

Mars et Avril:



Période de disette?

# Ce qui a changé en l'espace d'un siècle:

- Accès aux énergies fossiles:



- De nouveaux moyens de transport et de production:



# S'alimenter aujourd'hui...

- C'est consommer des aliments provenant de tous les continents!



- C'est consommer des aliments produits hors-sol et hors-saison!

# S'alimenter aujourd'hui...

- C'est parfois consommer trop d'aliments très gourmands en énergie...



... ou trop transformés et qui nuisent à ma santé!

# Beaucoup d'énergie = Gaz à effet de serre



**13kg**

D'ENERGIE  
FOSSILE

=



**CO<sub>2</sub>**



**CO<sub>2</sub>**

**40kg**

DE GAZ A EFFET DE SERRE !!



**CO<sub>2</sub>**

# Savoir s'Alimenter c'est donc...

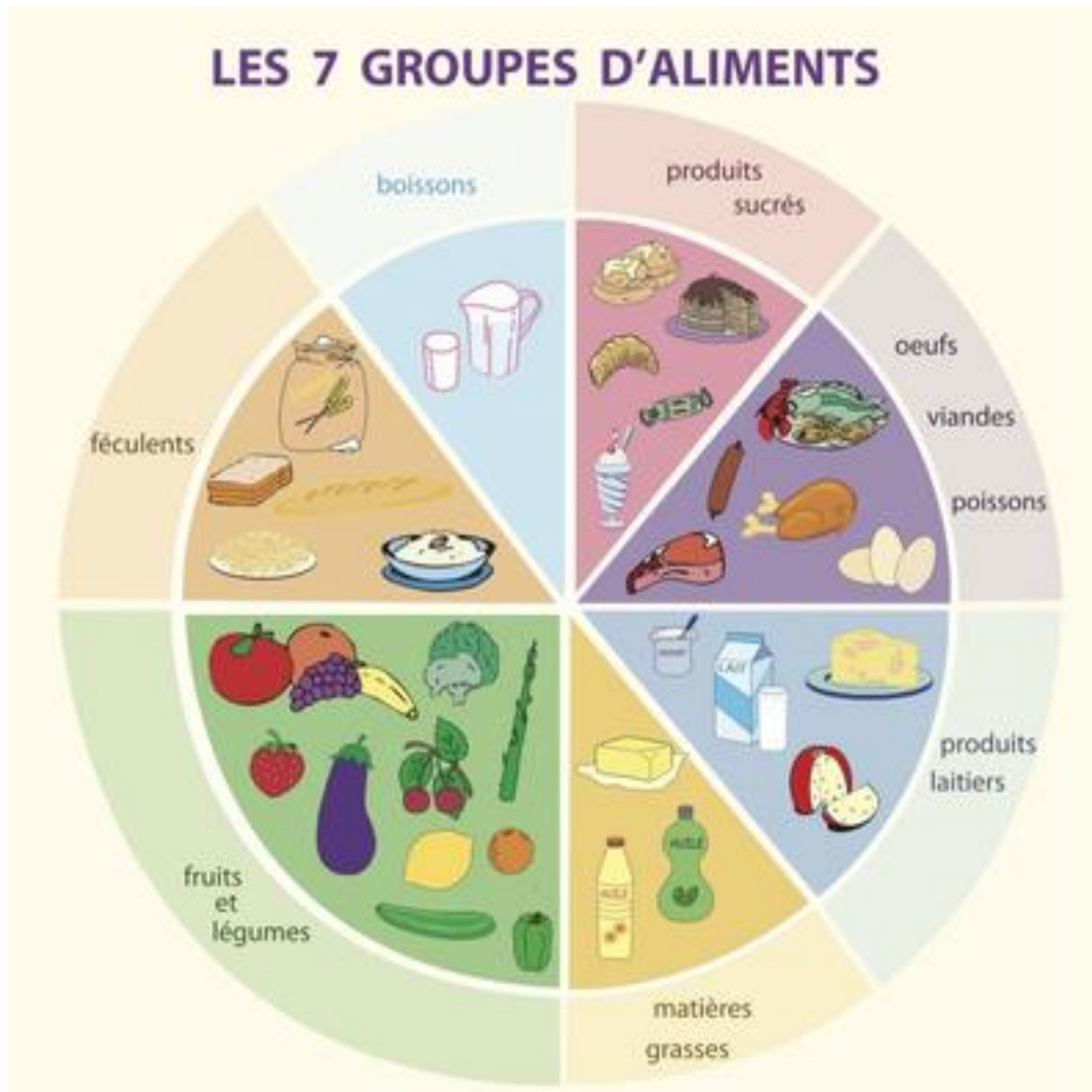
- Savoir ce qui est bien pour ma santé!



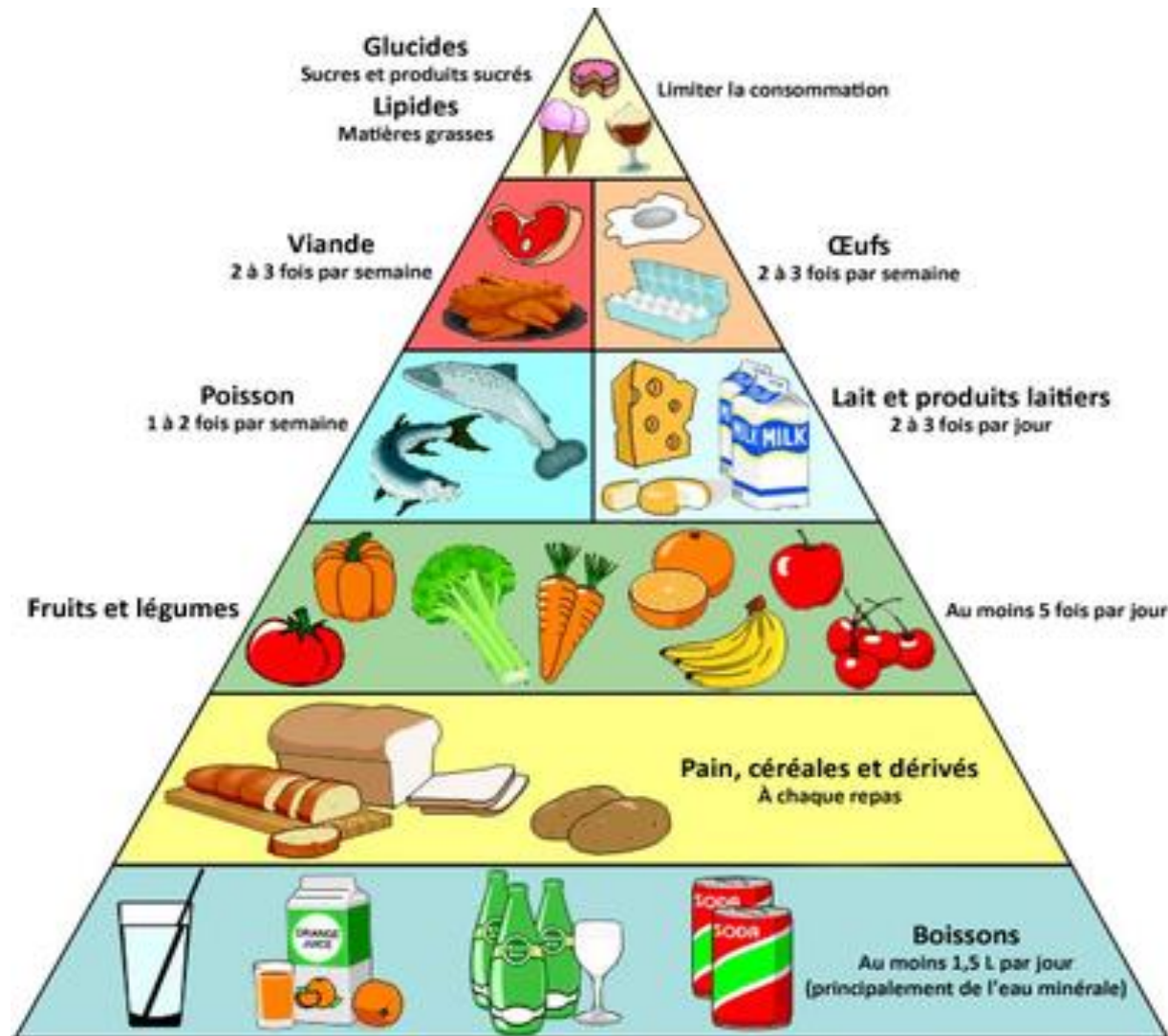
- Savoir ce qui est bien pour ma planète!



# DIFFERENTS GROUPES D'ALIMENTS:



# PYRAMIDE DES BESOINS :





# ALIMENTS AU MENU AUJOURD'HUI:

ALIMENTS AU MENU AUJOURD'HUI :

BON APPETIT !!!

FRUITS ET LEGUMES :		SOURCES DE GLUCIDES: (féculents)	SOURCES DE PROTEINES :	SOURCES DE LIPIDES : (matière grasse)
- Raisin	- Courgette	- Radis	- Bœuf	- Fromage
- Ananas	- Choux	- Poivron	- Pintade	- Crème fraîche
- Mangue	- Poireaux	- Avocat	- Agneau	
- Pomme	- Carottes	- Tomate	- Porc	
- Banane	- Aubergine	- Pomme de terre	- Poulet	
- Poire	- <u>Butternut</u>		- Lentilles	
- Clémentine	- Haricots verts		- Haricots secs	
- Orange	- Concombre		- Œufs	
- Fruits de la passion	- betterave			
- Kiwi	- Champignon			
- Pamplemousse				
- Fraises				

# IMPACT ENVIRONNEMENTAL EN GAZ A EFFET DE SERRE DE NOTRE ALIMENTATION :

(En kg de CO<sub>2</sub> émis par kg d'aliment produit.)

Faible <1 kg CO <sub>2</sub> éq/kg	Moyen 1-4,9 kg CO <sub>2</sub> éq/kg	Moyen 5-10 kg CO <sub>2</sub> éq/kg	Elevé >10 kg CO <sub>2</sub> éq/kg
<p>Légumes de plein champ Légumes racines Légumes en serre chauffés avec des énergies renouvelables Pommes de terre Légumineuses (pois, lentilles...) Céréales Pâtes Pain Fruits locaux</p>	<p>Œufs Riz Huile de colza Légumes chauffés en serre avec des énergies fossiles Huiles de tournesol, de colza Sucre de canne, de betterave Snacks sucrés et salés Fruits (banane, melons) Légumes importés de loin Vin Œufs Lait, yaourt</p>	<p>Volaille Huile de palme Huiles de soja, d'olive</p>	<p>Bœuf Mouton Porc Poisson d'élevage Fromages Café Chocolat Crustacés d'élevage Fruits et légumes tropicaux transportés par avion Beurre, graisses animales</p>

QUOIDANSMONASSIETTE.FR



# BIEN MANGER C'EST AUSSI:

- Manger **LOCAL!!!**
- Manger des aliments de **SAISON!!**
- Manger **un peu moins** de viande!!

Dans mon collège il y a un atelier  
jardinage!



C'est le lundi de 13h à 14h...

**Pour les filles et les garçons!**