme et de ses alentours.</p> <p><b>S'alimenter à la ferme p46</b> Le groupe découvre les aliments de la ferme et son territoire disponible pour la confection d'un repas diversifié et local. Il apprend à classer les aliments dans les différents groupes nutritionnels et comprend en quoi ils sont bons et complémentaires pour le fonctionnement de l'organisme.</p>	<p><b>Mon produit, mes menus p65</b> Le groupe découvre quelques ingrédients phares produits sur la ferme et dans les environs et imagine des manières de les transformer à travers plusieurs recettes. Variante : si la ferme, ou le groupe de participants possède un laboratoire et les compétences nécessaires, il peut réaliser une recette à partir d'aliments du territoire.</p> <p><b>Les pratiques de transformation p69</b> Lors d'une visite du laboratoire de la ferme, le groupe observe et comprend les étapes de transformation d'un produit brut. Il s'interroge avec l'agriculteur sur les intérêts de ces transformations et s'interroge sur ces propres pratiques.</p>	<p><b>Déguster les aliments de la ferme p73</b> Le groupe découvre la ferme à travers une dégustation encadrée d'un produit fermier. Au cours de l'échange il perçoit de multiples sensations qu'il décrit. Il comprend ainsi qu'en dégustation il n'y a pas de vrai ou faux mais une diversité d'avis en fonction des sujets.</p> <p><b>Le plus pour la qualité p82</b> En visitant la ferme le groupe repère des pratiques agricoles durables (respectueuses de l'environnement, ou des humains, efficaces économiquement...). Il discute ensuite du « + » qu'elles représentent dans un domaine ou l'autre. En interrogeant l'agriculteur, il comprend les motivations des choix réalisés et peut envisager avec lui les leviers à utiliser pour mettre en place de nouvelles pratiques.</p>

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger – Liens avec les programmes scolaires

# LIENS AVEC LES PROGRAMMES SCOLAIRES

Les tableaux ci-dessous mettent en évidence les parties des programmes scolaires qui peuvent être traitées au travers des activités de la mallette pédagogique « Enquêtes d'agriculture ». Ce sont des propositions, les correspondances ne sont pas exhaustives. Pour chaque activité il s'agit d'adapter le contenu ou le vocabulaire à sa convenance en fonction des publics et des niveaux. Les programmes sont extraits des Bulletins Officiels des différentes disciplines, ce qui explique les disparités de présentation.

## Cycles 1, 2 & 3

Niveau, discipline	Partie du programme	Fiche activité
Cycle 1 S'APPROPRIER LE LANGAGE		Planches des aliments de la ferme Rapido'ferme des produits Mon produit, mes menus Les pratiques de transformation Déguster les aliments de la ferme
Cycle 1 AGIR ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS		Planches des aliments de la ferme Rapido'ferme des produits Déguster les aliments de la ferme
Cycle 1 DÉCOUVRIR LE MONDE	<b>Découvrir les objets</b> Les enfants découvrent les objets techniques usuels et comprennent leur usage et leur fonctionnement : à quoi ils servent, comment on les utilise. Ils prennent conscience du caractère dangereux de certains objets.	Mon produit, mes menus Les pratiques de transformation
	<b>Découvrir la matière</b> C'est en coupant, en modelant, en assemblant, en agissant sur les matériaux usuels comme le bois, la terre, le papier, le carton, l'eau, etc., que les enfants repèrent leurs caractéristiques simples. Ils commencent à percevoir les changements d'état de l'eau	Les pratiques de transformation Déguster les aliments de la ferme

Projet co-réalisé par :



La saveur du monde

Avec le soutien financier de :



**Bien produire pour bien manger – Liens avec les programmes scolaires**

<p><b>Cycle 1</b> Découvrir le monde</p>	<p><b>Découvrir le vivant</b></p> <p>Les enfants observent les différentes manifestations de la vie. Élevages et plantations constituent un moyen privilégié de découvrir le cycle que constituent la naissance, la croissance, la reproduction, le vieillissement, la mort. Ils sont sensibilisés aux problèmes de l'environnement et apprennent à respecter la vie.</p>	<p>Au menu aujourd'hui Rapido'ferme des produits</p>
	<p><b>Découvrir les formes et les grandeurs</b></p> <p>En manipulant des objets variés, les enfants repèrent d'abord des propriétés simples (petit/grand ; lourd/léger). Progressivement, ils parviennent à distinguer plusieurs critères, à comparer et à classer selon la forme, la taille, la masse, la contenance.</p>	<p>Planches des aliments de la ferme Rapido'ferme des produits Les pratiques de transformation</p>
	<p><b>Se repérer dans le temps</b></p> <p>À la fin de l'école maternelle, ils comprennent l'aspect cyclique de certains phénomènes (les saisons) ou des représentations du temps (la semaine, le mois). La notion de simultanéité est abordée dans des activités ou dans des histoires bien connues ; la représentation (dessins, images) contribue à la mettre en évidence. Dès la petite section, les enfants utilisent des calendriers, des horloges, des sabliers pour se repérer dans la chronologie et mesurer des durées. Par le récit d'événements du passé, par l'observation du patrimoine familial (objets conservés dans la famille...), ils apprennent à distinguer l'immédiat du passé proche et, avec encore des difficultés, du passé plus lointain.</p>	<p>Au menu aujourd'hui Les pratiques de transformation</p>
<p><b>Cycle 2</b> DÉCOUVERTE DU MONDE</p>	<p><b>Se repérer dans l'espace et le temps</b></p> <p>Les élèves apprennent à repérer l'alternance jour-nuit, les semaines, les mois, les saisons. Ils utilisent des outils de repérage et de mesure du temps. Ils prennent conscience de l'évolution des modes de vie.</p>	<p>Au menu aujourd'hui Les pratiques de transformation</p>

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



**Bien produire pour bien manger – Liens avec les programmes scolaires**

<p><b>Cycle 2</b> Découverte du monde</p>	<p><b>Découvrir le monde du vivant, de la matière et des objets</b> Les élèves repèrent des caractéristiques du vivant : naissance, croissance et reproduction ; nutrition et régimes alimentaires des animaux. Ils apprennent quelques règles d'hygiène et de sécurité personnelles et collectives. Ils comprennent les interactions entre les êtres vivants et leur environnement et ils apprennent à respecter l'environnement.  Ils distinguent les solides et les liquides et perçoivent les changements d'états de la matière.</p>	<p>Au menu aujourd'hui Rapido'ferme des produits Les pratiques de transformation</p>
<p><b>Cycle 2</b> INSTRUCTION CIVIQUE ET MORALE</p>	<p>Les élèves acquièrent progressivement un comportement responsable et deviennent plus autonomes. Ils reçoivent une éducation à la santé et à la sécurité.</p>	<p>S'alimenter à la ferme Mon produit, mes menus Les pratiques de transformation</p>
<p><b>Cycle 3</b> SCIENCES EXPÉRIMENTALES ET TECHNOLOGIE  Familiarisés avec une approche sensible de la nature, les élèves apprennent à être responsables face à l'environnement, au monde vivant, à la santé. Ils comprennent que le développement durable correspond aux besoins des générations actuelles et futures.</p>	<p><b>L'eau : une ressource</b> - états et changements d'état - le trajet de l'eau dans la nature - le maintien de sa qualité pour ses utilisations <b>Mélanges et solutions</b></p>	<p>Les pratiques de transformation Les « + » pour la qualité</p>
	<p><b>L'air et les pollutions de l'air</b></p>	<p>Les « + » pour la qualité</p>
	<p><b>Les déchets : réduire, réutiliser, recycler</b></p>	<p>Les « + » pour la qualité</p>
	<p><b>L'énergie</b> Exemples simples de sources d'énergies (fossiles ou renouvelables). Besoins en énergie, consommation et économie d'énergie.</p>	<p>Les pratiques de transformation Les « + » pour la qualité</p>
<p><b>L'unité et la diversité du vivant</b> Présentation de la biodiversité : recherche de différences entre espèces vivantes. Présentation de l'unité du vivant : recherche de points communs entre espèces vivantes.</p>	<p>Rapido'ferme des produits</p>	

Projet co-réalisé par :



La saveur du monde

Avec le soutien financier de :



**Bien produire pour bien manger – Liens avec les programmes scolaires**

<p>Cycle 3 Sciences expérimentales et technologie</p>	<p><b>Le fonctionnement du vivant</b></p> <p>Les stades du développement d'un être vivant (végétal ou animal). Les modes de reproduction des êtres vivants.</p>	<p>Au menu aujourd'hui</p>
	<p><b>Hygiène et santé :</b> actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation, du sommeil.</p>	<p>S'alimenter à la ferme Mon produit, mes menus Les pratiques de transformation Déguster les aliments de la ferme</p>
<p>Cycle 3 GÉOGRAPHIE</p>	<p><b>Des réalités géographiques locales à la région où vivent les élèves</b></p> <p>Un sujet d'étude au choix permettant une première approche du développement durable (en relation avec le programme de sciences expérimentales et de technologie) : l'eau dans la commune (besoins et traitement) ou les déchets (réduction et recyclage).</p>	<p>Les « + » pour la qualité</p>
	<p><b>Produire en France</b></p> <p>Quatre types d'espaces d'activités : une zone industrialo-portuaire, un centre tertiaire, un espace agricole et une zone de tourisme.</p> <p>Dans le cadre de l'approche du développement durable ces quatre études mettront en valeur les notions de ressources, de pollution, de risques et de prévention.</p>	<p>Au menu aujourd'hui S'alimenter à la ferme Les pratiques de transformation Les « + » pour la qualité</p>

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger – Liens avec les programmes scolaires

Collège

Niveau, discipline		Partie du programme	Fiche activité
Éducation au développement durable			Au menu aujourd'hui S'alimenter à la ferme Les pratiques de transformation Les « + » pour la qualité
Éducation à l'orientation			Les pratiques de transformation Préparation de la dégustation, aspects pratiques Les « + » pour la qualité
Éducation à la santé			Au menu aujourd'hui S'alimenter à la ferme Mon produit, mes menus Les pratiques de transformation Déguster les aliments de la ferme Préparation de la dégustation, aspects pratiques Les « + » pour la qualité
Sixième	Sciences de la vie et de la Terre	<p><b>Le peuplement d'un milieu</b></p> <p>L'occupation du milieu par les êtres vivants varie au cours des saisons.</p> <p>Ces variations du peuplement du milieu se caractérisent par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les alternances de formes chez les espèces végétales (semences, bourgeon, organes souterrains) et animales (adultes, larves).</li> <li>- des comportements chez les espèces animales.</li> </ul> <p>L'influence de l'Homme peut être :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- directe sur le peuplement (déboisement, ensemencement, chasse, utilisation de pesticides...).</li> </ul>	Au menu aujourd'hui Les « + » pour la qualité

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



**Bien produire pour bien manger – Liens avec les programmes scolaires**

<p><i>Sixième</i></p>	<p><i>Sciences de la vie et de la Terre</i></p>	<p>- indirecte sur le peuplement (accumulation de déchets, aménagement du territoire, modifications topographiques).</p> <p><i>Observer, recenser et organiser des informations relatives au peuplement du milieu et à ses variations.</i></p>	
		<p><b>Origine de la matière des êtres vivants</b></p> <p>Tout organisme vivant produit sa propre matière à partir de celle qu'il prélève dans le milieu.</p> <p>Tous les autres organismes vivants se nourrissent toujours de matière minérale et de matière provenant d'autres organismes vivants.</p> <p>Le sol abrite des êtres vivants qui, au travers de réseaux alimentaires, transforment les restes d'organismes vivants en matière minérale : ce sont des décomposeurs.</p>	<p>S'alimenter à la ferme Les « + » pour la qualité</p>
	<p><i>Sciences de la vie et de la</i></p>	<p><b>Des pratiques au service de l'alimentation humaine</b></p> <p><b>Objectifs scientifiques</b></p> <p>Les pratiques agricoles, artisanales ou industrielles exigent de la rigueur et de la méthode. Pour faire prendre conscience aux élèves de ces exigences, un élevage ou une culture, et une transformation biologique sont étudiés.</p> <p>Un seul exemple sera traité.</p> <p><b>Objectifs éducatifs</b></p> <p>L'amélioration quantitative et qualitative de la production alimentaire, permise par les progrès des sciences et des techniques, vise la satisfaction des besoins de la population humaine. Elle doit s'inscrire dans une perspective de développement durable. C'est l'occasion pour les élèves de découvrir certains métiers, ce qui peut les aider dans leur choix d'orientation future.</p> <p>Dans le cadre de l'éducation à la responsabilité des élèves, il est essentiel d'accompagner l'étude de l'exemple choisi d'une réflexion sur les limites de la pratique (effets sur l'environnement et la santé, respect des êtres vivants et prise en compte de la biodiversité).</p>	<p>Au menu aujourd'hui Rapido'ferme des produits S'alimenter à la ferme Mon produit, mes menus Les pratiques de transformation Déguster les aliments de la ferme Préparation de la dégustation, aspects pratiques Les « + » pour la qualité</p>

Projet co-réalisé par :



La saveur du monde

Avec le soutien financier de :



**Bien produire pour bien manger – Liens avec les programmes scolaires**

<p><i>Sixième</i></p>	<p><i>Terre</i></p>	<p><b>La production alimentaire par l'élevage ou la culture</b></p> <p>L'Homme élève des animaux et cultive des végétaux pour se procurer des aliments qui répondent à ses besoins (matières grasses, sucres rapides, sucres lents, protéines).</p> <p>Élevage ou culture nécessite une gestion rationnelle.</p> <p>Des améliorations quantitatives et/ou qualitatives de la production sont obtenues en agissant sur la reproduction, les conditions d'élevage ou de culture, les apports nutritifs.</p> <p><i>Observer, recenser et organiser des informations pour comprendre l'intérêt d'un élevage ou d'une culture.</i></p> <p><i>Percevoir le lien entre sciences (reproduction, conditions de milieu, besoins nutritifs) et techniques (d'élevage ou de culture).</i></p> <p>Les notions et les contenus sont développés dans la limite de ce que l'exemple choisi permet d'aborder.</p> <p><b>La production alimentaire par une transformation biologique</b></p> <p>Certains aliments proviennent d'une transformation contrôlée par l'Homme.</p> <p>Les aliments produits sont issus de la transformation d'une matière première animale ou végétale et répondent aux besoins en aliments de l'Homme (matières grasses, sucres rapides, sucres lents, protéines).</p> <p>Selon la façon dont les aliments sont transformés, leur goût peut être différent.</p> <p>L'Homme maîtrise l'utilisation des microorganismes à l'origine de cette transformation.</p> <p>Une meilleure production est obtenue par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'amélioration de la qualité des matières premières ;</li> <li>- un choix des micro-organismes employés ;</li> <li>- un respect des règles d'hygiène.</li> </ul> <p><i>Observer, recenser et organiser des informations pour comprendre l'intérêt d'une</i></p>
-----------------------	---------------------	---

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



**Bien produire pour bien manger – Liens avec les programmes scolaires**

<p><i>Sixième</i></p>	<p><i>Sciences de la vie et de la Terre</i></p>	<p><i>transformation biologique dans l'obtention de certains aliments.</i></p> <p><i>Mettre en œuvre un protocole pour réaliser une transformation biologique, une fermentation alimentaire.</i></p> <p><i>Effectuer un geste technique en observant au microscope des micro-organismes utilisés dans une transformation biologique.</i></p> <p><i>Percevoir le lien entre sciences (fermentation) et techniques (transformation biologique).</i></p> <p>Les notions et les contenus sont développés dans la limite de ce que l'exemple choisi permet d'aborder.</p> <p>On s'en tient, pour la fermentation, à l'idée, accessible à l'observation et à l'expérimentation, qu'un micro-organisme approprié transforme la substance sur laquelle il se développe.</p>	
	<p><b>Géographie</b></p>	<p><b>Habiter le monde rural</b></p> <p>Les multiples manières de vivre et de travailler dans le monde rural, la forte ou faible présence humaine, la diversité des paysages ruraux, dépendent de facteurs multiples, parmi lesquels les conditions naturelles, économiques, démographiques et culturelles.</p> <p>Deux études de cas reposent de manière privilégiée sur l'étude de paysages : deux espaces ruraux, choisis dans deux aires culturelles différentes.</p> <p>Ces études de cas permettent de dégager des caractéristiques communes et des éléments de différenciation.</p> <p><i>Décrire les paysages étudiés et expliquer les transformations des espaces concernés.</i></p>	<p>Au menu aujourd'hui Les « + » pour la qualité</p>
		<p><b>Une question au choix</b></p> <p><i>Ce temps est laissé au professeur pour développer un des thèmes du programme ou pour répondre aux questions que l'actualité peut susciter de la part des élèves.</i></p>	<p>S'alimenter à la ferme Les « + » pour la qualité</p>

Projet co-réalisé par :



La saveur du monde

Avec le soutien financier de :



**Bien produire pour bien manger – Liens avec les programmes scolaires**

Sixième	Éducation civique	<p><b>Au choix</b></p> <p>La semaine de la presse, des questions d'actualité, les journées spécifiques.</p> <p>Cette partie libre peut être l'occasion de mener un débat dont le thème aura été choisi avec les élèves (recherche d'informations, rédaction d'un argumentaire, organisation du débat).</p>	<p>Au menu aujourd'hui S'alimenter à la ferme Les pratiques de transformation Les « + » pour la qualité</p>
Cinquième	Sciences de la vie et de la Terre	<p><b>Fonctionnement de l'organisme et besoin en énergie</b></p> <p><b>La digestion des aliments et le devenir des nutriments</b></p> <p><i>Observer, recenser et organiser des informations afin de relier le déséquilibre entre apports et dépenses énergétiques à l'apparition de certaines maladies.</i></p>	<p>Rapido'ferme des produits S'alimenter à la ferme Mon produit, mes menus Les pratiques de transformation Déguster les aliments de la ferme</p>
	Géographie	<p><b>La question du développement durable</b></p> <p>Les enjeux économiques, sociaux et environnementaux du développement durable dans un territoire sont précisés, définis et mis en relation.</p> <p>Ces enjeux sont abordés à partir d'une étude de cas au choix: un enjeu d'aménagement dans un territoire (déchets, transports et déplacements, équipement touristique et de loisirs...) L'étude de cas débouche sur une approche de la notion de développement durable</p> <p><i>Identifier les principaux enjeux du développement durable dans le territoire étudié</i></p>	<p>Les « + » pour la qualité</p>
		<p><b>Des hommes et des ressources ; Thème 1 La sécurité alimentaire mondiale</b></p> <p>Elle dépend de plusieurs paramètres : l'augmentation des productions et leur qualité pour répondre à une demande croissante, les échanges des ressources agricoles à travers le monde et la préservation de l'environnement.</p> <p>Étude comparée de la situation alimentaire dans deux sociétés différentes.</p> <p>L'étude de cas est replacée dans le contexte mondial à partir de cartes et de données statistiques concernant la production agricole et l'alimentation dans le monde.</p> <p><i>Localiser et situer, pour quelques produits agricoles majeurs, les grandes régions de production et de consommation dans le monde.</i></p>	<p>Les « + » pour la qualité</p>

Projet co-réalisé par :



La saveur du monde

Avec le soutien financier de :



**Bien produire pour bien manger – Liens avec les programmes scolaires**

Cinquième	Sciences physiques et chimie	<p><b>L'eau dans notre environnement – Mélanges et corps purs</b></p> <p>L'eau est omniprésente dans notre environnement, notamment dans les boissons et les organismes vivants.</p> <p>Une eau d'apparence homogène peut contenir des substances autres que l'eau.</p> <p>Mélanges et corps purs.</p> <p>L'eau et certains liquides sont miscibles.</p> <p>Dissolution, miscibilité, solution, corps dissous (<i>soluté</i>), solvant, <i>solution saturée</i>, soluble, insoluble, liquides miscibles et non miscibles, distinction entre dissolution et fusion.</p>	Préparation de la dégustation, aspects pratiques Les « + » pour la qualité
Quatrième	Sciences de la vie et de la Terre	<p><b>Reproduction sexuée et maintien des espèces dans les milieux</b></p> <p>Les conditions du milieu influent sur la reproduction sexuée et donc sur le devenir d'une espèce.</p> <p>L'Homme peut aussi influencer sur la reproduction sexuée et ainsi porter atteinte, préserver ou recréer une biodiversité.</p>	Au menu aujourd'hui
Troisième	Sciences de la vie et de la Terre	<p><b>Risque infectieux et protection de l'organisme</b></p> <p>L'organisme est constamment confronté à la possibilité de pénétration de micro-organismes (bactéries et virus) issus de son environnement.</p> <p>Ils se transmettent de différentes façons d'un individu à l'autre directement ou indirectement.</p> <p>Ils franchissent la peau ou les muqueuses : c'est la contamination.</p> <p>Ces risques sont limités par la pratique de l'asepsie et par l'utilisation de produits antiseptiques. .</p> <p><i>Observer, recenser et organiser des informations afin :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'expliquer des antiseptiques et de l'asepsie ;</li> <li>- de découvrir les méthodes de prévention et de lutte contre la contamination et/ou l'infection</li> </ul>	Déguster les aliments de la ferme Préparation de la dégustation, aspects pratiques

Projet co-réalisé par :



La saveur du monde

Avec le soutien financier de :



**Bien produire pour bien manger – Liens avec les programmes scolaires**

Troisième	Sciences de la vie et de la Terre	<p><b>Responsabilité humaine en matière de santé et d'environnement 1 Santé environnement</b></p> <p>Certains comportements (manque d'activité physique ; excès de graisses, de sucre et de sel dans l'alimentation) peuvent favoriser l'obésité et l'apparition de maladies nutritionnelles (maladies cardiovasculaires, cancers).</p>	<p>Au menu aujourd'hui                      Rapido'ferme des produits                      S'alimenter à la ferme                      Mon produit, mes menus                      Les pratiques de transformation                      Déguster les aliments de la ferme                      Les « + » pour la qualité</p>
		<p><b>Responsabilité humaine en matière de santé et d'environnement 3 Les pollutions des milieux naturels</b></p> <p>Les pollutions des milieux naturels que sont l'air ou l'eau sont le plus souvent dues aux activités industrielles et agricoles ainsi qu'aux transports.</p> <p>Des données statistiques actuelles permettent d'établir un lien entre l'apparition ou l'aggravation de certaines maladies et la pollution de l'atmosphère ou de l'eau.</p> <p>Dans la plupart des cas, la mise en évidence d'une relation de causalité se heurte à deux difficultés : l'absence de spécificité des maladies repérées et la faible concentration ou le caractère diffus des expositions.</p> <p>L'adoption de comportements responsables, le développement d'une agriculture et d'une industrie raisonnées et de nouvelles technologies sont nécessaires afin d'associer le développement économique, la prise en compte de l'environnement et la santé publique.</p> <p><i>Observer, recenser et organiser des informations pour :</i></p> <p>- identifier les solutions envisagées actuellement pour limiter la pollution de l'eau ou de l'air ;</p>	<p>Au menu aujourd'hui                      Les pratiques de transformation                      Préparation de la dégustation, aspects pratiques                      Les « + » pour la qualité</p>
		<p><b>Responsabilité humaine en matière de santé et d'environnement 4 La biodiversité planétaire</b></p> <p>L'Homme, par les besoins de production nécessaire à son alimentation, influence la biodiversité planétaire et l'équilibre entre les espèces.</p> <p>Des actions directes et indirectes permettent d'agir sur la biodiversité en fonction des enjeux.</p> <p><i>Observer, recenser et organiser des informations pour comprendre l'évolution</i></p>	<p>Au menu aujourd'hui                      Les « + » pour la qualité</p>

*Sciences de la vie et de la*

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



**Bien produire pour bien manger – Liens avec les programmes scolaires**

Troisième	Terre	<p><i>actuelle de la biodiversité, les intérêts de la biodiversité et les solutions envisagées actuellement pour la conserver.</i></p>	
		<p><b>Responsabilité humaine en matière de santé et d'environnement 5 Les énergies fossiles</b></p> <p>Les énergies fossiles (charbon, pétrole, gaz naturel) extraites du sous sol, stockées en quantité finie et non renouvelable à l'échelle humaine, sont comparées aux énergies renouvelables notamment solaire, éolienne, hydraulique.</p> <p>Les impacts de ces différentes sources d'énergie sur l'émission des gaz à effet de serre sont comparés.</p> <p><i>Observer, recenser et organiser des informations pour comparer les conséquences environnementales entre l'utilisation des énergies renouvelables et non renouvelables.</i></p>	Les « + » pour la qualité

Projet co-réalisé par :



La saveur du monde

Avec le soutien financier de :



# Fiche information : Les bases d'une bonne alimentation

## Les familles d'aliments

Il en existe 7 :

- Les boissons (eau, thé...)
- Les produits laitiers (lait, yaourt, fromage, sauf beurre)
- Les viandes, les poissons et les œufs
- Les légumes et les fruits
- Les féculents (céréales, pommes de terre, pain, pâtes, riz légumes secs...)
- Les matières grasses (beurre, huile, margarine)
- Les produits sucrés (sucre)

## Les nutriments

Tous les aliments apportent des nutriments (calories), nécessaires au bon développement de l'organisme :

Les Protides	Protides animales :	Protides végétales :
<p><b>Élément de construction et d'entretien de tous les tissus</b> (notamment les muscles, les os, les organes..).</p> <p>Constituent aussi les hormones et les anticorps c'est pourquoi ils jouent un <b>rôle important dans le système immunitaire.</b></p>	<p>Viandes Poissons Œufs Produits laitiers</p>	<p>Féculents (riz, pâtes, légumes secs, pain,...) Soja</p>

Les Lipides	Lipides d'origine animale :	Lipides d'origine végétale :
<p><b>Source principale d'énergie</b></p>	<p>Matières grasses (beurre) Viandes Poissons Œufs Produits laitiers</p>	<p>Matières grasses (huiles, margarines, ...)</p>

Les Glucides	Glucides simples	Glucides complexes
<p><b>Source d'énergie rapide</b> (pour le travail musculaire)</p> <p>Carburant de l'organisme</p> <p>Première source d'énergie pour le cerveau</p>	<p>Produits sucrés (sucre-miel) Fruits et légumes Lait</p>	<p>Féculents (céréales, légumes secs, pomme de terre)</p>

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger

<b>L'eau (contient des micro nutriments)</b>	
Indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.	Eau issue des boissons Eau issue des aliments (fruits, légumes, laitages)

<b>Les fibres</b>	
Transit intestinal Rassasiement et satiété	Aliments « complets »

## Les vitamines

Les aliments apportent également des vitamines et des minéraux :

ALIMENTS	VITAMINES	MINÉRAUX
Les boissons		Calcium, Magnésium, Sodium (en quantité variable)
Les produits laitiers	<b>Vitamine A</b> (croissance – reproduction, protection peau et vue) <b>Vitamine D</b> (favorise la densité osseuse)	Calcium (constituant des os et des dents, fonctionnement des cellules nerveuses, contrôle du rythme cardiaque)
Les viandes, les poissons et les œufs	<b>Vitamine A</b> (foie) <b>Vitamine D</b>	Fer (favorise la constitution de globules rouges)  Potassium (contraction des muscles et du cœur)  Sodium
Les légumes et les fruits	<b>Vitamine C</b> (défense de l'organisme, lutte contre l'infection, la fatigue..., favorise l'absorption du fer)	Calcium  Potassium  Fer (légumes à feuille)
Les féculents	<b>Vitamine B</b>	Calcium  Magnésium (rôle dans le fonctionnement des cellules et la transmission de l'influx nerveux, contraction des muscles et du cœur)  Potassium
Les matières grasses	<b>Vitamine A</b> <b>Vitamine E</b>	Magnésium Fer
Les produits sucrés		Magnésium Sodium

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger

**Tous les aliments apportent des vitamines du Groupe B** (B1 à B12 : Aide au bon fonctionnement cellulaire, du système nerveux, et musculaire).

En somme les aliments sont regroupés par groupe en fonction de leurs caractéristiques nutritionnelles majoritaires et communes mais la plupart sont complexes.

Le corps a besoin, de quatre types d'aliments : l'eau, les aliments de construction, les aliments de protection et les aliments énergétiques. Pour avoir une alimentation équilibrée, les repas doivent contenir au moins un aliment de chaque groupe (au nombre de 7) mais en quantité variable selon l'âge, le sexe et l'activité de l'individu.

## Les groupes d'aliments

- **Les aliments constructeurs** : servent à la construction de notre organisme (pour grandir) et pour son entretien (le squelette et les muscles) :
  - Viandes, poissons œufs (1 à 2 fois par jour selon l'âge)
  - Produits laitiers (à chaque repas soit 3 à 4 fois par jour)
  
- **Les aliments protecteurs** : ils apportent des fibres, des vitamines, des minéraux et des oligoéléments pour la vitalité et la protection contre les maladies :
  - Fruits et légumes (500g par jour dont au moins 2 00g crus)
  - Eau (1,5L par jour minimum)
  
- **Les aliments énergétiques** : ils apportent les sources d'énergie (sucres) de l'organisme pour l'énergie et le tonus : courir, jouer, respirer.
  - Matières grasses (en quantité raisonnable, modérer la consommation)
  - Féculents (à chaque repas en fonction de l'appétit, de l'âge, du sexe, et de l'activité physique)
  - Produits sucrés (à consommer avec modération)

Pour obtenir un repas équilibré, il est bon d'avoir un aliment de chacun de ces trois groupes dans son assiette. L'équilibre nutritionnel peut aussi être recherché sur la journée voire sur la semaine. L'important est de manger diversifié et en quantités adaptées aux besoins pour s'assurer d'accéder à tous les éléments nécessaires à notre corps.

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



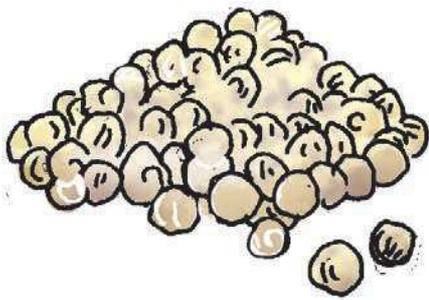
PLANCHES DES ALIMENTS DE LA FERME



Riz de Camargue



Blé



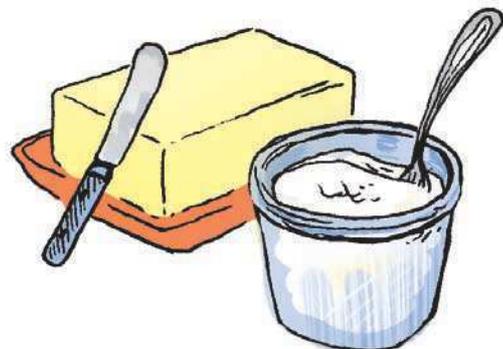
Pois chiche



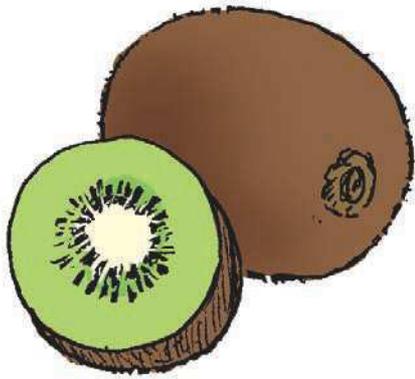
Sarrasin



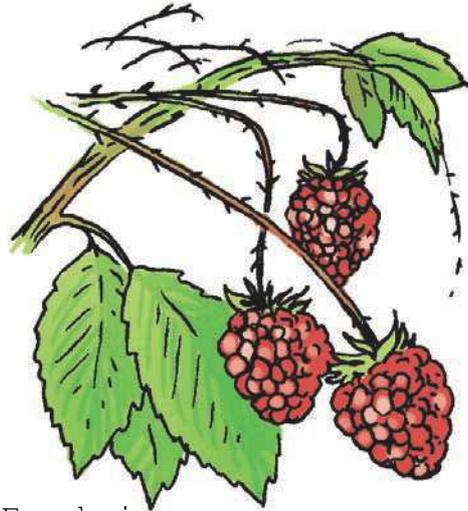
Yaourt



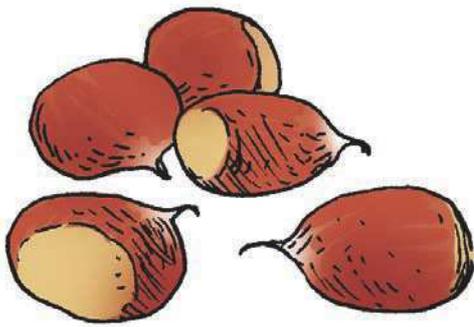
Beurre



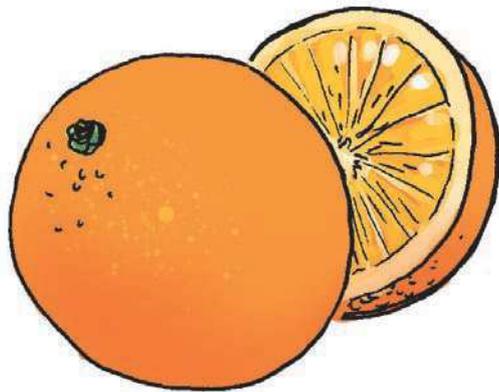
Kiwi



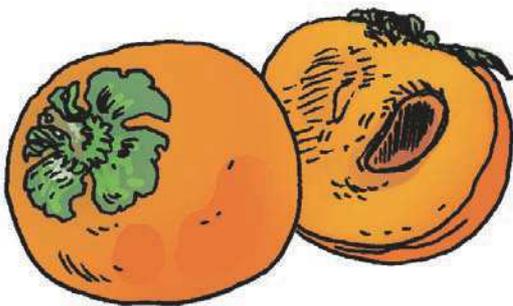
Framboise



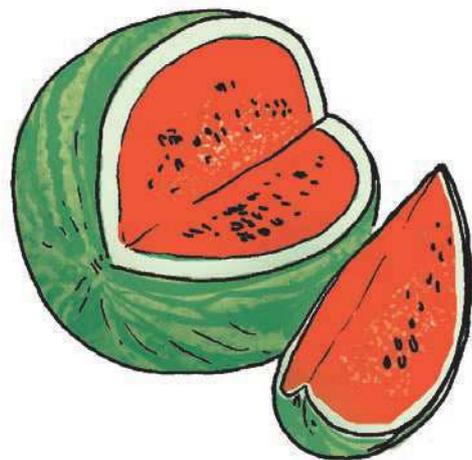
Châtaigne



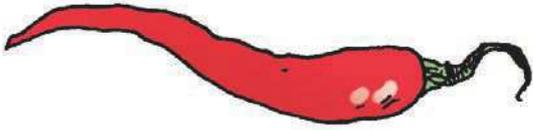
Orange



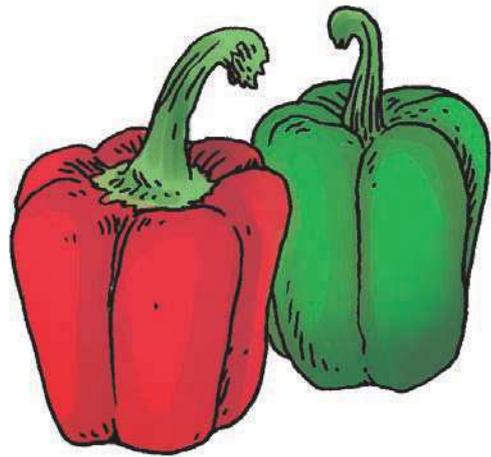
Kaki



Pastèque



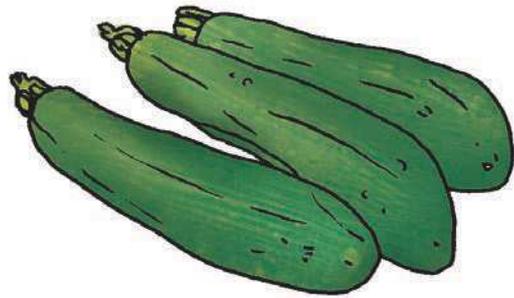
Piment



Poivron



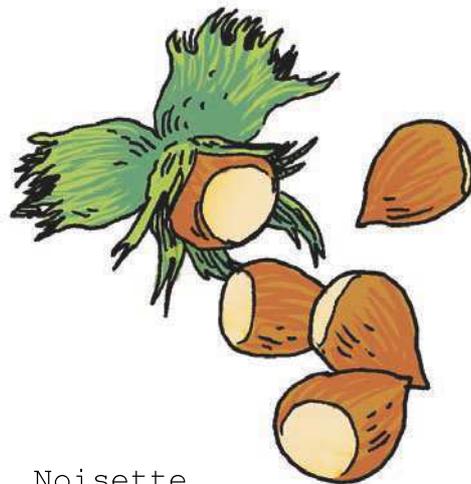
Aubergine



Courgette



Noix



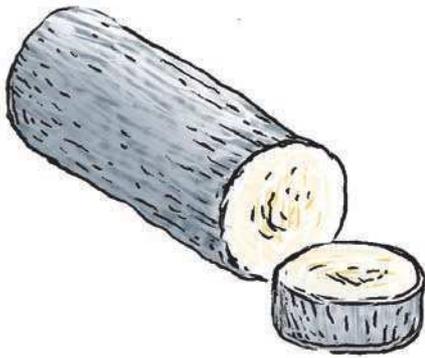
Noisette



Sirop



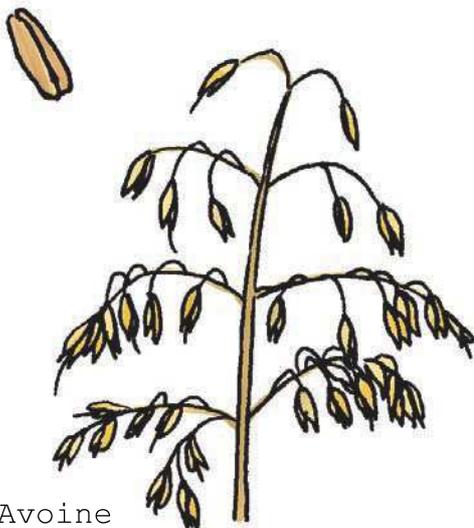
Menthe



Bûche de chèvre



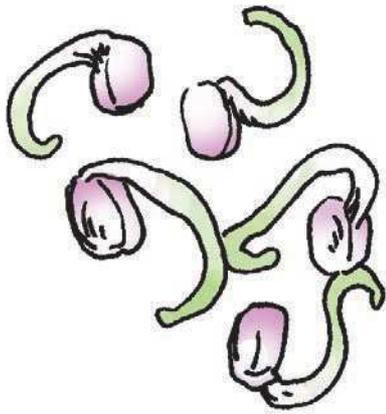
Fromage de chèvre cendré



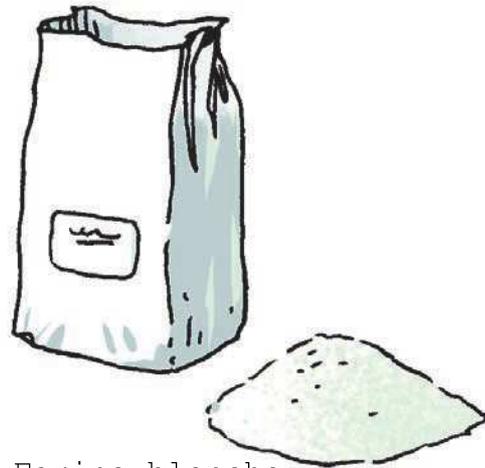
Avoine



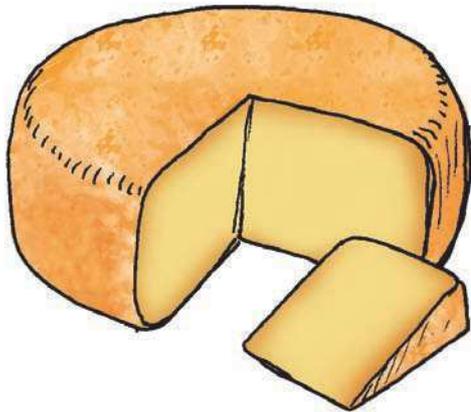
Maïs



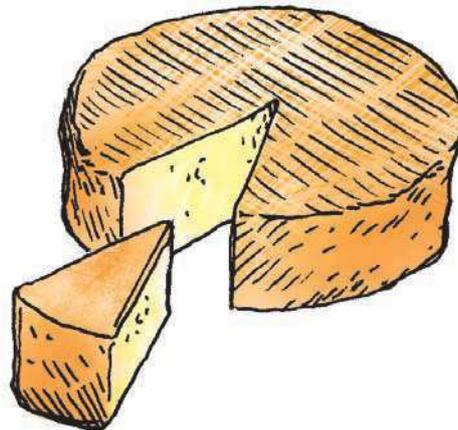
Graine germée



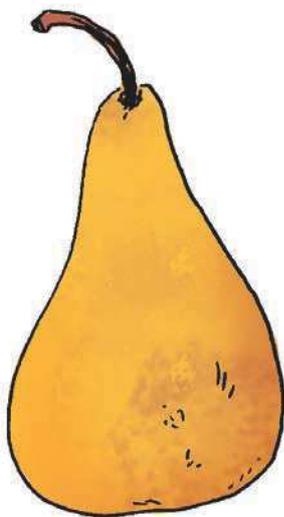
Farine blanche



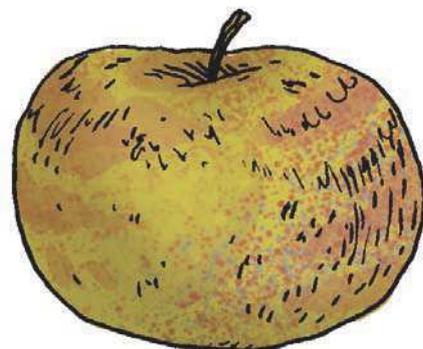
Mimolette



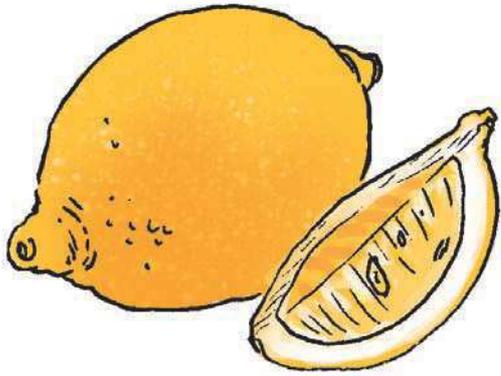
Tome



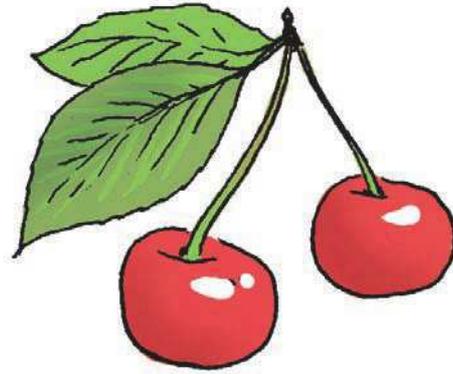
Poire



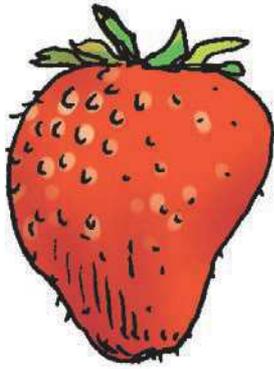
Pomme reinette du Vigan



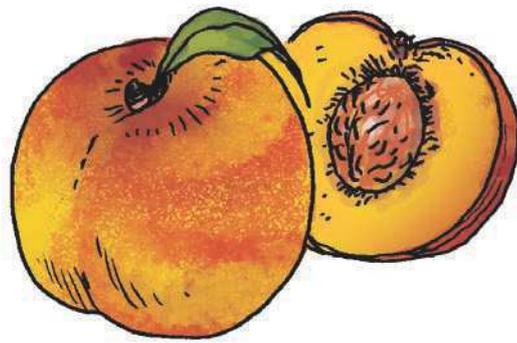
Citron



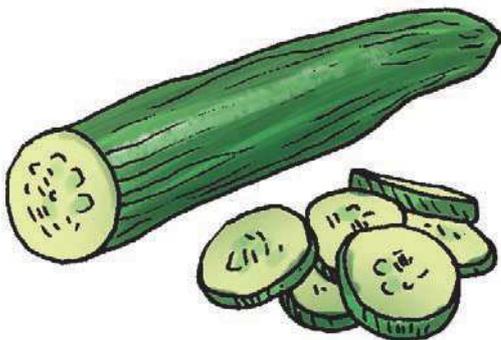
Cerise



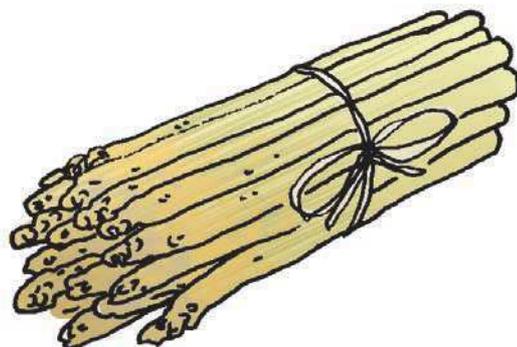
Fraise



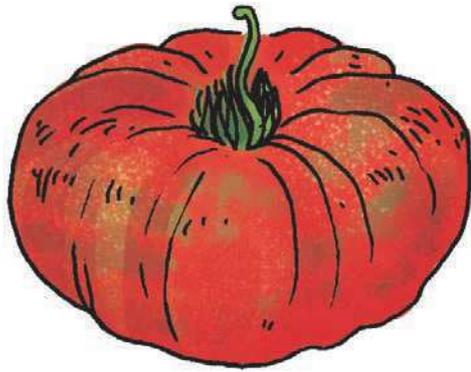
Pêche



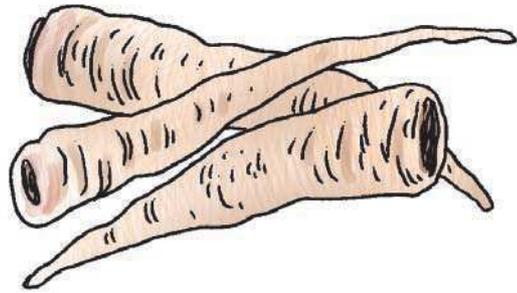
Concombre



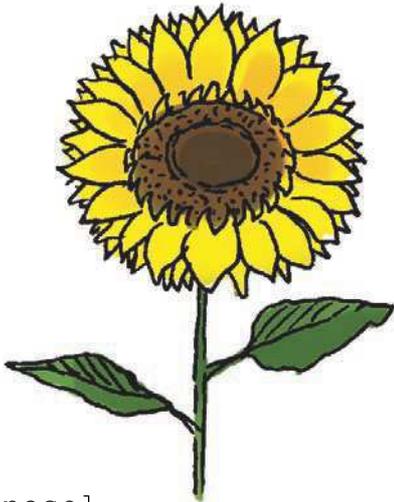
Asperge



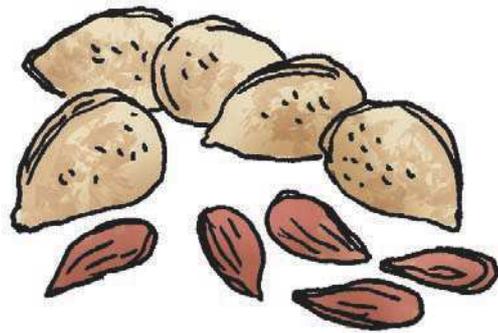
Tomate (variété ancienne)



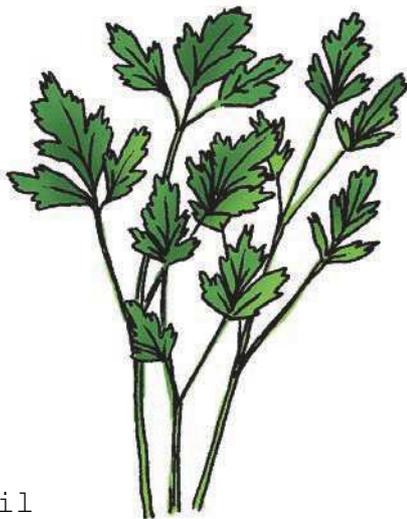
Panais



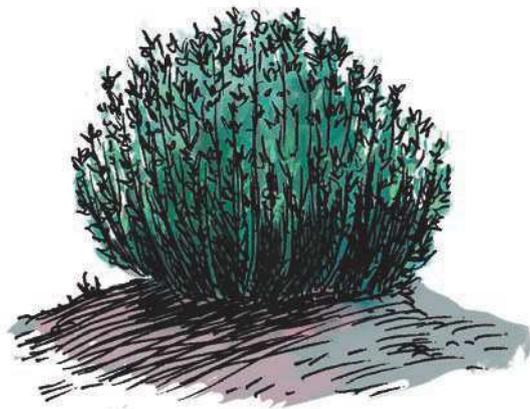
Tournesol



Amande



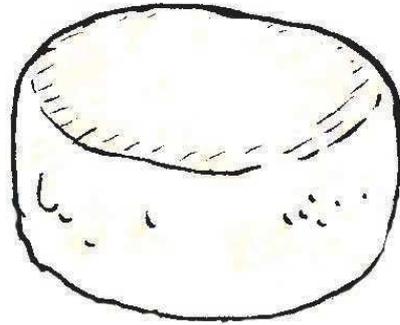
Persil



Thym



Chèvre frais



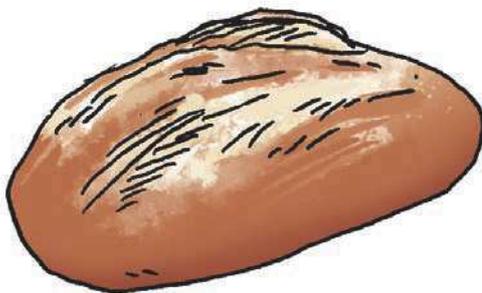
Fromage de Brebis



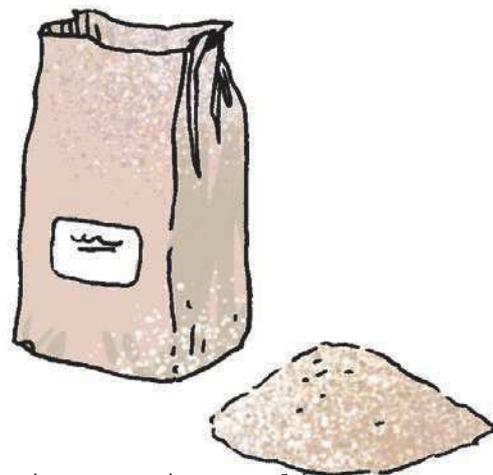
Epeautre



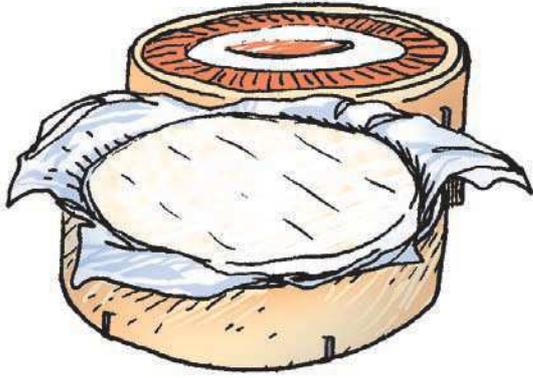
Seigle



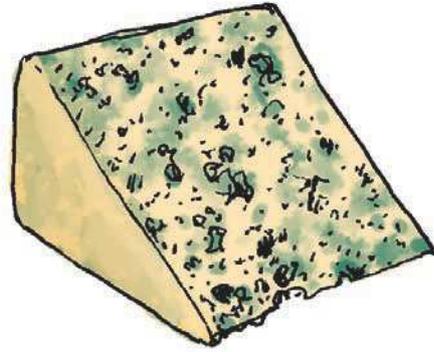
Pain



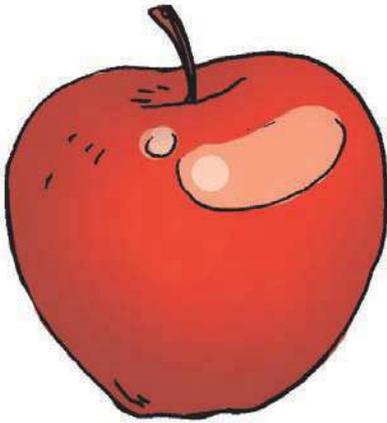
Farine semi-complète



Camembert



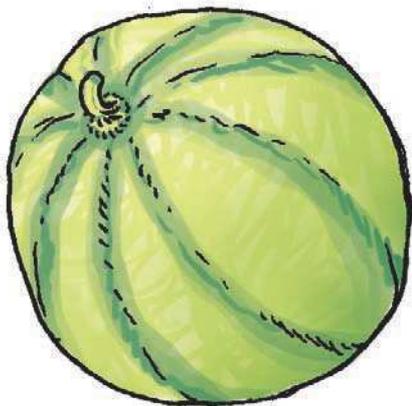
Bleu d'Auvergne



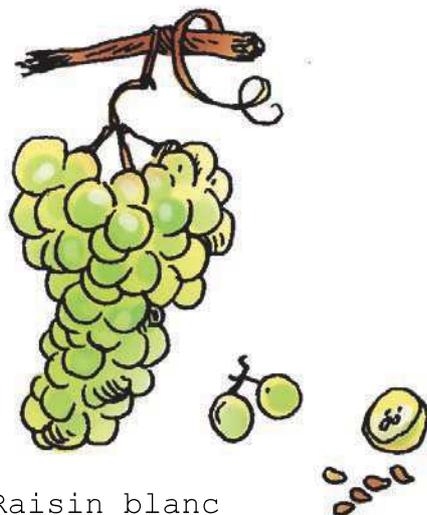
Pomme rouge



Rhubarbe



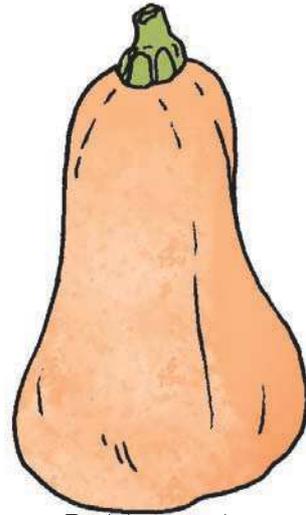
Melon



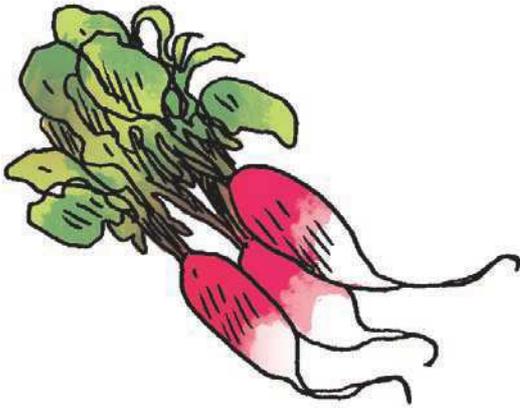
Raisin blanc



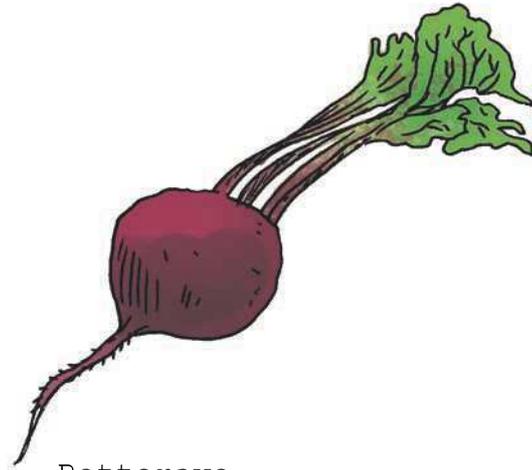
Abricot



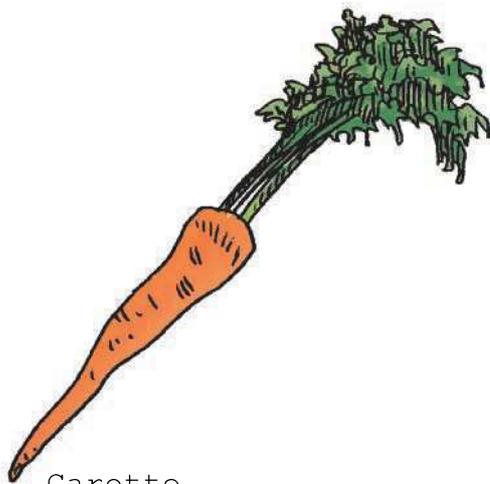
Courge Butternut



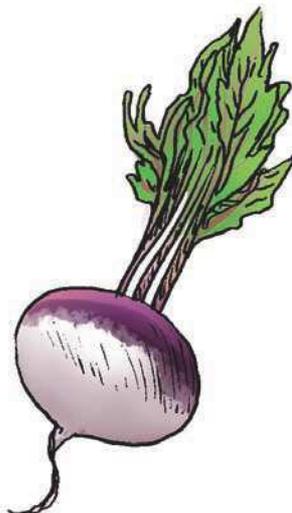
Radis



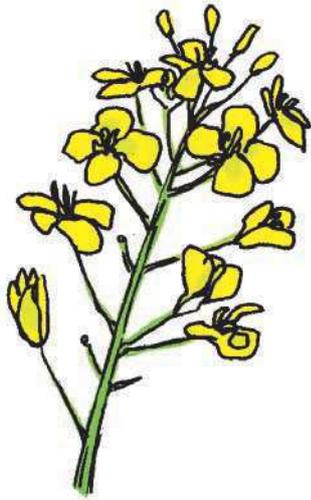
Betterave



Carotte



Navet



Colza



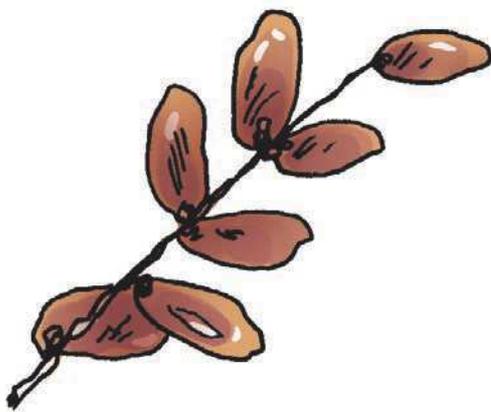
Vin rouge



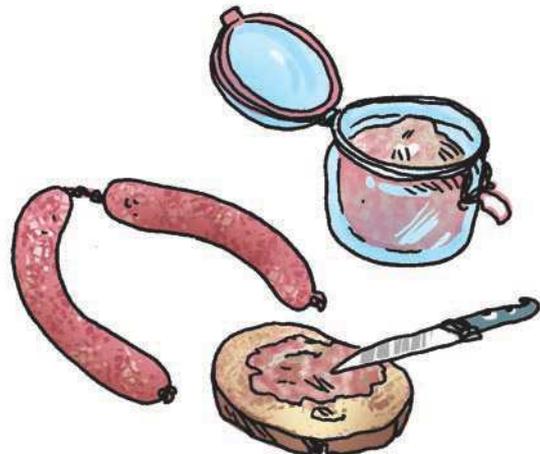
Romarin



Verveine



Dattes



Pâté et saucisses



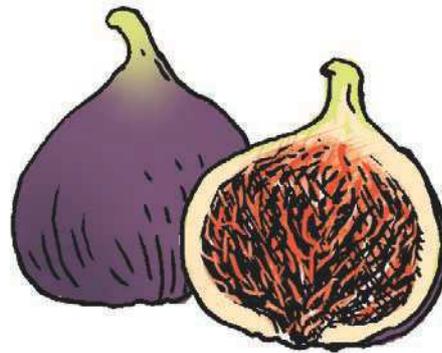
Lentilles



Lait



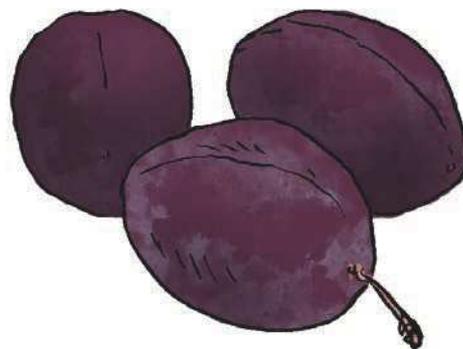
Raisin Muscat



Figue



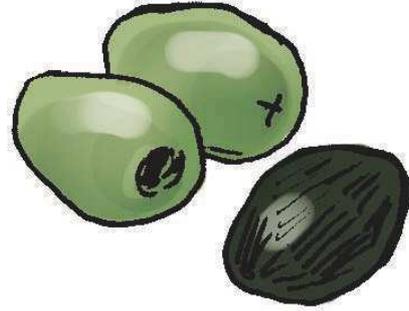
Courge citrouille



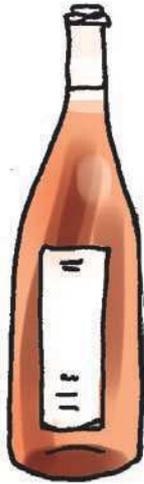
Prune



Blette



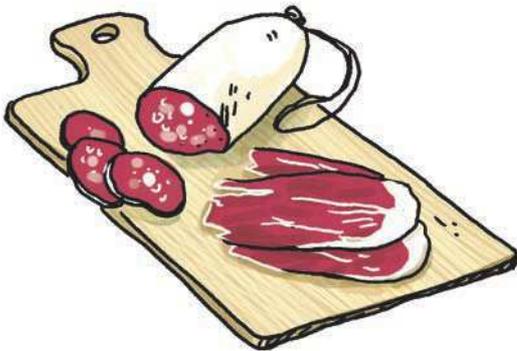
Olive



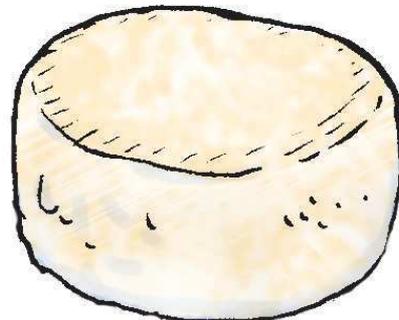
Rosé



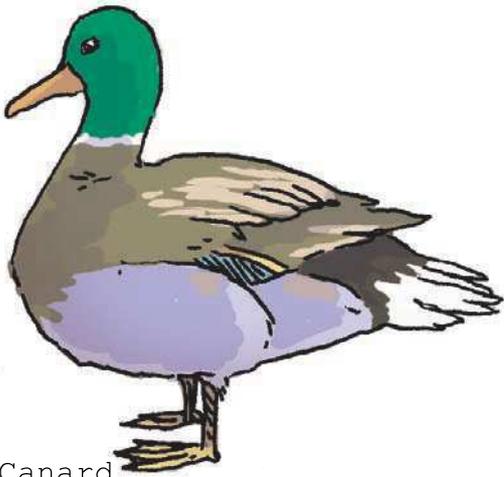
Bière



Saucisson et jambon sec



Fromage de brebis frais



Canard



Vache



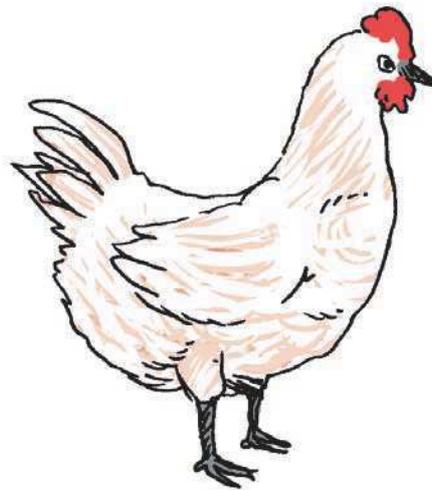
Taureau



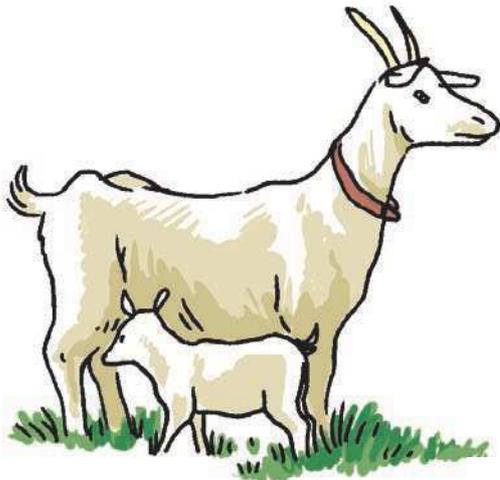
Huître



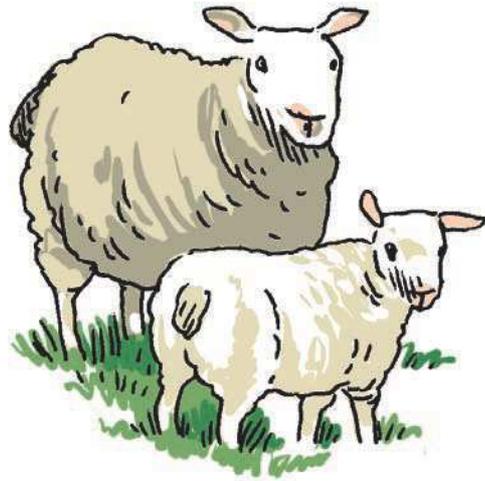
Confiture



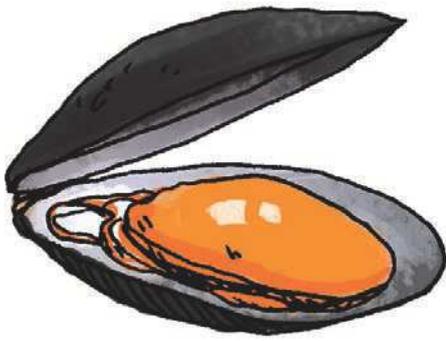
Poule



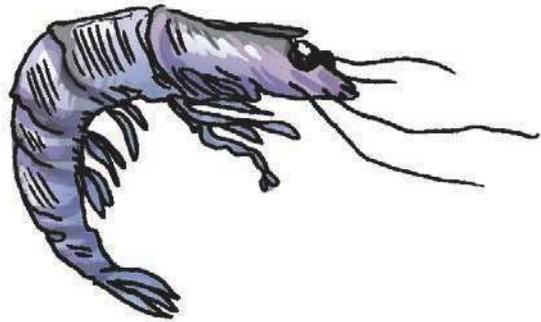
Chèvre et chevreau



Brebis et agneau



Moule



Crevette



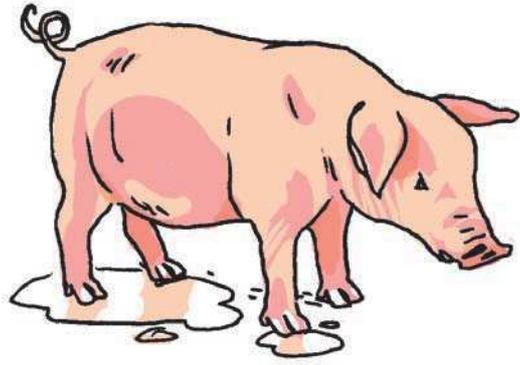
Jus d'orange



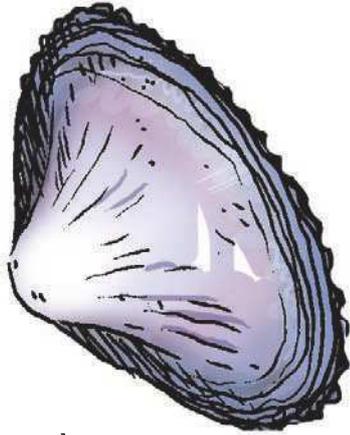
Glace



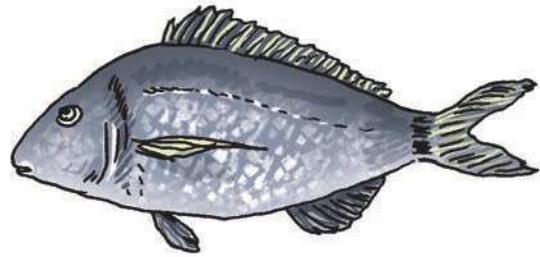
Lapin



Porc



Palourde



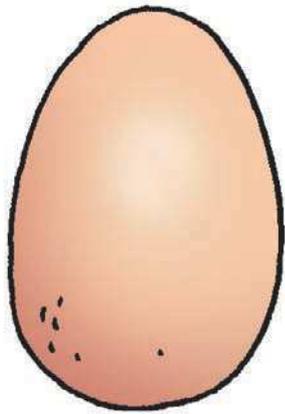
Poisson



Soupe



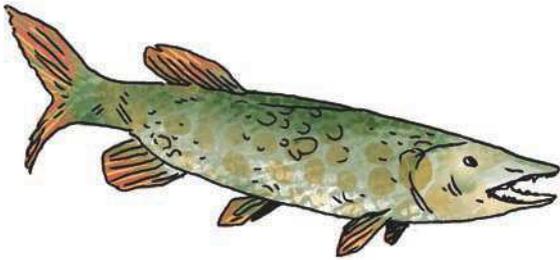
Miel



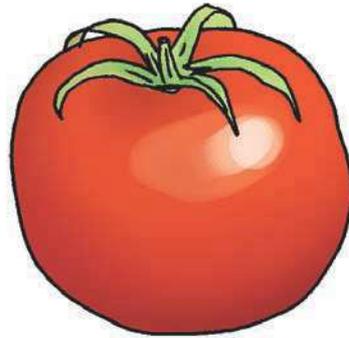
Œuf



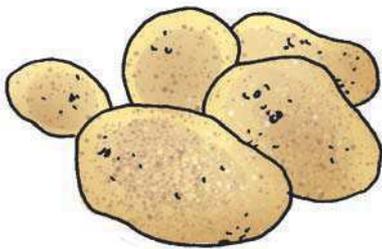
Basilic



Brochet



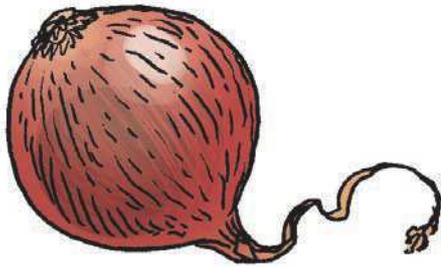
Tomate



Pomme de terre



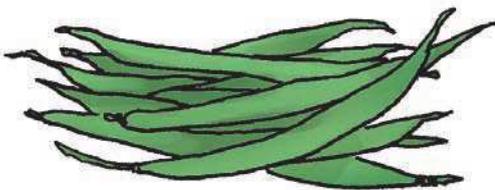
Laitue



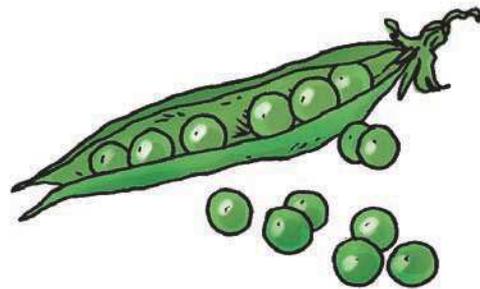
Oignon



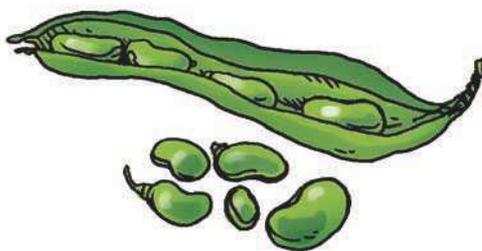
Ail



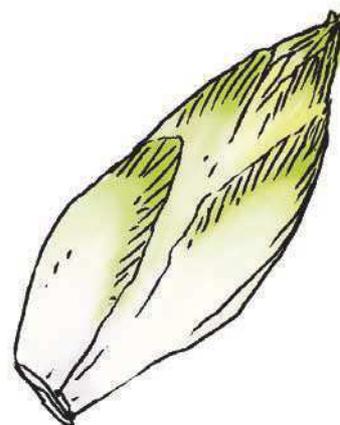
Haricot vert



Petit pois



Fève



Endive



Brocoli



Chou



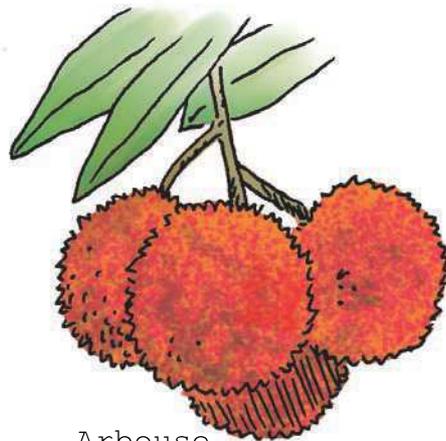
Vin blanc



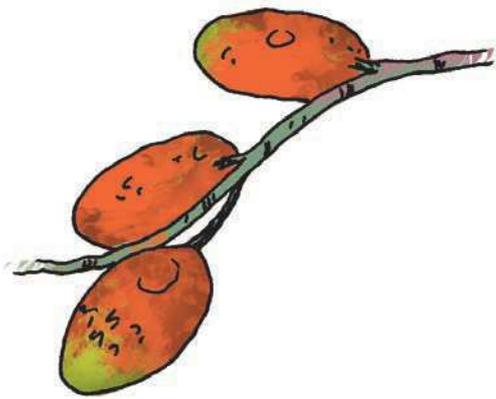
Huile d'olive



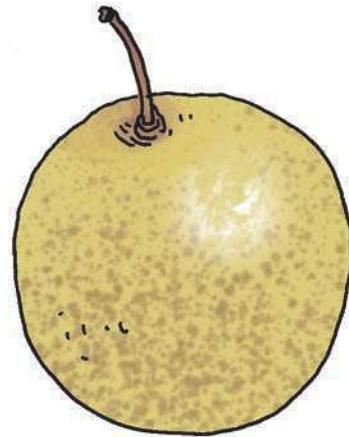
Crémant de Limoux



Arbouse



Jujube



Nashi (hybride poire pomme)



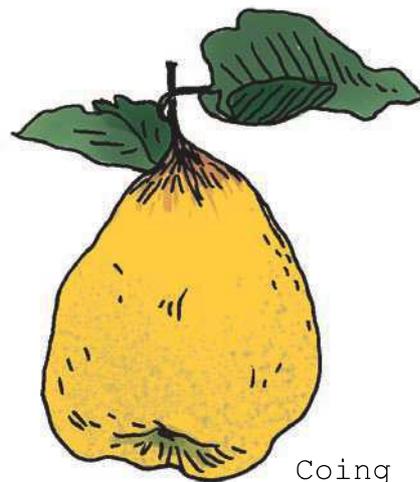
Nèfle



Cassis



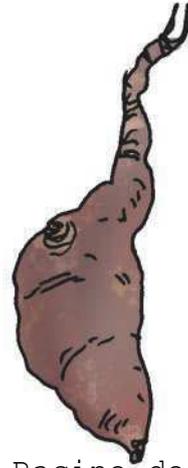
Myrtille



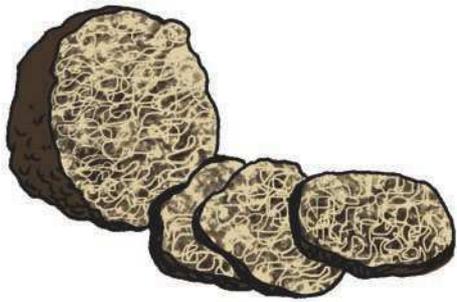
Coing



Epinard



Racine de taro



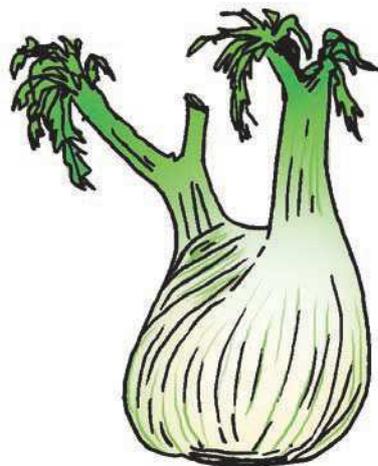
Igname



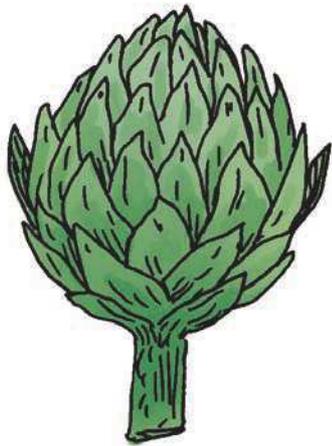
Cèpe



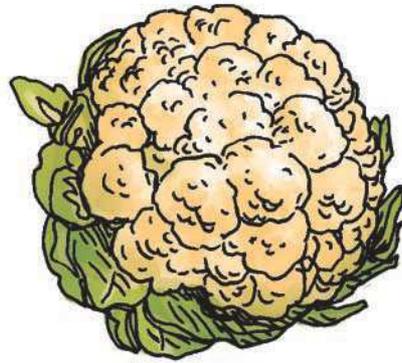
Navet de Pardailhan



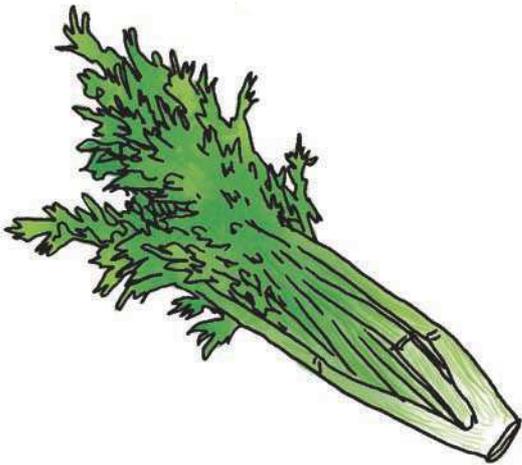
Fenouil



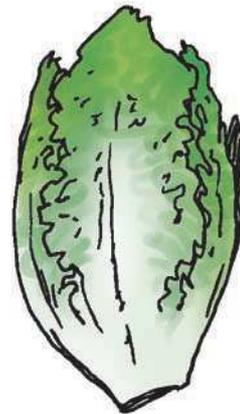
Artichaut



Chou fleur



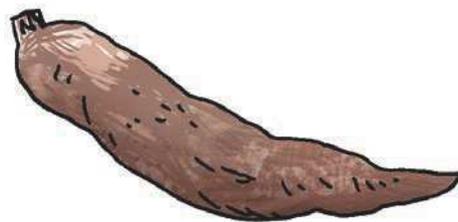
Céleri en branche



Laitue sucrine



Radis noir



Manioc

## Bien produire pour bien manger – Au menu aujourd'hui



## AU MENU AUJOURD'HUI

## Introduction

Les activités et les productions des agriculteurs varient en fonction des saisons. Les agriculteurs engagés dans une agriculture durable tentent de respecter les saisons pour minimiser leur impact sur l'environnement (respect des cycles animaux, choix de variétés adaptées au climat...) et surtout pour proposer des produits mûrs et de bonnes qualités gustatives et nutritionnelles.

## Objectifs

- ✓ Déterminer la saisonnalité des aliments produits par la ferme sur un an
- ✓ Discuter des impacts d'une consommation de produits hors saison

## Mots clés

Aliment, saison, cycle, production, récolte, conservation

## Résumé

Lors d'une visite de ferme, le groupe recherche les aliments prêts à récolter et à consommer à cette saison. Il interroge l'agriculteur sur le cycle de production sur l'année et il discute de l'intérêt de la consommation de produits de saison.

## Public

- ✓ Jusqu'à 35 participants
- ✓ Primaire + collège + lycée
- ✓ Mais chaque public est unique, donc osez les adaptations !

## Durée

Variable selon les objectifs éducatifs (15 min à 1h)

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger – Au menu aujourd'hui

## → Déroulement de l'activité

**Questionnement** Définir la saisonnalité et ses intérêts

Proposer des questions et repérer les connaissances des participants. Lors de l'activité insister sur les éléments de réponses qui leur manquent :

- ✓ *A quelle saison sommes-nous ? Quels sont aliments disponibles à cette saison ?*
- ✓ *A quelle saison y a-t-il le plus de fruits, légumes, fromages, etc. à consommer. Pourquoi ?*
- ✓ *Un aliment peut-il être bon quelle que soit la saison ?*

Pour cette partie il est possible de faire un jeu de positionnement pour rendre les questions plus dynamiques et visualiser les représentations. Par exemple : Mettre tous les participants en cercle. Ceux qui pensent que tous les aliments sont disponibles à n'importe quelle saison avancent d'un pas en avant, ceux qui pensent qu'ils ne sont disponibles qu'à une période donnée reculent d'un pas. Ceux qui ne savent pas ne bougent pas. Ensuite, il faut les interroger : pourquoi pensez-vous cela ?

Élément de réponse : La majeure partie des aliments ont une disponibilité qui varie en fonction de la saison. Les fruits sont plus présents au printemps ou en été et en hiver on retrouve une plus grande variété de « racines » ou de tiges souterraines dans les légumes (beaucoup de légumes sont des fruits). D'autres aliments tels que les viandes, fromages, crustacés ont aussi leur saisonnalité propre...

Cependant, certains restent consommables à plus ou moins long terme après la récolte sans avoir subi de transformation (pommes de terres, courges, pommes, oignons...) mais leur goût et leurs qualités nutritionnelles peuvent évoluer .

Par ailleurs, les produits hors saisons, en dehors des conditions naturelles, présentent des qualités gustatives et nutritionnelles (teneur en vitamines, en sucre...) différentes et qui peuvent être inadaptées aux besoins du consommateur à ce moment là de l'année.

**Activité** Découvrir les produits de la ferme et leur saison de consommation

Distribuer à chaque participant une fiche enquête. S'assurer qu'elle soit comprise de tous, en demandant des exemples de réponses aux participants.

Lors de la visite présenter quelques produits de la ferme (situés dans la même zone), demander aux participants d'évaluer s'ils sont prêts à récolter et à consommer, ou dans combien de temps ils seraient prêts.

- ✓ *Sur cette parcelle, dans cette serre quels sont les produits prêts à récolter, quels sont ceux qui seront prêts plus tard et dans combien de temps ?*

**Mise en commun** Connaître la saison de récolte de chaque produit

Valider ou corriger et préciser les périodes de récolte, transformation, consommation, conservation pour quelques produits.

- ✓ *Notez sur votre fiche enquête les aliments dont le cycle de production est expliqué. Faites un trait correspondant à la période de consommation (distinguez les périodes de récolte des périodes de conservation).*

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger – Au menu aujourd'hui

### Discuter de l'intérêt de consommer des produits de saison

Par un jeu de questions réponses avec l'agriculteur :

- ✓ *Comment sont produits les aliments que nous consommons hors-saison ?*
- ✓ *D'où viennent les produits que nous consommons hors-saison ?*
- ✓ *Quelles sont les conséquences pour l'environnement lorsque l'on consomme un produit qui n'est pas de saison ?*
- ✓ *Quels sont les intérêts à manger des produits de saison ?*

Éléments de réponse : Les produits que nous consommons hors saison, peuvent être :

- des produits qui restent consommables à plus ou moins long terme après la récolte sans avoir subi de transformation (pommes de terres, courges, pommes, oignons...)
- des produits élevés ou cultivés en dehors des conditions naturelles (demande de grosses dépenses énergétiques : production sous serre chauffée, conservation ou mûrissement dans des réfrigérateurs...)
- des produits venant d'autres pays où la saison convient pour leur production (demande un sur-emballage pour le transport, une forte émission de gaz à effet de serre)

Manger de saison, c'est avoir le plaisir de varier son alimentation au cours de l'année, de consommer des produits qui présentent des qualités gustatives et nutritionnelles (teneur en vitamines, en sucre, en minéraux...) intéressantes et adaptées aux besoins du consommateur à ce moment là de l'année.

La consommation de produits de saison permet aussi des économies d'énergies contribuant à la préservation de l'environnement (ressources énergétiques, climat...).

Consulter les plaquettes « Des gaz à effet de serre dans mon assiette » ou « Des fraises au printemps » disponibles sur internet. Enfin manger de saison permet des économies d'argent pour le consommateur et une meilleure rémunération de l'agriculteur.

### → Préparation de l'activité

## Préparatifs Agriculteur

- ✓ Choisir le lieu (parcelle, serre) où les participants vont observer l'état de maturité des produits.
- ✓ Choisir les 5 ou 6 aliments produits sur la ferme dont on expliquera le cycle de production.
- ✓ Remplir avant l'accueil une fiche enquête « Calendrier de la consommation » qui servira pour la correction.
- ✓ Préparer le matériel ou le faire préparer par le responsable du groupe.

## Matériel

Présent dans la mallette :

- ✓ Fiche enquête « Calendrier de la consommation »
- ✓ Fiche d'information « Les bases d'une bonne alimentation »

A prévoir :

- ✓ Stylo vert et rouge et support d'écriture : 1 par participant

*Une fiche méthode pour les préparatifs est disponible dans le livret d'introduction, consulter « Une visite à la ferme, ça se prépare »*

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger – Au menu aujourd'hui



**FICHE ENQUÊTE**  
**« Calendrier de la consommation »**



- Notez pour chaque aliment sa période de consommation, faites :
  - un trait vert (ou des « R ») pour la période de récolte
  - un trait rouge (ou des « C ») pour la période de conservation

Aliments	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :





## Déroulement de l'activité

### Questionnement Formuler une définition collective de l'aliment

Proposer des questions et faire émerger les éléments de réponse :

- ✓ *Qu'est-ce qu'un aliment ?*
- ✓ *Combien d'aliments différents pensez-vous pouvoir trouver sur cette ferme ?*
- ✓ *Les aliments que nous consommons sont-ils tous issus du travail des agriculteurs ?*

Élément de réponse : un aliment peut être d'origine animale, végétale ou minérale. Il permet aux êtres vivants de se nourrir. La majorité des aliments consommés sont issus de l'agriculture mais tous ne le sont pas (potager ou élevage amateur, cueillette de plantes sauvage, chasse).

### Activité 1 Deviner les aliments produits sur la ferme

Mettre dans un sac opaque 2 cartes «aliments» par participant. Répartir les joueurs en quatre équipes. A chaque tour, une personne fait deviner à son équipe le plus de cartes possibles. Quand le temps est écoulé (30 secondes), c'est à l'équipe voisine de faire deviner les cartes.

L'activité se déroule en trois manches :

1. Première manche : La personne qui fait deviner les cartes a droit à tous les moyens d'expression pour décrire les cartes sans citer le mot inscrit sur la carte ni de mots de la même famille.
2. Seconde manche : La personne qui fait deviner les cartes ne peut utiliser qu'un seul terme pour désigner les cartes qu'elle a dans les mains.
3. Troisième manche : La personne doit mimer les cartes.

Lorsqu'un mot est deviné la personne passe au prochain mot et ainsi de suite jusqu'à ce que le temps soit écoulé. Une manche se termine quand toutes les cartes du jeu ont été découvertes. Remettre les cartes dans le sac opaque et passer à la manche suivante.

Ceux qui devinent les cartes peuvent proposer un nombre infini de réponses jusqu'à trouver la bonne.

Durant le temps où la personne fait deviner les cartes, il est possible d'en passer une seule si celle ci est trop compliquée.

A chaque fin de manche, chaque équipe comptabilise ses cartes. L'équipe qui gagne est celle qui a fait deviner le plus de cartes sur les 3 manches.

Pour les plus petits : Ne pas faire la seconde manche.

### Activité 2 Décrire un aliment de la ferme par 3 caractéristiques

- ✓ *Chaque groupe rédige 1 devinette en 3 points permettant d'identifier un aliment de la ferme*

Exemple : « Je suis vert, j'accompagne souvent les carottes et on me mange au printemps, qui suis-je ? » Je suis un petit pois !

Projet co-réalisé par :



La fleur du monde

Avec le soutien financier de :



**Bien produire pour bien manger – Rapido des produits de la ferme**

→ Préparation de l'activité

**Préparatifs** Agriculteur

- ✓ Sélectionner les cartes « aliments de la ferme » de la ferme (dessins, mots, photos des produits de la ferme) en fonction de l'âge. Imprimer et découper les.
- ✓ Ajouter des aliments de la ferme à votre guise si besoin sur des papiers de 10cm x 10cm.
- ✓ Préparer le matériel ou le faire préparer par le responsable du groupe.

**Matériel**

Présent dans la mallette :

- ✓ Planches des « Aliments de la ferme » (dessins et mots)

A prévoir :

- ✓ Sac en tissu
- ✓ Chronomètre
- ✓ Feuilles blanches (carré de 10 cm x 10 cm)

*Une fiche méthode pour les préparatifs généraux est disponible dans le livret d'introduction, consulter « Une visite à la ferme, ça se prépare ».*

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger – S'alimenter à la ferme



## S'ALIMENTER A LA FERME

## Introduction

Notre corps a besoin de différentes familles d'aliments pour son développement. Sur notre territoire, manger varié et dans une recherche d'équilibre alimentaire c'est possible, il suffit de savoir où trouver et comment marier les produits de nos agriculteurs.

## Objectifs

- ✓ Découvrir les aliments locaux
- ✓ Reconnaître les familles d'aliments
- ✓ Trouver des pistes pour manger diversifié et équilibré

## Mots clés

Diversité, aliment, famille, nutrition, équilibre

## Résumé

Le groupe découvre les aliments de la ferme et son territoire disponible pour la confection d'un repas diversifié et local. Il apprend à classer les aliments dans les différents groupes nutritionnels et comprend en quoi ils sont bons et complémentaires pour le fonctionnement de l'organisme.

## Public

- ✓ Jusqu'à 35 participants répartis en groupes de 2 ou 3
- ✓ A partir du cycle 2 + collègue + lycée
- ✓ Chaque public est unique, donc osez les adaptations !

## Durée

Variable selon les objectifs éducatifs (15 min à 1h)

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :





## Bien produire pour bien manger – S'alimenter à la ferme

- lait, yaourt, fromage → protides, lipides, vitamines.
- légume, fruit → glucides, vitamines, sels minéraux, fibres.
- pain, céréale, pomme de terre, légumes secs → glucides, protides.
- beurre, huile, margarine → lipides, vitamines.
- sucre → glucides.

Disposer 3 cordes pour séparer les participants en 3 groupes d'aliments (voir schéma).

Posez la question :

- ✓ « Pourquoi vous ai-je regroupé dans ces catégories? Quel est votre point commun ? Qu'apportez-vous au corps ? »

Disposer les panneaux « constructeurs », « protecteurs », « énergétiques » lorsqu'ils ont trouvé la bonne réponse et expliquer. Discuter des aliments qui font partie de plusieurs groupes.

Élément de réponse : Un aliment est "protecteur", "bâtisseur" ou "énergétique" à partir de sa composition nutritionnelle : par exemple la viande est un aliment bâtisseur grâce aux protéines et aux acides aminés, les fruits et légumes sont protecteurs car ils contiennent des fibres, des vitamines, des minéraux et oligo-éléments, le pain, les pâtes, les féculents sont "énergétiques" car ils sont riches en amidon et sucres lents.

- ✓ Quelle quantité par jour de votre aliment préconisez-vous pour une alimentation équilibrée ?

Élément de réponse :

- Viandes, poissons œufs (1 à 2 fois par jour selon l'âge)
- Produits laitiers (à chaque repas soit 3 à 4 fois par jour)
- Fruits et légumes (500g par jour dont au moins 2 00g crus)
- Eau (1,5L par jour minimum)
- Matières grasses (en quantité raisonnable, modérer la consommation)
- Féculents (à chaque repas en fonction de l'appétit, de l'âge, du sexe, et de l'activité physique)
- Produits sucrés (à consommer avec modération)

## Discussion Pour refaire le lien avec bien produire

**Faire le lien entre santé et bonnes pratiques agricoles** : un aliment peut-il être plus ou moins « protecteur », exemple : a-t-il toujours autant de vitamines s'il a fait 1 mois de frigo, reçu une grande dose d'insecticide. Bâtisseurs : est-il autant bâtisseur lorsqu'il est plein d'hormones de croissance ou d'antibiotiques ou de dioxines. Énergétique : un fruit produit en hors saison ou non mûr contient-il autant d'énergie qu'un fruit de saison à maturité...

Élément de réponse : Comme dit précédemment chaque aliment possède des qualités propres. Toutefois, il faut savoir que les aliments contiennent d'autres substances plus ou moins "toxiques" : antibiotiques, pesticides, hormones, liées aux modes d'élevage, de cultures et de transformation ! Donc un aliment n'est jamais totalement bon ou totalement mauvais !

Nous savons aussi que plus l'aliment est transformé, plus il aura subi des traitements (cultures, ou au cours de la fabrication etc.) et plus il risque de contenir ces substances.

Un produit frais comme les fruits et les légumes doivent être consommés "à la bonne saison" si l'on veut que tous les bons nutriments soient présents en bonne quantité (ex. des tomates consommés l'hiver qui ne contiennent presque plus d'éléments protecteurs, mais seulement de l'eau !), il est aussi préférable de les consommer rapidement : le temps d'attente au frigo par exemple peut entraîner une perte des vitamines et minéraux, il en est de même de toute façon à la cuisson des aliments.

En conclusion, plus on mange des produits frais, à la bonne saison, rapidement, peu transformés, (c'est à dire brut) et biologiques mieux ce sera sur l'apport en nutriments.

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger – S'alimenter à la ferme

### → Préparation de l'activité

### Préparatifs Agriculteur

- ✓ Lire attentivement les « éléments de réponse » dans le déroulement de l'activité et regarder le schéma pour maîtriser les notions de familles, groupes d'aliments et leurs apports.
- ✓ Choisir parmi les « planches d'aliments » ou noter sur des cartes (préalablement découpées à partir de feuilles blanches) des aliments produits à la ferme ou dans les fermes voisines permettant de présenter aux participants les 6 groupes d'aliments.
- ✓ Prévoir suffisamment de cartes par rapport à la taille du groupe (idéalement une carte pour 2 ou 3 participants).
- ✓ Préparer ou faire préparer le matériel par le responsable du groupe.

### Matériel

Présent dans la mallette :

- ✓ 6 panneaux « familles d'aliments » : viandes – poissons - œufs, lait – yaourt - fromage, légumes - fruits, pain – céréales - pommes de terre - légumes secs, beurre – huile - margarine, sucre
- ✓ 3 panneaux « apports nutritionnels » : protides, lipides, glucides.
- ✓ 3 panneaux « catégories d'aliments » : constructeurs, énergétiques, protecteurs.
- ✓ Schéma de répartition des familles d'aliments dans les catégories d'aliments (aide mémo pour l'agriculteur, l'animateur ou l'enseignant).
- ✓ Planches aliments
- ✓ Fiche d'information : « Les bases d'une bonne alimentation »

À prévoir :

- ✓ Feuilles blanches (découper des bouts de papier au format 10cmx10cm) et noter les produits qui seront utilisés pour l'activité).
- ✓ 3 cordes
- ✓ Carte de localisation de la ferme (au centre) avec un périmètre de 25 km autour pour localiser les autres fermes produisant des aliments « complémentaires » le cas échéant.

*Une fiche méthode pour les préparatifs est disponible dans le livret d'introduction, consulter «Une visite à la ferme, ça se prépare»*

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



# viandes - poissons - œufs

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



# lait - yaourt - fromage

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



# légumes - fruits

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



# pain - céréales - pommes de terre

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



# légumes secs

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



# beurre - huile - margarine

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



# sucre

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



# Protides

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



# Glucides

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



# Lipides

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :





# Constructeur



# Énergétique





# Protecteur

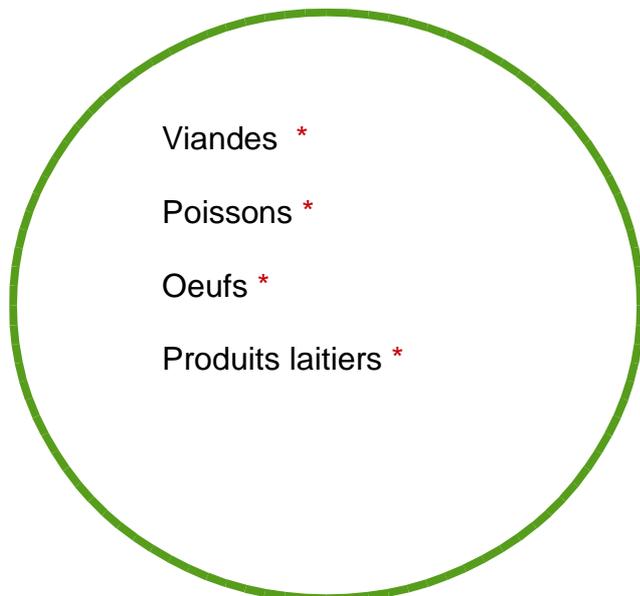
Bien produire pour bien manger – S'alimenter à la ferme



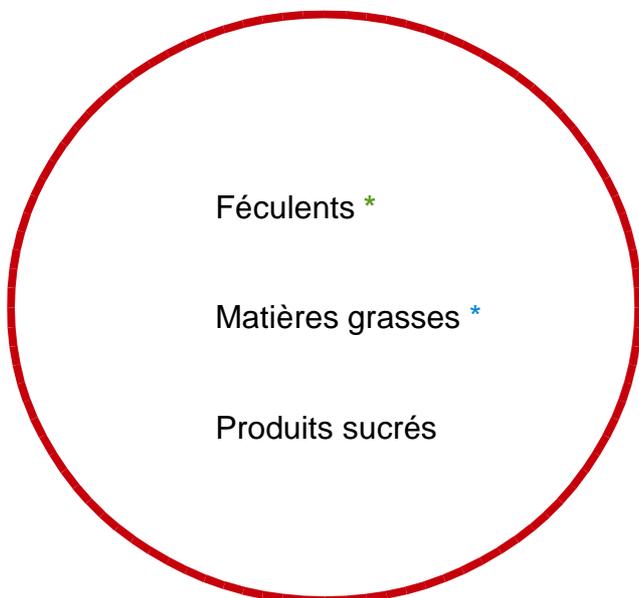
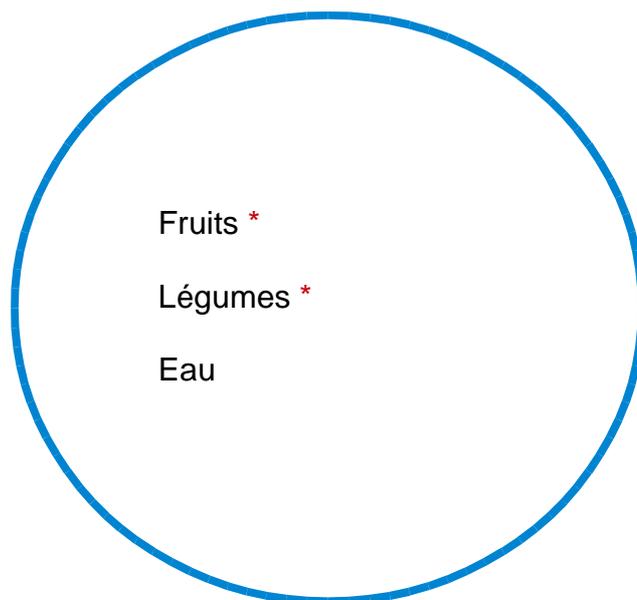
**SCHÉMA**  
« S'alimenter à la ferme »



Aliments constructeurs



Aliments protecteurs



Aliments énergétiques

\* = Caractéristique secondaire

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger – Mon produit, mes menus



# Mon produit, mes menus

## Introduction

Quel plaisir de manger un plat "fait maison" préparé avec soin avec les produits locaux achetés chez le voisin agriculteur. Pourtant aujourd'hui les plats préparés prennent une place de plus en plus importante dans les habitudes de consommation. Les savoir-faire se perdent comme la préparation des olives pour qu'elles restent fermes mais "saumurées" à cœur, la cuisson des topinambours pour qu'ils soient digestes, le dessalage des poissons et viandes conservés au sel, la préparation des pâtes de fruits.

## Objectifs

- ✓ Découvrir la diversité des transformations alimentaires à partir d'aliments bruts
- ✓ Rédiger une recette avec le vocabulaire approprié
- ✓ Variante : si la ferme, ou le groupe de participants possède un laboratoire et les compétences nécessaires ; Réaliser une recette à partir d'aliments du territoire

## Mots clés

Diversité, transformation alimentaire, cuisine, alimentation

## Résumé

Le groupe découvre quelques ingrédients phares produits sur la ferme et dans les environs et imagine des manières de les transformer à travers plusieurs recettes.

Variante : si la ferme, ou le groupe de participants possède un laboratoire et les compétences nécessaires, il peut réaliser une recette à partir d'aliments du territoire.

Cette activité peut se réaliser en autonomie.

## Public

- ✓ Jusqu'à 36 participants en groupes de 2 à 4
- ✓ Maternelle + primaire + collège

## Durée

Variable selon les objectifs éducatifs (15 min à 1h)

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger – Mon produit, mes menus

### → Déroulement de l'activité

### Questionnement Formuler une définition collective de l'alimentation variée

Proposer des questions et faire émerger les éléments de réponse. Par exemple

- ✓ *Que nous apportent les aliments ?*
- ✓ *Que signifie manger varié ? Que signifie manger équilibré ?*

Éléments de réponse : Les aliments apportent au corps de l'énergie, des éléments constructeurs et des défenses pour se construire et se maintenir en forme. Manger différents types d'aliments permet à notre corps de remplir toutes ces missions.

Manger équilibré permet de répondre aux besoins de l'organisme selon le sexe de l'individu, son âge et son activité (repos, effort physique ou mental). Exemple : un plat de pâtes est équilibré pour un sportif ayant une compétition le lendemain et non pas après et avant une journée passée devant la télévision.

### Activité Développer des plats à partir d'un produit brut de la ferme

Présenter un ou deux produits phares de la ferme mais aussi un ensemble d'ingrédients faciles à trouver aux alentours de la ferme.

Créer des groupes de 2 à 4 participants, leur distribuer la fiche enquête et leur demander d'imaginer une recette dans laquelle le ou les produits sont mis à l'honneur.

- ✓ *Rédigez une recette autour d'un ou de deux produits de la ferme. Utilisez un vocabulaire de cuisinier. La recette doit contenir :*
  - *Le temps de préparation et de cuisson.*
  - *Les ingrédients en indiquant la provenance et la saison à laquelle les produits se consomment (surtout pour le(s) produit « phare(s) »).*
  - *Le descriptif de la préparation et/ou de la présentation (dessin possible de la future assiette). Utilisez le dos de la fiche enquête.*

### Mise en commun Découvrir la diversité des plats

Chaque groupe présente aux autres participants sa recette, justifie ses choix d'ingrédients, de préparation, de présentation...

Sélectionner la ou les meilleures recettes (facultatif).

Compléter avec une ou deux recettes proposées dans les livres de recettes du territoire ou par l'agriculteur.

Discuter de l'importance de manger des produits locaux, de saison, de consommer varié et de connaître les gestes pour les préparer.

Variante : si la ferme, ou le groupe de participants possède un laboratoire et les compétences nécessaires ; Réaliser et déguster une recette à partir d'aliments du territoire

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger – Mon produit, mes menus

### → Préparation de l'activité

### Préparatifs Agriculteur

- ✓ Collecter ou réfléchir à quelques recettes à partir de(s) l'aliment(s) phare choisi.
- ✓ Préparer ou faire préparer le matériel par les participants.

### Matériel

Présent dans la mallette :

- ✓ Fiche enquête « Mon produit, mes menus »
- ✓ Fiche d'information : « Les bases d'une bonne alimentation »

À prévoir :

- ✓ Stylo et support rigide d'écriture : 1 par groupe.
- ✓ Produits phares de la ferme et de la région (réel, en photographie).
- ✓ Du matériel de mise en scène : Instruments de cuisine notamment « locaux » ou anciens (presse-ail, dénoyauteur, brique à rafraîchir...), livres de recettes du terroir, tableaux ou photographies présentant des plats « emblématiques »...
- ✓ Variante : si la ferme, ou le groupe de participants possède un laboratoire et les compétences nécessaires, prévoir tout le matériel nécessaire pour confectionner une recette à partir d'aliments du territoire.

Une fiche méthode pour les préparatifs généraux est disponible dans le livret transversal, consulter « Une visite à la ferme ça se prépare ».

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :





**FICHE ENQUÊTE**  
**« mon produit, mes menus »**



Titre de la recette:

Temps de préparation:

Temps de cuisson:

Très facile

Facile

Difficile

Très difficile

Ingrédients:

Préparation:

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :





## Bien produire pour bien manger – Les pratiques de transformation

### → Déroulement de l'activité

#### **Questionnement** Définir les différentes transformations et/ou conservations possibles à partir des produits bruts

Proposer des questions et faire émerger les éléments de réponse :

- ✓ *Qu'est ce qu'un aliment brut ?*
- ✓ *Quels sont les différents modes de transformation d'un aliment brut ?*

Selon les objectifs, autre questionnement possible :

- ✓ *Quels sont les différents moyens de conservation ?*

Éléments de réponse : Un aliment peut être d'origine animale, végétale ou minérale. Il permet aux êtres vivants de se nourrir. Un aliment est dit brut lorsqu'on peut le consommer sans transformation (par exemple les fruits et les légumes). Pour les viandes, l'animal aura du être abattu et dépecé. D'autres produits nécessitent d'être transformés (cuisson, séchage, ...), pour permettre une plus longue conservation, pour en faciliter la consommation ou pour modifier leur goût (le lait transformé en fromage, l'herbe transformée en tisane, l'olive en tapenade).

Quelques exemples de transformations : cuire, poêler, bouillir, griller, éplucher, râper, mouler, mixer, battre, fermenter,...

Quelques exemples de modes de conservation : congeler, stériliser, sécher, saler,...

#### **Activité 1** Identifier la diversité des transformations et ou des conservations possibles pour un même produit brut

Distribuer aux participants la fiche enquête « Les pratiques de transformation ». S'assurer qu'elle soit comprise de tous en demandant des exemples de réponse aux participants.

- ✓ *Au cours de la visite et de la présentation du travail au laboratoire cochez (ou ajoutez par écrit) les transformations et/ou conservations qui sont mises en œuvre pour élaborer le produit fini étudié.*

#### **Mise en commun** Comprendre le cycle de transformation et/ou de conservation d'un produit

Discuter alors de l'intérêt de transformer ce produit brut sous des formes variées (goût, santé, conservation, économie...). Discuter des savoirs et savoir-faire à maîtriser (hygiène, recettes, ingrédients...)

- ✓ *Quel est l'intérêt (goût, santé, conservation, économie) de transformer et/ou conserver cet aliment brut ?*

Citer toutes les transformations et/ou conservations réalisées sur la ferme pour un produit.

- ✓ *Citez à tour de rôle une transformation et/ou une conservation décrite par l'agriculteur.*
- ✓ *Ensemble récapitulez l'ordre des différentes transformations et/ou une conservation pour passer du produit brut au produit transformé.*

Sur place ou en salle représenter par des dessins simplifiés le produit initial et le produit final, ainsi que les principales étapes de transformation et/ou conservation.

- ✓ *Réalisez une carte mentale (au dos de votre fiche enquête) du processus de transformation et/ou de conservation d'un produit de la ferme.*

Projet co-réalisé par :



La saveur  
du monde

Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger – Les pratiques de transformation

### Reconnaître des savoir-faire

- ✓ *Quelles sont les transformations ou les conservations réalisables à la maison ?*
- ✓ *Pourquoi ne les fait-on plus ? Quels sont les intérêts de les faire ?*
- ✓ *Par rapport à ce qui est pratiqué actuellement, quelles pertes pouvez-vous constater ?*

Éléments de réponse : Il y a des transformations toutes simples à faire à la maison telles que la confiture ou la confection de gâteaux car elles ne demandent pas de matériel et de connaissances trop importantes. Souvent par manque de temps et par changement des habitudes de consommation les ménages n'effectuent plus ces types de transformation. En ne transformant plus nous même nos aliments bruts nous perdons le savoir-faire et toute la convivialité qui accompagnait ces moments.

### → Préparation de l'activité

### Préparatifs Agriculteur

- ✓ Lire la fiche enquête « Les pratiques de transformation » pour évaluer si elle peut être utilisée pour cette ferme, sinon l'utiliser comme modèle pour en créer une plus adaptée aux pratiques effectives.
- ✓ Décider de centrer l'activité seulement sur les produits de la ferme ou utiliser les productions voisines
- ✓ Préparer le matériel ou le faire préparer par le responsable du groupe.

### Matériel

Présent dans la mallette :

- ✓ Fiche enquête « Les pratiques de transformation » : 1 par participant

À prévoir :

- ✓ Support d'écriture et stylo : 1 par participant

*Une fiche méthode pour les préparatifs généraux est disponible dans le livret transversal, consulter «Une visite à la ferme, ça se prépare».*

Projet co-réalisé par :



La saveur  
du monde

Avec le soutien financier de :



**Bien produire pour bien manger – Les pratiques de transformation**



**FICHE ENQUÊTE**  
« les pratiques de transformation »



Cochez les étapes de transformation et/ou de conservation qui sont réalisées sur cette ferme. Ajoutez celles qui ne sont pas sur cette liste.

Thèmes	Étapes	Cocher
Transformations	Râper	
	Éplucher	
	Découper	
	Dépecer	
	Mixer	
	Poêler	
	Bouillir	
	Griller	
	Cuire	
	Poêler	
	Mouler	
	Fermenter	
	Moudre	
	Presser	
	Pétrir	
	Remuer	
Ajouts	Condiments	
	Micro organismes (levures, ...)	
	Ferments	
Conservations	Stériliser	
	Pasteuriser	
	Appertiser	
	Sécher	
	Saler	
	Réfrigérer	
	Mettre sous vide	
	Irradier	

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :





# DÉGUSTER LES ALIMENTS DE LA FERME

## Introduction

Pour apprécier pleinement la dégustation des aliments de la ferme, il est intéressant de pouvoir « écouter » tous les signaux perçus par le corps, les analyser indépendamment les uns des autres... Une initiation à la dégustation, au goût permet d'acquérir la méthodologie de dégustation et de développer le vocabulaire spécifique des sens et des qualités sensorielles des aliments.

## Objectifs

- ✓ Expérimenter une méthode de dégustation
- ✓ Découvrir un aliment de la ferme avec ses sens
- ✓ Comprendre ses préférences, les justifier, et entendre celles des autres
- ✓ Enrichir son vocabulaire sensoriel

## Mots clés

Sens, dégustation, produit, avis

## Résumé

Le groupe découvre la ferme à travers une dégustation encadrée d'un produit fermier. Au cours de l'échange il perçoit de multiples sensations qu'il décrit. Il comprend ainsi qu'en dégustation il n'y a pas de vrai ou faux mais une diversité d'avis en fonction des sujets.

## Public

- ✓ 16 participants au maximum répartis en groupes de 4
- ✓ Primaire + collège + lycée.
- ✓ Chaque public est unique, donc osez les adaptations !

## Durée

Variable selon les objectifs éducatifs (15 min à 1h)

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger – Déguster les aliments de la ferme

## → Déroulement de l'activité

**Introduction sensorielle** Goûter un aliment et recueillir les sensations des goûteurs

Se rendre sur le lieu de production de l'aliment à déguster (champs, serre, boutique à la ferme). Choisir ensemble l'aliment à déguster ou mettre à disposition des groupes des aliments issus de la ferme, à déguster. Ne pas donner d'informations sur la particularité du produit.

Laver l'aliment, et le couper en portions si nécessaire. Distribuer une portion à chacun.

- ✓ *Goûtez l'aliment, chacun se concentre sur ses propres perceptions sans faire de commentaire (c'est un moment personnel).*
- ✓ *Qui a aimé cet aliment ? Répartissez vous en deux groupes « J'aime » et « Je n'aime pas ».*

Faire remarquer que nous avons tous des goûts différents et qu'il est important de respecter les goûts de chacun.

Recueillir et noter les premières impressions sur la dégustation sur une feuille grand format : distinguer au fur et à mesure des avis, d'une part les mots qui décrivent les sensations et d'autre part les autres mots qui décrivent des émotions (plaisir ou déplaisir).

**Questionnement** S'interroger sur la dégustation

Proposer des questions et faire émerger des éléments de réponse :

- ✓ *Quels sens utilise-t-on dans la dégustation ?*
- ✓ *Quelles sont les étapes lorsque l'on déguste un aliment ?*

Éléments de réponse : un aliment se déguste en 3 grandes étapes et avec les 5 sens :

- avant de goûter : j'observe l'aspect (couleur, forme, taille), je flaire les odeurs et je palpe l'aliment avec mes doigts
- pendant la dégustation : je sens sa texture et sa température, je goûte ses saveurs, je sens son parfum, j'éprouve des sensations
- après la dégustation : je dis si j'aime ou je n'aime pas.

Distribuer une fiche enquête à chaque participant. Faire une lecture commune et demander des exemples de réponses pour vérifier le niveau de compréhension.

**Activité** Déguster un aliment en appliquant une méthode détaillée

- ✓ *Goûtez à nouveau l'aliment avec attention en suivant les étapes de la fiche enquête. Trouvez les mots pour définir vos sensations et notez-les individuellement sur votre fiche.*
- ✓ *A chaque étape (avant, pendant, après), les uns après les autres, décrivez vos sensations.*

Faire remarquer les similitudes et les différences de perception les uns par rapport aux autres.

**Attention** : Si un goûteur dit « c'est la même chose que « lui » », lui demander de lire quand même ses prises de note. Il n'est pas évident de parler de ce que l'on goûte, certains ne voudront pas se distinguer et auront tendance à vouloir se fondre dans le groupe.

Interroger à nouveau :

- ✓ *Qui a aimé cet aliment ? Répartissez-vous à nouveau en deux groupes « J'aime » et « Je n'aime pas ».*

Relever si des changements ont eu lieu par rapport à la précédente dégustation.

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :





**Bien produire pour bien manger – Déguster les aliments de la ferme**



**FICHE ENQUÊTE**  
**« Déguster les aliments de la ferme »**



Goûtez l'aliment une seconde fois en suivant cette fois la méthode ci-dessous  
 Étape après étape, décrivez vos sensations.

**Avant la dégustation**

**Vue** : décrivez

Couleur :

Forme :

Taille :

**Toucher** (palpez avec les doigts) : décrivez

A quoi l'**odeur** fait-elle penser (lieu, souvenir...)?

**Force de l'odeur** : entourez

Faible

Moyenne

Forte

**Pendant la dégustation (le participant n'a pas à modifier ses propos lors de la mise en commun)**

**Texture et sonorités (en se bouchant les oreilles) en mâchant** : décrivez

**Autres sensations** : entourez

Astringent  
(râpeux, sec)

Brûlant

Rafrâchissant

Métallique

Piquant

**Saveurs sur la langue (acide, sucrée, amère, umami...)** : Écrivez les saveurs au fur et à mesure qu'elles apparaissent :

A quoi l'**arôme** fait-il penser ?

**Force de l'arôme** : entourez

Faible

Moyenne

Forte

**Après la dégustation**

Enfin : entourez

♥ J'aime

♥ Je n'aime pas

Avis personnel argumenté (expliquer avec les mots écrits ci-dessus ou avec vos ressentis) :

Projet co-réalisé par :



La saveur  
du monde

Avec le soutien financier de :





## Bien produire pour bien manger

# Préparation de la dégustation : les aspects pratiques et méthodologiques

## Préparer le lieu de dégustation ou de transformation

- Favoriser autant que possible la dégustation en extérieur sur le lieu de la récolte ou de production : veiller à ce que le terrain soit plat et propre, à l'ombre, calme et sécurisé permettant aux goûteurs de s'asseoir dans l'herbe. Veiller à ce qu'il y ait un point d'eau à proximité
- Si vous disposez d'une salle prévue à cet effet, ou si vous faites déguster dans votre salle de vente veillez à ce qu'il y ait des tables et des chaises pour chaque dégustateur et un point d'eau à proximité.

### Éviter les salles confinées avec une forte odeur, favoriser la ventilation et un bon éclairage

- Dans tous les cas, avec ou sans salle :

Si possible et si besoin, installer des tables sur lieu de la dégustation ou à proximité :

table 1 : pour la découpe, le lavage, la transformation....

tables 2 et 3 : pour installer les produits à goûter et éventuellement y attabler les goûteurs si des chaises sont disponibles

- Si la dégustation se fait debout en formule "bar", veiller à ce que les produits soient accessibles à tous en disposant si possible une table de dégustation autour de laquelle on peut tourner et se servir.
- Prévoir du liquide vaisselle et de l'eau de javel pour permettre le nettoyage et la désinfection du matériel

## Préparer le poste de découpe

- 1 paire de gants contact alimentaire
- 1 couteau d'office / couteau à fruit, à pain
- 1 planche à découper (éviter le bois)
- 1 boîte de lingette contact alimentaire ou 1 flacon de désinfectant
- 1 rouleau de papier de cuisson (type sulfurisé)
- 1 rouleau de papier film
- 1 sac poubelle
- 1 feutre indélébile mais n'ayant pas d'odeur trop forte (pour noter le numéro des échantillons si nécessaire)



## Préparer le plan de travail

- 1 plan de travail préalablement nettoyé et désinfecté

## Préparer les consommables

- Petites assiettes en carton
- Petits verres en plastique recyclé / recyclable
- Petites cuillères en plastique transparent

Projet co-réalisé par :



La saveur  
du monde

Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger

### Préparer les échantillons (se reporter à l'annexe **Conseils sanitaires pour la prévention et la maîtrise des dangers lors d'ateliers de transformation et de dégustation à la ferme**)

#### Sélection des échantillons (produits à déguster) :

- Favorisez la sélection des échantillons avec les goûteurs et leur demander d'expliquer leur choix,
- Complétez vous-même si besoin la sélection par un ensemble d'échantillons représentatifs en fonction des objectifs de la dégustation (apprendre la maturité, ou les variétés...).

#### Codage des échantillons

- Imprimer la "Fiche de recensement des échantillons dégustés" ci-après.

Attribuer un code à chaque lot d'échantillons et le noter sur l'assiette ou le plateau du lot correspondant pour qu'il soit visible par les goûteurs. Reporter ensuite le code sur la "Fiche de recensement des échantillons dégustés" en prenant soin d'indiquer : le nom, l'origine, la variété, la date de récolte. Ces informations ne doivent pas être communiquées avant la dégustation qui se fait toujours à l'aveugle. Ces informations permettent également d'assurer une traçabilité en cas de problèmes rencontrés par le goûteur après l'ingestion.

#### Lavage

- Laver les échantillons (fruits et légumes) si besoin au préalable, laisser sécher sans essuyer.

#### Découpe

- Si possible missionner les goûteurs ou des animateurs pour la découpe
- Réaliser les découpes juste avant la dégustation pour éviter l'oxydation ou le rancissement éventuels : découpes homogènes, tailles régulières, avec des morceaux suffisamment conséquents pour que le goûteur puisse évaluer la texture et pouvoir goûter 2 fois.

#### Conservation

- Le mieux est de ne pas stocker les échantillons et de les déguster immédiatement après découpe.
- Sinon, stocker les aliments découpés sur un plat propre, filmer et réfrigérer
- Sortir du réfrigérateur les aliments 30 minutes à 1 heure avant le début de la dégustation
- Déguster les aliments le plus rapidement possible après leur préparation, au plus tard dans la journée.

### Préparer les supports pédagogiques

- Photocopier les fiches enquêtes adaptées, les fiches de dégustation et de vocabulaire en recto-verso (1 ex /goûteur + 1 pour l'animateur).

Projet co-réalisé par :



La saveur  
du monde

Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger

### Préparer une dégustation : les aspects méthodologiques

#### 1. Recueillir les acquis : Faire émerger le vocabulaire de la dégustation et des 5 sens

Interroger les dégustateurs : "pour chaque sens, quelles sont les informations reçues, les sensations perçues ?". Utiliser le tableau ci-dessous.

Pour les primaires à partir du CE2

Sens, sensibilité	Organes récepteurs	Informations, sensations perçues
La vue	yeux	Aspect : forme, taille, couleur
L'odorat	Nez, muqueuse nasale	Odeurs, parfums, senteurs
Le goût	La langue, les papilles, muqueuse buccale	Saveurs : sucrée, salé, acide, amer, umami
L'ouïe	l'oreille	Sons, sonorités, musique
Le toucher	La peau, les muqueuses	Matières, textures : dur, mou, ferme, souple, solide... Piquant aux yeux, au nez, en bouche ; brûlant, rafraîchissant, métallique, astringent (râpeux). Sensations thermiques chaud froid

#### 2. Préparer les sens

Pour commencer une dégustation, il est agréable et ludique de débiter par des activités d'éveil sensoriel et de sensibilisation. Cela permet aux dégustateurs d'exercer leurs sens, d'activer leur mémoire des sensations et de rechercher les mots justes pour décrire ce qu'ils sentent. Ce type d'activité s'intitule sur chaque fiche d'activité : **Introduction sensorielle à l'activité**

#### 3. Présenter les échantillons aux participants

Les dégustateurs doivent connaître le moins d'informations possible sur les échantillons qu'ils dégustent. Moins ils en savent, moins leurs sens seront influencés par leurs représentations.

C'est pourquoi nous parlons "d'échantillons" ou d'"aliments" sans ajouter d'informations. Le codage à 3 chiffres évite à la personne des a priori du style : « A, B, C » : les échantillons doivent être rangés dans l'ordre ABC.

NB : pas plus de 6 échantillons à déguster car une fatigue sensorielle peu apparaître chez les goûteurs.

#### 4. Avant de goûter, donner clairement les consignes

- Demander le silence pour goûter avec concentration, pour éviter les commentaires qui influencent les participants
- Avant de goûter, préciser d'attendre que tout le monde soit servi, que les codes et la méthode aient été donnés et que le "top départ" ait été lancé
- Distribuer les échantillons et indiquer clairement le code d'échantillon aux dégustateurs
- Indiquer clairement la méthode à suivre pour goûter (voir ci-après)
- Lancer le top départ

#### 5. Présenter la méthode de dégustation

On déguste un aliment en trois grandes étapes et avec les 5 sens :

1. **Avant la dégustation** : j'observe l'aspect (couleur, forme, taille), je palpe l'aliment avec mes doigts pour évaluer sa texture et sa température, je flaire son odeur

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger

2. **Pendant la dégustation** : je sens l'évolution de sa texture et sa température, je goûte et sens l'évolution de ses saveurs, je respire ses arômes, j'éprouve d'autres sensations (piquant, rafraîchissant...)
3. **Après la dégustation** : je conclus

NB : la fiche de dégustation/ d'enquête fournie dans les activités sert de guide pour l'animateur de la dégustation. Elle lui permet de suivre et d'indiquer la méthodologie de dégustation aux goûteurs. Le dégustateur (si l'âge le permet) doit écrire soit sur papier blanc soit sur une fiche enquête, selon le choix de l'animateur. S'il n'y a pas d'écrit il doit y avoir une mise en commun à chaque pas.

### Fiche de recensement des échantillons dégustés

Comme mentionné dans le paragraphe 3 ci-dessus, il est important que les participants en sachent le moins possible sur les éléments qu'ils ont à déguster. De manière à donner le moins d'indices possibles et d'éviter les déductions (les échantillons sont rangés dans l'ordre numérique du type 1 puis 2 puis 3), il est intéressant de donner des codes aux échantillons à plusieurs chiffres. En effet si les échantillons sont nommés 1, 2 et 3 directement les participants répondent de manière à classer les échantillons dans l'ordre. S'ils sont notés 256, 843, 987 les participants n'auront pas nécessairement l'idée de les ranger par ordre croissant et pourront alors se concentrer sur ce qu'ils ressentent pour donner leur réponse.

Exemple :

Code d'échantillon	Caractéristiques de l'échantillon
220	Pomme de variété Reinette du Vigan moyennement mûre, récoltée ce jour sur la parcelle "La cévenole".

Code d'échantillon	Caractéristiques de l'échantillon

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger – Les "+" pour la qualité



# LES «+» POUR LA QUALITÉ

## Introduction

Les agriculteurs engagés dans une agriculture durable sont attentifs à leur façon de produire et d'agir sur l'exploitation. Ils cherchent une équité sociale, tout en pratiquant des activités qui ne nuisent pas à l'environnement et en veillant à la viabilité économique de leur entreprise. C'est un équilibre à trouver pour chacune d'entre elles en fonction des possibilités et des volontés.

## Objectifs

- ✓ Comprendre l'impact des pratiques agricoles sur l'environnement et sur l'humain
- ✓ Découvrir les contraintes économiques de l'agriculteur
- ✓ Comprendre ce qui influence les choix de pratiques en agriculture

## Résumé

En visitant la ferme le groupe repère des pratiques agricoles durables (respectueuses de l'environnement, ou des humains, efficaces économiquement...). Il discute ensuite du « + » qu'elles représentent dans un domaine ou l'autre. En interrogeant l'agriculteur, il comprend les motivations des choix réalisés et peut envisager avec lui les leviers à utiliser pour mettre en place de nouvelles pratiques.

## Public

- ✓ Jusqu'à 35 participants
- ✓ Primaire + collègue + lycée
- ✓ Chaque public est unique, donc osez les adaptations !

## Durée

Une heure ou plus

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger – Les "+" pour la qualité

### → Déroulement de l'activité

#### Questionnement Définir les conditions de production

Poser des questions et faire émerger les éléments de réponse :

- ✓ Quelles sont les étapes de production de l'aliment (ou de la gamme d'aliments) présenté(s) ?
- ✓ Quels sont les moyens de préserver l'environnement lorsque l'on produit des aliments ?
- ✓ Que signifie agriculture durable ?

Éléments de réponse : Les étapes de production d'un aliment sont : Semis/ reproduction, culture/élevage, récolte/abattage, transformation, conservation.... Pour préserver l'environnement les agriculteurs engagés dans une démarche d'agriculture durable prennent garde à faire des économies d'eau, d'énergies, à favoriser la vie dans le sol... Elle invite à promouvoir et à pratiquer une agriculture efficace économiquement, saine pour l'environnement et socialement équitable.

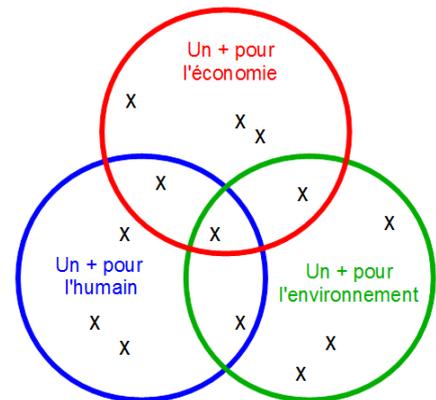
#### Activité Relier les pratiques agricoles aux piliers du développement durable

Faire la visite de ferme en insistant sur les pratiques d'agriculture durable.

Après la visite, tracer 3 cercles concentriques de 3 mètres de diamètre au sol, placer les panneaux « Un plus pour... » dans chaque cercle (comme présenté sur le schéma).

Variante : distribuer un schéma à remplir par participant.

- ✓ Après la visite, piochez une carte « pratique agriculture durable » dans le sac opaque. Reformuler avec vos propres mots la pratique d'après ce que vous avez entendu lors de la visite. Positionnez vous dans un des cercles ou à la limite entre deux ou trois. Expliquer pourquoi.



#### Caractériser la durabilité des pratiques

- ✓ Discutez le niveau de durabilité global de la ferme :
  - Que privilégie l'agriculteur dans ses choix de pratiques ?
  - L'agriculteur atteint-il un équilibre qui le satisfait et quels sont ses projets ? Questionnez-le.
  - Quels ont été les efforts de formation de l'agriculteur pour acquérir et utiliser de nouveaux savoir-faire ?

Élément de réponse : L'agriculture durable est un équilibre. Comme vous le voyez vous êtes tous répartis de façon homogène sur le plan. L'agriculteur ne privilégie pas uniquement la rentabilité de sa ferme ou la préservation de l'environnement.

#### Pour aller plus loin Proposer des pratiques durables

Pour les plus grands : Proposez une nouvelle pratique à mettre en place dans cette ferme. Positionnez-vous comme précédemment dans le cercle correspondant ou à l'intersection de deux ou trois cercles. Expliquez votre idée et justifiez votre placement par rapport aux panneaux. Déterminez comment la mettre en place dans la ferme.

L'agriculteur présente les avantages/inconvénients puis la faisabilité des propositions dans sa ferme.

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



## Bien produire pour bien manger – Les "+" pour la qualité

### → Préparation de l'activité

## Préparatifs Agriculteur

- ✓ Sélectionner les cartes « Pratiques agricoles durables » les plus adaptées à la ferme (voir les exemples dans le tableau ci-dessous) et ajouter ses propres cartes si nécessaire.

**Cartes des pratiques agricoles durables disponibles**

produit brut	produit transformé	compatibles brut/transformé
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> agriculture biologique : pas de produits chimiques de synthèse</li> <li><input type="checkbox"/> cueilli à maturité</li> <li><input type="checkbox"/> semences produites à la ferme</li> <li><input type="checkbox"/> économie d'eau</li> <li><input type="checkbox"/> reproduction naturelle</li> <li><input type="checkbox"/> respect des saisons</li> <li><input type="checkbox"/> utilisation d'énergie renouvelable</li> <li><input type="checkbox"/> variétés rustiques</li> <li><input type="checkbox"/> maintien variétés rares</li> <li><input type="checkbox"/> auxiliaires de culture/d'élevage</li> <li><input type="checkbox"/> observation pour prévention maladies</li> <li><input type="checkbox"/> polyculture</li> <li><input type="checkbox"/> pas de labour</li> <li><input type="checkbox"/> traction animale</li> <li><input type="checkbox"/> entretien du paysage</li> <li><input type="checkbox"/> ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> utilisation de produits naturels (levain, bactéries sélectionnées)</li> <li><input type="checkbox"/> pas de conservateur</li> <li><input type="checkbox"/> pas de colorants</li> <li><input type="checkbox"/> énergie de transformation renouvelable</li> <li><input type="checkbox"/> transformation au fur et à mesure</li> <li><input type="checkbox"/> aliment complet</li> <li><input type="checkbox"/> emballage recyclable</li> <li><input type="checkbox"/> ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> vente en circuits courts</li> <li><input type="checkbox"/> longue conservation</li> <li><input type="checkbox"/> entraide/échange de services</li> <li><input type="checkbox"/> boutique de producteur</li> <li><input type="checkbox"/> vente groupée</li> <li><input type="checkbox"/> visite de la ferme</li> <li><input type="checkbox"/> pas de stockage</li> <li><input type="checkbox"/> pas d'emballage</li> <li><input type="checkbox"/> production locale traditionnelle</li> <li><input type="checkbox"/> transports collectifs</li> <li><input type="checkbox"/> personnel en réinsertion</li> <li><input type="checkbox"/> personnel en formation</li> <li><input type="checkbox"/> ...</li> </ul>

- ✓ Prévoir la visite de ferme en fonction des pratiques sur lesquelles vous ou le groupe accueilli souhaitez travailler. Réfléchir aux indices que l'on peut donner pendant la visite sur les pratiques qui seront à analyser. Par exemple, expliquer une pratique sans donner son nom, expliquer une pratique sans préciser si son avantage est environnemental, social, et/ou économique.
- ✓ Préparer le matériel ou le faire préparer par le responsable du groupe.

## Matériel

Présent dans la mallette :

- ✓ Cartes « Pratiques agricoles durables ».
- ✓ Les 3 panneaux « Un plus pour l'environnement », « Un plus pour l'Homme », « Un plus pour l'économie ».
- ✓ Le schéma « Un plus pour l'environnement », « Un plus pour l'Homme », « Un plus pour l'économie ».

A prévoir :

- ✓ Cartes vierges (bout de papier blanc de 10 x 10 cm).
- ✓ Sac opaque
- ✓ De quoi tracer 3 cercles au sol ou 3 longues cordes.

*Une fiche méthode pour les préparatifs généraux est disponible dans le livret d'introduction, consulter « Une visite à la ferme, ça se prépare »*

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger – Les "+" pour la qualité

**CARTES DES PRATIQUES AGRICOLES DURABLES**

<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Agriculture biologique : pas de produits chimiques de synthèse</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Cueillette à maturité</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Semences produites à la ferme</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Économie d'eau</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Reproduction naturelle</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Respect des saisons</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Utilisation d'énergie renouvelable</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Variétés rustiques</b></p>

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger – Les "+" pour la qualité

<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Maintien des variétés rares</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Auxiliaires de culture/d'élevage</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Observation pour la prévention maladies</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Polyculture</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Pas de labour</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Traction animale</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Entretien du paysage</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Utilisation de produits naturels (levain, bactéries sélectionnées)</b></p>

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger – Les "+" pour la qualité

<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Pas de conservateur</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Pas de colorants</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Énergie de transformation renouvelable</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Transformation au fur et à mesure</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Aliment complet</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Emballage recyclable</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Vente en circuits courts</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Longue conservation</b></p>

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger – Les "+" pour la qualité

<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Entraide/échange de services</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Boutique de producteur</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Vente groupée</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Visite de la ferme</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Pas d'emballage</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Pas de stockage</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Production locale traditionnelle</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p><b>Transports collectifs</b></p>

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger – Les "+" pour la qualité

<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p style="text-align: center;"><b>Personnel en réinsertion</b></p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p> <p style="text-align: center;"><b>Personnel en formation</b></p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p>
<p>- Pratiques agricoles durables-</p>	<p>- Pratiques agricoles durables-</p>

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



# Un « + » pour l'environnement

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



Bien produire pour bien manger – Les "+" pour la qualité

# Un « + » pour l'Homme

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :



# Un « + » pour l'économie de la ferme

Projet co-réalisé par :

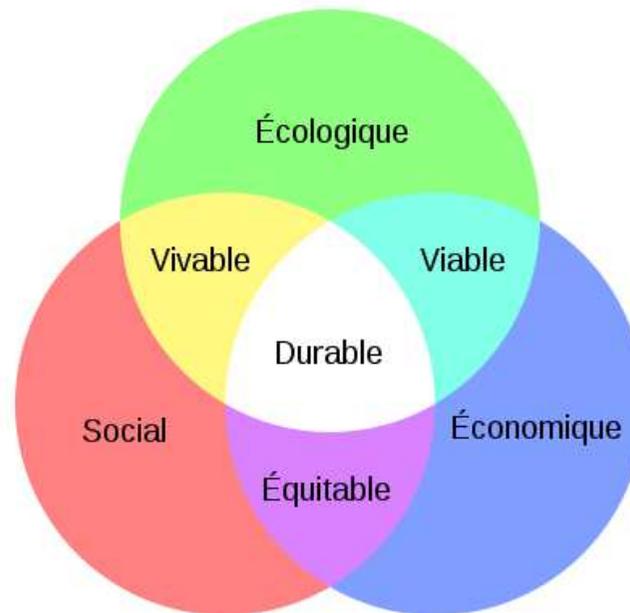


Avec le soutien financier de :



## Contribution pour l'environnement

Equité sociale



Viabilité économique

L'agriculture durable, une agriculture  
écologiquement saine, économiquement viable et socialement juste et humaine

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :





## Bien produire pour bien manger – Bibliographie

[http://www.apaqw.be/files/files/Pdf/Peda/doss/equil\\_alim\\_2010.pdf](http://www.apaqw.be/files/files/Pdf/Peda/doss/equil_alim_2010.pdf)

- APAQ-W, *L'agriculture : des fermes à nos assiettes: dossier pédagogique*, 175 p.

[http://www.apaqw.be/tempFiles/1035368915\\_0.2682154/fermes\\_a\\_nos\\_assiette.pdf](http://www.apaqw.be/tempFiles/1035368915_0.2682154/fermes_a_nos_assiette.pdf)

APAQ-W, *La qualité : du sol à la fourchette* : dossier pédagogique, 58 p.

[http://www.apaqw.be/tempFiles/1035368915\\_0.6880304/sol\\_fourchette\\_ok.pdf](http://www.apaqw.be/tempFiles/1035368915_0.6880304/sol_fourchette_ok.pdf)

- CAUCHY Daniel, *Le jeu de la ficelle*, Quinoa ASBL, 140 p.

<http://www.quinoa.be/jeu-de-la-ficelle>

- *La Terre dans votre assiette : trousse pédagogique*

<http://eav.csq.qc.net/terre/Frameterre.htm>

- *Léo et la Terre*, INPES

[http://www.inpes.sante.fr/professionnels-education/outils/leo\\_terre/leo.asp](http://www.inpes.sante.fr/professionnels-education/outils/leo_terre/leo.asp)

## DVDs

- GUÉRET Éric, *La mort est dans le pré*, Production Programme 33, 2012, 54 min

- MARCOS Charles, *Se nourrir... au Burkina Faso, à Cuba, au Népal : l'alimentation au cœur des enjeux de développement*, SCEREN-CRDP académie de Montpellier, 2008 (+ un livret pédagogique).

## Vidéo en ligne

- *Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat : et si la salade ne poussait pas dans les sachets ?*

<http://www.vinzelou.net/vinz-et-lou-mettent-les-pieds-dans-le-plat/dessins-animes-et-si-la-salade-ne-poussait-pas-dans-les-s>

## Exposition

- Syndicat intercommunal des Étangs Littoraux, *Programme « vert demain » : Zéro pesticides dans nos villes et villages !*, 2009, 16 panneaux

## Site internet

- Bien produire pour bien consommer

<http://www.menustoxiques.fr/sciences-menus-toxiques-generations-futures.html>

Projet co-réalisé par :



Avec le soutien financier de :

