

MIEUX MANGER, ÇA S'APPREND !

Guide à destination
des enseignants

mon assiette
ma planète

SOMMAIRE



Vous avez accueilli l'animation pédagogique « Mon assiette Ma planète » dans votre classe.

C'est la raison pour laquelle, nous vous proposons de prolonger ce parcours en approfondissant certaines thématiques autour de l'alimentation. Recettes de l'animation, débats, activités à faire en classe sont à découvrir avec vos élèves dans cette brochure. Bonne lecture.

ENTRÉE

Tomate farcie au taboulé de boulgour 4

Verrine de betterave au fromage frais 6

Œufs cocotte aux champignons 8

PLAT

Brochette d'agneau et crumble de courges 10

Poke bowl de saumon et fèves 12

Burger de bœuf maison 14

DESSERT

Flan de petits-suisses au chocolat 16

Brochette de fruits au chocolat 18

Cheesecake 20

MANGER ÉQUILIBRÉ ET SE FAIRE PLAISIR 5

MANGER, BOUGER 7

GOÛTE AU MOINS ! 9

LA BONNE PORTION ? 11

SAVOIR CHOISIR SES ALIMENTS 13

L'ORIGINE DES ALIMENTS 15

HALTE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE 17

MANGER DES PRODUITS DE SAISON 19

SI C'EST BEAU, C'EST FORCÉMENT BON ? 21

mon assiette ma planète
RESSOURCES PÉDAGOGIQUES POUR OUVRIR LA DISCUSSION



POUR ALLER + LOIN

Sur Mon assiette Ma planète, téléchargez, commandez des ressources gratuitement et réservez une animation en classe ou chez un professionnel de la

filiale élevage et viande. monassiette-maplanete.fr

POUR PROLONGER L'ANIMATION EN DEHORS DE LA CLASSE 22

ENTRÉE

Tomate farcie au taboulé de boulgour

Pour 4 personnes

- 4 belles tomates
- 150 g de boulgour
- 1 jus de citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- 4 branches de persil
- 50 g de raisins secs
- Eau (2x le volume de boulgour ou selon indications sur l'emballage)
- Sel et poivre

RECETTE

- Après les avoir rincés, mettre les raisins à tremper 20 min dans un bol d'eau tiède.
- Porter à ébullition l'eau assaisonnée (sel, poivre et feuille de laurier) et une cuillère d'huile d'olive.
- Retirer du feu et ajouter le boulgour. Brasser légèrement et laisser reposer environ 20 min. Laisser refroidir.
- Couper les chapeaux des tomates et évider-les en conservant la pulpe. Saler, poivrer la chair et retourner les tomates sur du papier absorbant pour les vider de leur eau.
- Couper la pulpe en petits dés. Émincer l'échalote. Hacher finement le persil.
- Mélanger le boulgour avec l'ensemble des ingrédients préparés : tomate, échalote, persil, raisins secs égouttés.

- Ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive et un jus de citron.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Laisser au réfrigérateur pendant minimum 2 heures avant de servir.



LE DÉBAT

Pourquoi faudrait-il se priver de tomates alors qu'il y en a toute l'année sur les étals ?

Pistes : Une petite recherche documentaire ou une leçon permettra aux élèves de comprendre que pour avoir des tomates en hiver, même cultivées en France, il faut de la chaleur, et donc de l'énergie...

LA BONNE SAISON

La tomate est la star de l'été : la tomate française, de saison se déguste de mai à fin septembre.

POUR ALLER + LOIN

Téléchargez le poster « Bien manger pour être en bonne santé » sur monassiette-maplanete.fr



À FAIRE EN CLASSE

- Liez la recette avec une leçon de sciences, une recherche documentaire, de la géographie : la tomate est-elle un fruit ou un légume ? Quelle est l'origine géographique du taboulé ? Où se trouve ce pays ? Connaît-on un autre plat avec de la semoule ? Blé tendre, blé dur, quelle différence ?
- Parce que la santé, c'est manger et bouger, on peut proposer un jeu dans la cour : place au jeu du « tomate ketchup » !

MANGER ÉQUILIBRÉ ET SE FAIRE PLAISIR

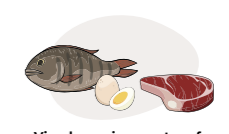
Vos élèves ont appris à distinguer les familles d'aliments, à connaître les recommandations, à équilibrer les repas et compris que bien manger, c'est essentiel pour rester en bonne santé... Mais manger ce n'est pas que du savoir, c'est aussi du savoir-faire, du savoir-être et des émotions ! Bien manger, c'est aussi cuisiner, acheter de bons produits, déguster à plusieurs...



Fruits et légumes
5 par jour, en alternant fruits et légumes.



Boissons
De l'eau à gogo !



Viandes, poissons et œufs
Chaque semaine, des œufs, du poisson, de la viande avec modération et un peu de charcuterie.



Matières grasses
Un peu chaque jour, mais en petite quantité, vive les huiles végétales !



Produits céréaliers, pommes de terre
Tous les jours, et c'est mieux lorsque les céréales sont complètes.



Laits et produits laitiers
4 par jour pour les enfants, un peu moins pour les adultes.



Légumes secs
Au moins 2 fois par semaine, ne les oublions pas.



Produits sucrés, salés
À limiter au maximum, même s'il faut savoir se faire plaisir de temps en temps.



Fruits à coque
Une petite poignée chaque jour pour la gourmandise !

ENTRÉE

Verrine de betterave au fromage frais

Pour 4 personnes

200 g de betteraves cuites

4 fromages type carré frais ou ail et fines herbes

Herbes aromatiques de votre choix : ciboulette, persil, coriandre

Sel, poivre, vinaigre balsamique.

RECETTE

1. Découper grossièrement les betteraves cuites puis les mettre dans un blender.
2. Ajouter les fromages frais, puis mixer le tout.
3. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre.
4. Ajouter une cuillère à soupe de vinaigre balsamique.
5. Laver les herbes aromatiques et les ciseler.
6. Dresser les verrines avec la crème de betterave.
7. Parsemer d'herbes aromatiques pour décorer.



LE DÉBAT

Pourquoi c'est important de respecter le règlement d'une discipline sportive ?

Pistes : Cela peut être un véritable débat de philo ! Faire du sport, nous oblige à respecter certaines règles. Ce sont les mêmes pour tout le monde. Mais nous privent-elles pour autant de liberté ?



LA BONNE SAISON

La betterave se consomme de juin à septembre.



À FAIRE EN CLASSE

- La betterave rouge est un colorant naturel très efficace : vous pouvez réaliser des bracelets de coton blanc qui auront été teintés avec le jus de betterave ou peindre au jus de betterave, cela donne un aspect aquarelle très réussi.
- En classe, les enfants sont assis une bonne partie de la journée. Pourquoi ne pas leur proposer des exercices entre deux leçons à faire tous ensemble dans la classe : étirements, squats, petits sauts, levers de genoux...



MANGER, BOUGER



Pour être en bonne santé, il faut bouger. Les enfants, comme leurs parents, pensent que bouger, c'est forcément faire du sport. Bien entendu, une activité sportive c'est important pour de multiples raisons (l'esprit d'équipe, le dépassement de soi, le respect de l'adversaire, le règlement...), mais pratiquer une heure de danse ou de judo par semaine... ça ne suffit pas.

Pour les enfants, il faut bouger 1 h par jour. Jouer à la récréation, aller promener le chien, aller à l'école à pied, faire un tour à vélo avec les parents, aller au marché avec papa ou maman et ranger les courses, passer l'aspirateur ou jardiner... il y a plein de façons de bouger quand on est un enfant !

ENTRÉE

Œufs cocotte aux champignons

Pour 4 personnes

- 4 œufs
- 200 g d'épinards
- 4 gros champignons de Paris
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel, poivre, beurre

RECETTE

1. Faire chauffer le four à 190°C.
2. Couper les champignons en morceaux en gardant le pied.
3. Faire revenir les champignons à la poêle dans un peu d'huile.
4. Ajouter ensuite les épinards préalablement nettoyés et cuire 2-3 min.
5. Beurrer les ramequins.
6. Ajouter un peu de légumes, puis la crème fraîche.
7. Y casser ensuite l'œuf.
8. Ajouter le reste des épinards et des champignons.
9. Mettre dans un plat à four rempli d'eau type bain marie.
10. Cuire au four 15-20 min.



VRAI OU FAUX ?

Quand on n'aime pas un aliment, c'est pour toute la vie.

Interrogez vos élèves sur l'évolution de leurs goûts.

POUR ALLER + LOIN

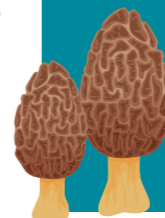
Scannez ce QR Code pour accéder à la ressource « Qu'est-ce que le goût ? » sur monassiette-maplanete.fr



LA BONNE SAISON

Le champignon de Paris se consomme toute l'année. Il ne pousse pas dans les bois mais dans des caves ou d'anciennes carrières. Il ne vient pas de Paris... Le pays d'origine du champignon de Paris, répondant au nom scientifique de Agaricus Bisporus, serait l'Égypte.

Les autres champignons comestibles poussent à la fin de l'été, à l'automne ou au printemps (les morilles par exemple).



À FAIRE EN CLASSE

- En termes de vocabulaire, l'œuf est un trésor. Mimosa, mollet, dur, en omelette, brouillé, au plat, cocotte, à la coque, marbré. Il y a tant de façons de préparer des œufs ; on peut s'amuser à les dessiner !
- Un travail sur le vocabulaire du goût peut être effectué autour d'une rédaction, d'un poème, d'une chanson : exquis, délicieux, moelleux, croustillant, fondant, délicat, désagréable, doux, épicé, excellent, fade, fort, pimenté, piquant, relevé, acidulé...

GOÛTE AU MOINS !

Le goût évolue et ce qu'on n'aime pas aujourd'hui on pourra l'aimer demain, comme la saveur de l'amer par exemple. C'est pour cela que les experts du goût disent qu'il faut goûter plusieurs fois un aliment pour l'apprécier ! Le goût est un sujet d'éducation extrêmement riche : il permet par exemple de croiser les préférences des enfants, d'aborder avec eux ce

qu'on mange ailleurs. Peut-être y a-t-il des enfants issus de familles étrangères qui peuvent partager les spécialités de leur pays d'origine ? Le goût est aussi un trésor de vocabulaire. Savez-vous que le talent d'un œnologue réside davantage dans sa faculté à mettre des mots sur ses sensations que dans la sensibilité de son nez ou de son palais.



UMAMI



SALÉ



ACIDE



SUCRÉE



ÉPICÉ

PLAT

Brochette d'agneau et crumble de courge

Pour 4 personnes

Pour les brochettes

Tranches de gigot d'agneau (portion de la taille de la paume de main)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 jus de citron

4 c. à café de miel

Herbes et épices selon les goûts

1 ail pressé

RECETTE

1. Mélanger les herbes hachées, l'ail écrasé et les épices avec le miel, le jus de citron et l'huile d'olive.

2. Mettre l'agneau coupé en cube à mariner au minimum 30 min.

3. Composer les brochettes, les saisir 5 minutes à la poêle dans un filet d'huile et faire cuire au four à 200°C pendant 10 minutes.

Pour le crumble

800 g de courge

2 c. à soupe de flocons d'avoine

2 boules de mozzarella

2 c. à soupe de parmesan râpé

100 g de beurre

100 g de farine complète

Persil

RECETTE

1. Éplucher la courge et faire cuire à la vapeur. Ajouter de l'huile d'olive. Saler et poivrer et laisser cuire 50 min (four thermostat 6).

2. Dans un petit bol, mélanger tous les autres ingrédients avec une fourchette, en écrasant le beurre.

Ajouter le persil finement haché.

3. Émietter cette préparation au-dessus des légumes sans chercher à aplatir le tout.

4. Faire cuire pendant 20 min au four. Servir chaud à tiède.



VRAI OU FAUX ?

Pour bien grandir, il faut que je mange autant que mes parents.

Faux. Les besoins des enfants sont différents de ceux des adultes. Aidez-vous de la paume de votre main et de vos poings fermés pour expliquer les justes portions de viande, de légumes, de féculents ou de fruits à vos élèves.

LA BONNE SAISON

Les meilleures périodes pour déguster de l'agneau sont de février à avril pour l'agneau de lait élevé en bergerie, puis d'avril à juin pour l'agneau d'herbage. On fait attention aux légumes qui l'accompagnent si l'on veut utiliser des légumes frais et de saison.

À FAIRE EN CLASSE

Réaliser une assiette équilibrée. Distribuez une assiette en carton blanche à chaque élève sur laquelle il dessinera les aliments qui composent une assiette équilibrée : une portion de viande ou de poisson, des légumes et des féculents. Attention à l'équilibre !

LA BONNE PORTION ?

Exemples de calibrage :



pour une portion de légumes.



pour une portion de fruits.

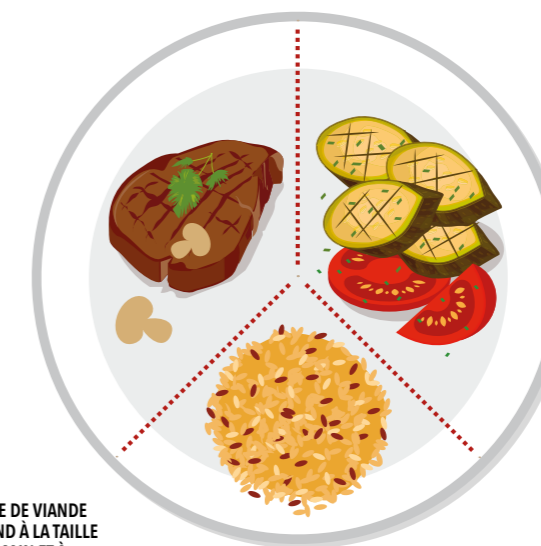


pour une portion de pâtes crues.



pour une portion de viande.

UNE PORTION TYPE DE VIANDE CUITE CORRESPOND À LA TAILLE DE SA PAUME DE MAIN ET À L'ÉPAISSEUR DE SON PETIT DOIGT.



« J'ai mangé une salade de fruits à la cantine, c'est bon j'ai mangé les 5 fruits de la journée ! »

On a tous et toutes entendu cette petite phrase, à l'école ou à la maison. Dorénavant, on ne parle plus en grammes, trop fastidieux, mais en portions, en s'aidant de la main. Ainsi pour la viande, une portion type de viande cuite correspond à la taille de sa paume de main et à l'épaisseur de son petit doigt. 5 fruits et légumes par jour, c'est 5 portions (et plutôt 3 légumes et 2 fruits car ils sont riches en fructose).

POUR ALLER + LOIN

Téléchargez la ressource « Composer un repas équilibré » sur monassiette-maplanete.fr



PLAT

Poke Bowl de saumon et fèves

Pour 4 personnes

200 g de pavé de saumon frais

200 g de mangue

12 radis

200 g de fèves

320 g quinoa

½ citron vert

Quelques brins de ciboulette et de la sauce soja

RECETTE

1. Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau. Puis l'égoutter. Réserver.
2. Découper le saumon en dés, et le citronner.
3. Laver et couper les radis en rondelle.
4. Éplucher et couper la mangue en dés.
5. Écosser les fèves, et les faire blanchir 3 minutes à l'eau bouillante salée.
6. Les refroidir immédiatement et les rincer à l'eau froide.
7. Dérober les fèves (enlever la pellicule fine sur le dessus).
8. Composer votre Poke Bowl en mettant l'ensemble des ingrédients séparément dans le bol. Assaisonner avec la sauce soja et /ou de l'huile de sésame.

Le Poke Bowl est un plat d'assemblage et peut être réalisé avec les restes du réfrigérateur (viandes, légumes, riz, pâtes, fruits de saison...)

LE DÉBAT

Faut-il supprimer tous les produits ultra transformés de son alimentation ?

Pistes : Il est vrai que le « fait maison » est meilleur au goût ; pour la santé parce qu'on maîtrise l'origine et la quantité des produits qu'on achète. Il permet de mieux gérer son budget.

En revanche, il est également important de se faire plaisir de temps en temps.



BON À SAVOIR

Le Poke est un plat typique d'Hawaï. La recette traditionnelle se compose de poisson cru coupé en dés, servi avec des condiments (du sel de mer, des noix, des algues, etc.).



À FAIRE EN CLASSE

Pour sensibiliser vos élèves à l'influence de la publicité sur leurs comportements alimentaires, demandez-leur d'apporter en classe des publicités alimentaires issues de magazines, par exemple. Quels sont les aliments que l'on retrouve le plus souvent ? À l'inverse, quels sont les aliments que l'on ne voit presque jamais ?

Vous pouvez compléter cet échange avec eux par une discussion sur la publicité alimentaire à la télévision.



SAVOIR CHOISIR SES ALIMENTS

Il faut savoir faire la différence entre :

- ▶ **Aliments pas ou peu transformés :** œufs, viandes, poissons, fruits et légumes frais, champignons frais, riz, lait... Ces aliments sont prélevés dans la nature.
- ▶ **Aliments transformés :** fromages artisanaux, conserves de poisson au naturel, compote de fruits, pain frais,

légumes en conserve ou surgelés natures ou préparés sans ajout d'additifs, yaourt nature, viande ou charcuterie conservée uniquement par la salaison...

▶ **Aliments ultra-transformés :** snacks, sodas, bonbons, barres chocolatées, barres céréales...

Pourquoi limiter les produits ultra-transformés ?

- ▶ Ils sont de moins bonne qualité nutritionnelle en moyenne (plus de sel, sucre, graisses, moins de fibres, de vitamines, de minéraux),
- ▶ Ils peuvent contenir des additifs dont l'impact sur la santé à long terme est encore mal connu,
- ▶ Les modifications de ces aliments lors des différents procédés de transformation impacteraient la vitesse de digestion ainsi que l'absorption des nutriments qu'ils contiennent.



PLAT

Burger de bœuf maison

Pour 1 burger

Viande hachée de bœuf (portion de la taille de sa paume de main et épaisseur du petit doigt)

1 pain coupé en deux

1 tranche de fromage (vache, brebis, chèvre... à varier selon les goûts)

Quelques tranches de légumes et fruits (tomates, salade, oignons, pomme...)

RECETTE

1. Cuire le steak dans une poêle bien chaude. Le colorer de chaque côté à feu vif, puis poursuivre la cuisson à feu plus modéré 2 min selon le degré de cuisson souhaitée.
2. Saler poivrer et déposer la tranche de fromage.
3. Couvrir et laisser reposer.
4. Dresser dans cet ordre : pain, ketchup maison, viande et fromage, légumes, pain.

Ketchup maison (pour 4 burgers)

500 g de tomates fraîches ou concassées en boîtes

30 g de sucre

35 g de miel d'acacia

70 g de vinaigre de cidre

1 gousse d'ail, du piment et 1 pincée de sel

RECETTE

1. Verser le sucre et le miel dans une casserole et laisser caraméliser.
2. Déglacer avec le vinaigre et laisser réduire.
3. Ajouter l'ail écrasé et le piment et laisser cuire 1 min.
4. Incorporer les tomates épépinées et coupées en tous petits dés.
5. Assaisonner et laisser compoter 15 min à feu doux. Mixer.

POUR ALLER + LOIN

Téléchargez la vidéo « D'où vient la viande que tu manges ? » sur monassiette-maplanete.fr



VRAI OU FAUX ?

Est-ce que le burger est un plat équilibré ?

Vrai. Un burger maison associé à une portion de légumes ou un fruit constitue un repas équilibré. Il faut juste faire attention à l'association sauces et boissons sucrées.

À FAIRE EN CLASSE

À l'aide de plusieurs recettes - dont celles de ce livret - demander aux élèves de trier les ingrédients selon leur provenance végétale ou animale, y compris le pain du burger ou la patate douce ou la salade. Retracer le parcours de la ferme à l'assiette pour la viande et le pain du burger.

L'ORIGINE DES ALIMENTS

D'où viennent les aliments que l'on trouve dans notre assiette ? À l'école, les élèves apprennent à distinguer l'origine animale ou végétale d'un aliment. Et parce qu'ils sont souvent très entourés de produits transformés, ce n'est pas si évident pour eux, même en 6^e !

L'origine c'est aussi son origine géographique. Manger des produits locaux, régionaux permet de réduire l'empreinte carbone et de faire travailler les producteurs locaux, mais c'est aussi une découverte gastronomique : en fonction de la géographie des territoires et de la culture locale, les aliments ne sont pas les mêmes et n'ont pas forcément le même goût.

DESSERT

Flan de petits-suisses au chocolat

Pour 4 personnes

- 6 petits-suisses naturels
- 160 g de chocolat à cuire
- 20 cl de lait ½ écrémé
- 15 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

RECETTE

1. Faire fondre doucement le chocolat au bain-marie. Lorsqu'il est bien fondu, ajouter le lait, le sucre en poudre et le sucre vanillé. Mélanger doucement.
2. Battre rapidement les petits-suisses à la fourchette et les ajouter au mélange précédent.
3. Remplir les ramequins avec cette préparation.
4. Placer au frais au moins 3 h.



À FAIRE EN CLASSE

- Demander aux élèves de faire une enquête auprès du restaurant scolaire et des parents : quelles sont les astuces mises en place pour réduire le gaspillage alimentaire ?
- Créer ensuite une affiche avec toutes les idées de recettes qui auront été trouvées.



POUR ALLER + LOIN

Téléchargez la ressource « Comment éviter le gaspillage alimentaire à mon échelle » sur monassiette-maplanete.fr



VRAI OU FAUX ?

Des recettes réalisées avec des restes, ce n'est pas bon.

Faux. Il faut savoir faire preuve de créativité pour accommoder les restes et les marier avec de nouvelles saveurs.



HALTE AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

En France, le gaspillage alimentaire à la maison représente 30 kg par personne et par an (dont 7 kg de déchets alimentaires non consommés encore emballés*). Ce sont également des coûts de traitement des déchets qui pourraient être évités. Il y a de nombreuses astuces pour réduire le gaspillage et les trouver avec les élèves est un vrai travail pédagogique ! Que ce soit au restaurant scolaire et à la maison, les enfants peuvent être à la fois acteurs du changement... et prescripteurs de bonnes habitudes !

* Étude ADEME - 2023



DESSERT

Brochette de fruits fondue de chocolat

Pour 4 personnes
Choisir des fruits
de saison bien mûrs.

Pour la sauce au chocolat

150 g de chocolat noir
(minimum 70 %)

15 cl de lait demi-écrémé

RECETTE

1. Couper les fruits en bouchées.
2. Varier les formes et les couleurs.
3. Enfiler les morceaux de fruits sur une pique à brochette.
4. Casser le chocolat en petits morceaux.
5. Faire chauffer le lait. Dès qu'il est à ébullition, verser le sur le chocolat en remuant sans arrêt avec un petit fouet.

BON À SAVOIR

Le chocolat est obtenu à partir des fèves de cacao produites par le cacaoyer. La culture de cet arbre requiert un climat chaud, humide, ombragé et une altitude d'environ 500 m. Les trois plus gros producteurs de cacao sont la Côte d'Ivoire (36 %), l'Indonésie (11 %) et le Ghana (10 %). La récolte des fèves est bisannuelle : en décembre et en juillet.



À FAIRE EN CLASSE

Faire un calendrier des desserts de saison ou adapter la recette de brochettes de fruits aux 4 saisons : quels fruits va-t-on mettre cet hiver ?



LE DÉBAT

Peut-on continuer à manger des produits qui viennent de loin ?

Pistes : Il faut différencier les deux contraintes car se passer de produits qui viennent de loin, c'est se passer de café, de chocolat... c'est possible mais c'est une contrainte forte tout de même. En revanche, est-ce que manger des fraises en mars, ou des cerises d'Amérique du Sud à Noël, c'est vraiment indispensable ?

MANGER DES PRODUITS DE SAISON

On sait toutes et tous qu'il y a des saisons pour les fruits et les légumes, mais c'est aussi le cas des champignons, des légumineuses, du poisson et même de certaines viandes. Évidemment on peut consommer des produits secs, ou congelés, mais pour certains produits, le congelé c'est vraiment moins bon !

On peut aussi retrouver l'habitude d'attendre ! Attendre la saison des bonnes tomates, associer le mois de mai au bon goût des fraises françaises : le plaisir de retrouver et de redécouvrir à chaque saison des produits qui n'ont pas été mangés depuis plusieurs mois est immense !

DESSERT

Cheesecake et coulis de fruits rouges

RECETTE

1. Dans un bol, réduire les biscuits en poudre, ajouter le beurre fondu et travailler le tout à la cuillère.
2. Disposer le mélange au fond d'un moule en le tassant bien et réserver au réfrigérateur le temps de poursuivre la préparation.
3. Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
4. Fouetter ensemble le fromage blanc et le fromage frais puis ajouter le sucre.
5. Incorporer les œufs un à un en fouettant bien entre chaque ajout.
6. Verser la préparation sur la base et enfourner pour 1 heure. Si le gâteau colore trop ne pas hésiter à ajouter un papier cuisson.
7. Laisser le dans le four pendant 10 min avant de le sortir.
8. Placer le au réfrigérateur.
9. Au moment de servir ajouter des fruits frais ou un coulis de fruits rouges.



Pour 4 personnes

Pour la base

100 g de biscuits secs
(par exemple des spéculoos)
40 g de beurre fondu

Pour la crème fromagère

150 g de fromage blanc
150 g de fromage frais
(type Philadelphia)
50 g de sucre en poudre
2 œufs
+ un coulis de fruits rouges
et quelques fruits de saison.

VRAI OU FAUX ?

Si un aliment est moins beau, c'est forcément bon ?

Pistes : Près de 10% des fruits et légumes ne sont pas ramassés car ils ne respectent pas les critères de beauté attendus par les consommateurs. Le beau, c'est très subjectif et cela ne doit surtout pas cacher le goût.

D'ailleurs, pour mieux sentir le goût ou l'odeur d'un produit, souvent... on ferme les yeux pour ne pas être perturbé par notre vue ! Donc pour manger on se sert des 5 sens, bien sûr, mais on laisse à notre bouche – et notre nez dans lequel remonte les saveurs – le droit de juger si l'on aime, ou pas !

À FAIRE EN CLASSE

Si le beau paraît bon, comment pourrait-on mettre en scène ou cuisiner les aliments dont les enfants ne raffolent pas.



SI C'EST BEAU, C'EST FORCÉMENT BON ?

Que ce soit dans les bons restaurants ou sur les étals de pâtisserie, on le sait : en gastronomie, une belle assiette bien dressée ou un beau gâteau, c'est important. La vue est réjouie, l'eau vient en bouche attisant nos papilles et notre nez frétille à l'idée de déguster ce superbe plat. Les enfants y sont encore plus sensibles que nous, d'où le succès des pâtes alphabet, des bonhommes patates et des purées

décorées en volcan avec un bon jus de viande. Cependant... il y a aussi des pièges !

Par exemple, ces gâteaux magnifiques à la vue en forme de terrain de football ou de chambre de princesse et qui s'avèrent décevants en bouche car leur génoise prend toute la place, ou a contrario, un pot-au feu ou un hachis parmentier ou encore une moussaka, c'est moins beau à la vue et pourtant c'est tellement bon ! En Italie, un biscuit symbolise à lui tout seul ce type de nourriture appréciée en secret : les brutti ma buoni (ce qui veut dire « moches mais bons »).

Il est donc important d'apprendre à ne pas tout mettre dans le visuel...

INTERBEV est une association fondée en 1979 qui représente la filière de l'élevage et des viandes, ses entreprises et ses métiers : éleveurs, commerçants en bestiaux, abatteurs, bouchers... Elle a pour but de valoriser leur savoir-faire et la qualité de leur travail. Reconnue par le droit européen et français, INTERBEV conçoit et déploie toutes ses actions dans un cadre juridique précis qui lui confère sa légitimité auprès des institutions européennes et des pouvoirs publics français dont elle est l'interlocuteur privilégié. Afin de mieux intégrer les attentes de la société, les professionnels de la filière se sont rassemblés autour d'une démarche de responsabilité sociétale, labellisée par l'AFNOR, qui vise à mieux répondre aux enjeux en matière d'environnement, de protection animale, de juste rémunération des acteurs de la filière et d'attractivité de ses métiers au service d'une alimentation durable et de qualité. Dans le cadre de sa mission d'information, l'interprofession développe des supports et des animations pédagogiques réalisés dans le respect des programmes de l'éducation nationale et du Programme national nutrition santé (PNNS4).

mon assiette ma planète
RESSOURCES PÉDAGOGIQUES POUR OUVRIR LA DISCUSSION

www.monassiette-maplanete.fr

