

Mmmm, C'EST BON !

Un repas au top !



Réalisé par



pour le compte de



Miam, les bons petits plats !



Ta mission, si tu l'acceptes : partir à la recherche du meilleur repas ! De quoi est-il fait ? À toi de jouer !

EXPÉRIENCE

Surprise des sens !

- 1** Demande à tes parents de te préparer une « assiette surprise » avec 4 aliments différents à goûter (par exemple : un morceau de citron, du sucre, du fromage, un quartier de pomme...).
- 2** Les yeux bandés, essaye de trouver quels sont ces « aliments surprise ». Aide-toi d'abord du toucher, puis de ton odorat (n'hésite pas à sentir de près !) et enfin du goût.
- 3** Si tu n'as pas tout trouvé, enlève le bandeau de tes yeux pour t'aider à identifier les aliments mystérieux grâce à un autre sens important : la vue !

Alors, qu'en penses-tu ? Quels sens t'ont aidé(e) à démasquer les aliments mystérieux ? Tous les sens sont importants dans le plaisir de l'alimentation :



VOIR une belle assiette de pâtes bien appétissante.

SENTIR un gâteau qui cuit dans le four.

ENTENDRE des chips croustiller dans la bouche.

TOUCHER la croûte d'une baguette encore chaude.

Et bien sûr **GOÛTER** des bonnes choses grâce à tes papilles !

Le goût, ça s'apprend !

Apprécier la nourriture, ça s'apprend en goûtant de tout et en étant attentif à tes 5 sens... Mais aussi en mangeant tranquillement, pour profiter du repas !

Et toi, quels sont tes aliments préférés ? Quels sont les goûts, les textures (crémeux, croustillant, moelleux...), les couleurs, les odeurs que tu aimes dans ton assiette ?

Manger de tout pour carburer !

DOCU ZOOM

Que sais-tu à propos de ces aliments ?

Légumineuses

Lentilles, pois chiche, fèves, flageolets... Ces légumineuses sont à la base de plats typiques de nombreux pays (dal, couscous, houmous, feijoada...).



Poissons

Il existe plus de 24 000 espèces de poissons différentes! Chacun a sa saison... En hiver, les pêcheurs ramènent du cabillaud ou du merlan. En mai, en Guadeloupe, les pêcheurs pêchent des crabes ou un poisson appelé vivaneau.



Fruits exotiques

La banane et l'ananas viennent des régions françaises d'outre-mer. Ils mûrissent au soleil à plus de 30°C... C'est pour cela qu'ils ont un bon goût sucré!



Mini-recette

Salade vitaminée

Coupe 2 endives et 2 pommes en morceaux. Ajoute des noix, des dés de fromage, un filet d'huile d'olive et du sel.



Le milk-shake tout rose

Avec l'aide d'un adulte, mixe
1 yaourt nature,
1 verre de lait,
1 poignée de fruits rouges.

À siroter bien frais !



Tu l'auras compris, le meilleur repas est avant tout super varié ! On est content de le manger, tous nos sens sont en éveil. En plus, c'est un moment sympa pour discuter et rigoler, à la cantine ou en famille ! L'objectif : manger de tout, goûter de nouvelles choses et varier les menus !

De la ferme

Pour un repas malin, c'est important de comprendre d'où vient ce que tu manges... De la ferme à l'assiette, que se passe-t-il ? Voici l'exemple d'un goûter que tu adores sûrement : les crêpes !

2 Dans ce moulin, le meunier fabrique de la farine à partir des grains de blé.

3 À la coopérative, le lait est mis en brique ou en bouteille. La couleur du bouchon ou de la brique est importante: rouge pour le lait entier, bleu pour le 1/2 écrémé, vert pour l'écramé.

1 c'est à la ferme du Jolichamp que tout commence !

Dis donc sacré parcours !



aux papilles



- 4 Chez Arthur, les abricots et le sucre deviennent une bonne confiture.



- 5 Les produits arrivent ici : farine, lait, confitures... Ensuite, les clients les achètent pour cuisiner de bons petits plats !



- 6 Le fermier du Jolichamp vend aussi ses produits en « circuit court », directement aux consommateurs, grâce à son stand au marché. Là, il propose ses œufs et ses abricots !



- 7 Grâce aux ingrédients trouvés à l'épicerie et au marché... Vive les bonnes crêpes à la confiture d'abricots !



Pour en savoir plus :

- Visite une ferme ! Certains agriculteurs ouvrent leur exploitation pour expliquer leur métier. Infos sur www.bienvenue-a-la-ferme.com
- Demande à tes parents de trouver une usine de transformation qui accueille des visiteurs... Une occasion d'apprendre plein de choses !

- Profite des salons de l'agriculture ou des foires pour poser des questions à tous ceux qui produisent le contenu de ton assiette...
- Quand tu accompagnes tes parents chez le boucher, le fromager ou le marchand de légumes, n'hésite pas à poser des questions !



Les saisons, ça compte !

Relie ces fruits et légumes avec la saison à laquelle ils sont produits en France.



- A. Tomate
- B. Châtaigne
- C. Fraise
- D. Endive

- 1. Printemps/été
- 2. Été
- 3. Hiver
- 4. Automne

Réponses : A2, B4, C1, D3

Alors, étonné(e) ? Même s'il y a des tomates au supermarché en hiver, leur saison, c'est l'été !

Pourquoi est-il important de manger des produits de saison ?

- **Pour la planète !** Les fruits et légumes d'été présents sur nos étals l'hiver (tomates, fraises...), sont importés de l'hémisphère sud ou cultivés sous serre dans l'hémisphère nord... Tout ça pollue beaucoup !

- **Le plein de vitamines !** En plus, les fruits et légumes longuement transportés dans un camion perdent leurs vitamines... Il vaut donc mieux manger des produits cultivés dans un champ pas trop lointain !

- **À chaque saison ses saveurs !** Des fruits et légumes de saison ont été cultivés près de chez toi. Ils sont donc cueillis parfaitement mûrs et c'est délicieux. D'ailleurs, d'autres produits ont des saisons, comme certains fromages.



MINI-QUIZZ

Non au gaspillage alimentaire !

1. En France, chaque année, combien de kilos de nourriture encore bonne à manger sont jetés par chaque habitant ?

- A. 1 kg
- B. 10 kg
- C. 20 kg

2. Dans les écoles primaires, quelle quantité de nourriture est gaspillée par chaque élève, à chaque repas ?

- A. 60 g (= 2 tranches de pain)
- B. 120 g (= 2 tranches de pain + une partie de l'entrée)
- C. 400 g (= plus que le plat principal !)

Réponses : 1C, 2B

ta planète !



Pourquoi tout ce gaspillage est-il embêtant ?

- **Le long travail des agriculteurs pour faire pousser ces produits finit à la poubelle...**

- **Certaines personnes ne mangent pas à leur faim.**

Il est important de mieux répartir pour ne pas jeter.

- **C'est utiliser des ressources naturelles (terre, eau...), mais aussi de l'énergie dans les usines ou pour le transport... pour rien !** Et puis, traiter les déchets, cela produit des gaz à effet de serre, qui participent au réchauffement de la planète...

- **C'est dépenser de l'argent pour rien !** Quand une famille achète des fruits qui vont finir à la poubelle, par exemple...



Tes trucs anti-gaspi !

1. Si tu as des fruits trop mûrs, cuisine une compote ou un smoothie au lieu de les jeter !
2. À la cantine ou chez toi, prends une petite portion et ressers-toi si tu as encore faim.
3. Prépare de bons petits plats avec les restes : salade avec les pâtes de la veille, gratin avec des restes de légumes...



Mini-recette

Le pain perdu

Mélange 2 œufs et 1 verre de lait. Trempe des tranches de pain sec dans ce liquide. Fais-les griller à la poêle dans du beurre, et saupoudre de sucre.



*Eh oui, le meilleur repas préserve la planète !
L'assiette parfaite contient des produits de saison...
Miam. Et manger en évitant de jeter des aliments, c'est bon pour nous et l'environnement !*

Portrait de famille

Manger de tout, c'est important et bien plus amusant !

La **courgette** pousse sur la terre : sa grande fleur jaune devient un beau légume vert ! Est-ce que tu l'aimes en gratin ?

Alors, qui est apparu en premier, l'**œuf** ou la poule ? Mystère... En tout cas, les œufs, durs, au plat ou en omelette, sont délicieux !

On mange souvent cette volaille de la basse-cour lors d'un repas de fête...

Mais la **dinde** est savoureuse toute l'année.

Le **seigle** est une céréale qui sert à faire du bon pain, à la mie sombre et bien dense !

Fruit d'automne, le **coing** n'est pas très facile à préparer, mais si bon en gelée ou en pâte !

On peut manger ces petits poissons tout simplement avec du pain frais. Vive les **sardines** !

Le **roquefort**, fabriqué avec du lait de brebis, est un fromage sacrément fort avec ses taches bleues et si bon !

Ne bougeons plus!

C'est le logo du PNA, le Programme national pour l'alimentation. Bien manger, c'est l'objectif de ce grand plan du ministère de l'Agriculture!



Réalisé par les Opérations spéciales Bayard Jeunesse en collaboration avec le ministère de l'Agriculture.
Responsable : Sophie Hardy - sophie.hardy@bayard-presse.com. Coordinatrice : Miozette Julie. Textes : Lucie de la Héronière. Maquette : Frédérique Pouzadoux. Illustrations : Zelda Zonk. Imprimé par Imprimerie Vincent à Tours. Février 2016.