



«Je suis un
Food Champion.»

Animal ou végétal, des différences fondamentales.

Cahier d'exercices pour élèves





Besoins quotidiens en protéines



Les protéines sont des éléments constitutifs importants pour notre corps et se trouvent par exemple dans la peau et les muscles. Elles sont soumises à un processus continu de formation et de dégradation. Pour que ce processus reste équilibré, tu devrais consommer chaque jour 0,9 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel.

Qu'est-ce que cela signifie pour toi? Combien de grammes de protéines correspondent à tes besoins nutritionnels quotidiens?

→ Consulte le tableau ci-dessous pour découvrir comment couvrir tes besoins:

Sources de protéines animales

Produit	Viande & poisson	Lait	Fromage	Œufs
Teneur en protéines	18 g par portion (90 g cru)	6.5 g par portion (200 ml)	8 g par portion (30 g)	7 g par œuf

Protéines végétales

Produit	Tofu	Pois chiches & lentilles	Seitan	Noix et graines
Teneur en protéines	14 g par portion (90 g)	10.5 g par portion (50 g sec ou 130 g cuit)	25 g par portion (100 g)	5.5 g par portion (25 g)

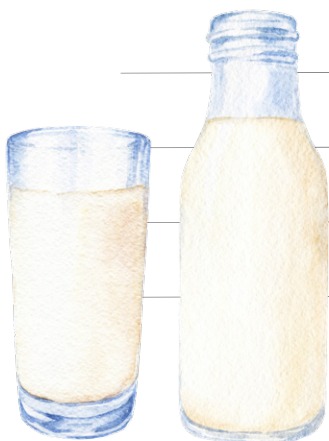
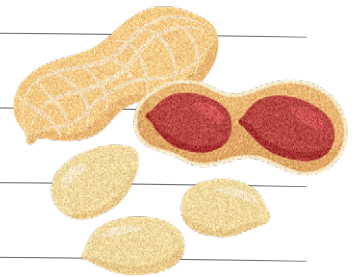




Salut, mon nom est Chiara!
Je pèse 42 kg.
Aujourd'hui, j'ai mangé un œuf
au plat au petit-déjeuner.
Pendant la pause, j'ai mangé
une portion de fromage et 55 g
de viande séchée. Le midi,
il y avait du poisson.



→ Les enfants ont-ils consommé suffisamment de protéines ce jour-là? Fais le calcul.





Besoins quotidiens en protéines (suite)



Dans le tableau ci-dessous, tu peux également voir combien de gaz à effet de serre génèrent les produits consommés par Chiara et Fifu.

Produit	Poisson	Viande	Lait	Fromage	Œufs
Émissions de gaz à effet de serre par kilo	3–5 kg	Bœuf: 60 kg Porc: 7 kg Volaille: 6 kg	3 kg	21 kg	4.5 kg

Produit	Tofu/Houmous/Lentilles/Lupin doux	Graines/Noix
Émissions de gaz à effet de serre par kilo	0.9 kg	0.2–1 kg

Notes





Memory des protéines



Ton enseignant.e te remet des cartes d'images et de mots.

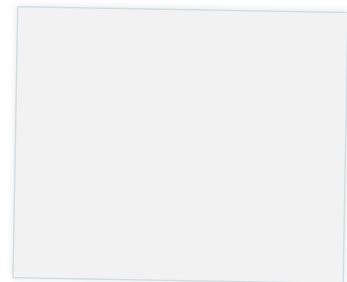
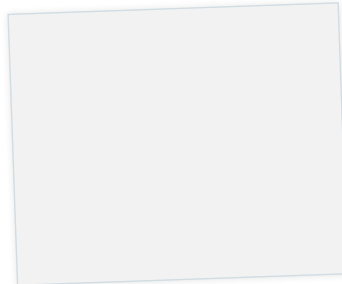
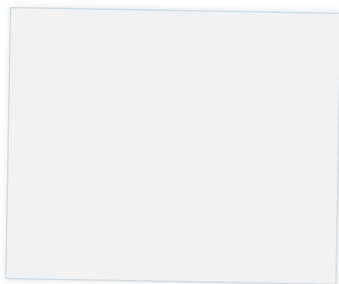
→ Choisis une ou un partenaire et joue au memory.

Préparation:

Mélange les cartes et pose-les face cachée sur la table.

Déroulement:

1. La personne la plus jeune commence et retourne deux cartes l'une après l'autre.
2. Si les deux cartes forment une paire, la personne peut prendre les cartes et en retourner deux autres.
3. Dans le cas contraire, elle repose les cartes face cachée et c'est au tour de la deuxième personne.
4. La personne qui a rassemblé le plus de paires de cartes à la fin a gagné.





Jeu de lecture sur les protéines



Ton enseignant.e te remet les cartes du jeu de lecture

→ Trouve au moins trois joueurs supplémentaires.

Préparation:

Mélangez les cartes et distribuez le même nombre de cartes à chacun.e.

Déroulement:

1. La personne qui a la carte de départ commence et dit: « J'ai la carte de départ.
Qui a les flocons d'avoine? »
2. La personne avec l'image des flocons d'avoine continue et dit: « J'ai les flocons d'avoine.
Qui a les lentilles? »
3. Le jeu se poursuit ainsi jusqu'à ce que toutes les cartes aient été jouées.

J'ai la carte de départ.	Moi 	Moi 
Qui a les flocons d'avoine?	Qui a les pois jaunes?	Qui a les amandes?



Salade de pois chiches multicolore

Ingrédients

- 250 g de pois chiches préparés*
- 4 cs d'huile de colza
- ½ citron
- 1 cc de sel
- Poivre, paprika (facultatif)
- 1 petit oignon (facultatif)
- 1 poignée de menthe fraîche, selon la saison
- 1 poignée de persil frais, selon la saison
- Env. 400 g de différents légumes et fruits de saison.
Été/automne:
1 tomate, ½ concombre,
½ poivron, 1 pêche ou 2 pruneaux
Hiver/printemps:
4 carottes, 1 orange

→ Répartissez-vous les rôles: une personne mélange pendant que les autres coupent.

Ce que fait la personne chargée de mélanger:



1. Versez les pois chiches dans le saladier.

2. Pressez une moitié de citron. Mesurez 2 cuillères à soupe de jus et 4 cuillères à soupe d'huile et ajoutez-les aux pois chiches. Ajoutez 1 cuillère à café de sel au mélange ainsi qu'un peu de poivre et de paprika. Mélangez le tout à la cuillère.

3. Versez les fruits et les légumes préparés par les enfants de la coupe et mélangez le tout.

Ce que font les enfants chargés de la coupe:

1. Lavez soigneusement les légumes, les fruits et les herbes aromatiques. Versez-les dans un saladier.



2. Épluchez les fruits si nécessaire (p. ex. oranges). Retirez les noyaux et les pépins (p. ex. pour les poivrons, les pêches et les pruneaux) et mettez-les au compost.



3. Coupez les fruits, les légumes et les herbes en petits morceaux (de la taille de l'ongle du pouce) et versez-les dans un saladier. Passez le saladier avec les fruits et les légumes coupés en petits morceaux à l'enfant chargé de tout mélanger.



* Pour 250 g de pois chiches cuits, il faut faire tremper 125 g de pois chiches crus dans de l'eau froide pendant 8 à 12 heures, puis les faire cuire dans de l'eau fraîche pendant 90 à 120 minutes. Il est également possible d'utiliser des pois chiches déjà cuits en conserve ou en bocal. Dans ce cas, il faut en plus une passoire de cuisine pour rincer et égoutter, et éventuellement un ouvre-boîte.



Salade de haricots rouges et de maïs

Ingrédients

- 250 g de haricots rouges préparés
- 1 boîte de maïs (poids égoutté 285 g)
- 250 g de tomates cerises (seulement en été/automne)
- 2 oignons de printemps (à remplacer en hiver par 1 oignon normal ou 10 cm de poireau)
- ½ citron
- 4 cs d'huile de colza
- 1 cc de sel
- Poivre

→ Répartissez-vous les rôles: une personne mélange pendant que les autres coupent

Ce que fait la personne chargée de mélanger:

1. Ouvre la boîte de maïs avec l'ouvre-boîte et rabats délicatement le couvercle sur le côté. Attention, les bords de la boîte ouverte peuvent être tranchants.



2. Verse le contenu de la boîte dans une passoire au-dessus de l'évier. Rince les grains de maïs à l'eau courante. Égoutte-les un peu et mets-les dans le saladier. Ajoute les haricots rouges.

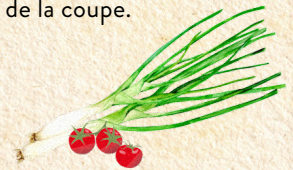


Presse une moitié de citron. Ajoute le jus aux haricots et au maïs dans le saladier.

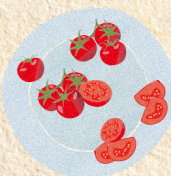
4. Mesure 4 cuillères à soupe d'huile et ajoute-les également aux haricots rouges. Ajoute 1 cuillère à café de sel au mélange ainsi qu'un peu de poivre. Mélange le tout à la cuillère et ajoute les légumes préparés par les enfants chargés de la coupe.

Ce que font les enfants chargés de la coupe:

1. Lavez soigneusement les légumes.



2. Coupez les racines des oignons de printemps et mettez-les au compost.



3. Coupez les oignons de printemps en deux, puis en petits dés. Coupez les tiges vertes en petits rouleaux. Coupez les tomates en quatre. Mettez tout dans le saladier.



* Pour 250 g de haricots rouges cuits, il faut faire tremper 125 g de haricots rouges crus dans de l'eau froide pendant 8 à 12 heures, puis les faire cuire dans de l'eau fraîche pendant 60 à 90 minutes. Il est également possible d'utiliser des haricots rouges déjà cuits en conserve ou en bocal. Dans ce cas, il faut en plus une passoire de cuisine pour rincer et égoutter les haricots rouges, et éventuellement un ouvre-boîte.