



«Je suis un
Food Champion.»

Découvriras-tu ce qui est caché dans la boîte?

Cahier d'exercices pour élèves





Diversité, saisonnalité et régionalité

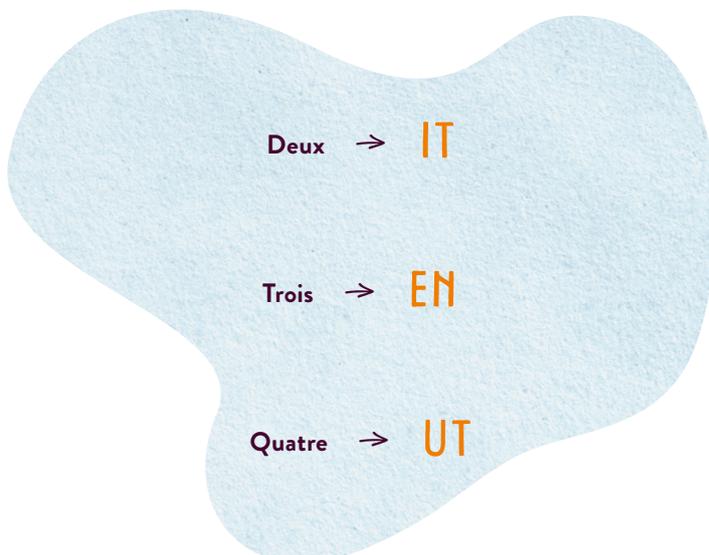
Vrai ou faux?

→ À toi de décider!

Phrases à évaluer	Vrai	Faux
Les tomates produites en Suisse sont dans tous les cas meilleures pour l'environnement que celles produites en Espagne.		
Les carottes à deux jambes contiennent moins de nutriments que celles correspondant à la norme et ne devraient donc pas être consommées.		
Les fruits tropicaux ont généralement déjà fait un long voyage avant d'arriver en magasin pour être vendus.		
Les pommes peuvent être mangées longtemps après la récolte si elles sont stockées correctement.		
Un sol approprié est essentiel pour la culture des légumes.		
Nos habitudes alimentaires influent sur l'environnement. La quantité de ressources nécessaires varie en fonction de la manière dont les aliments sont produits et transformés.		

Combien d'affirmations sont vraies?

→ Entoure la bonne réponse et tu connaîtras déjà la première série de lettres.



Solution



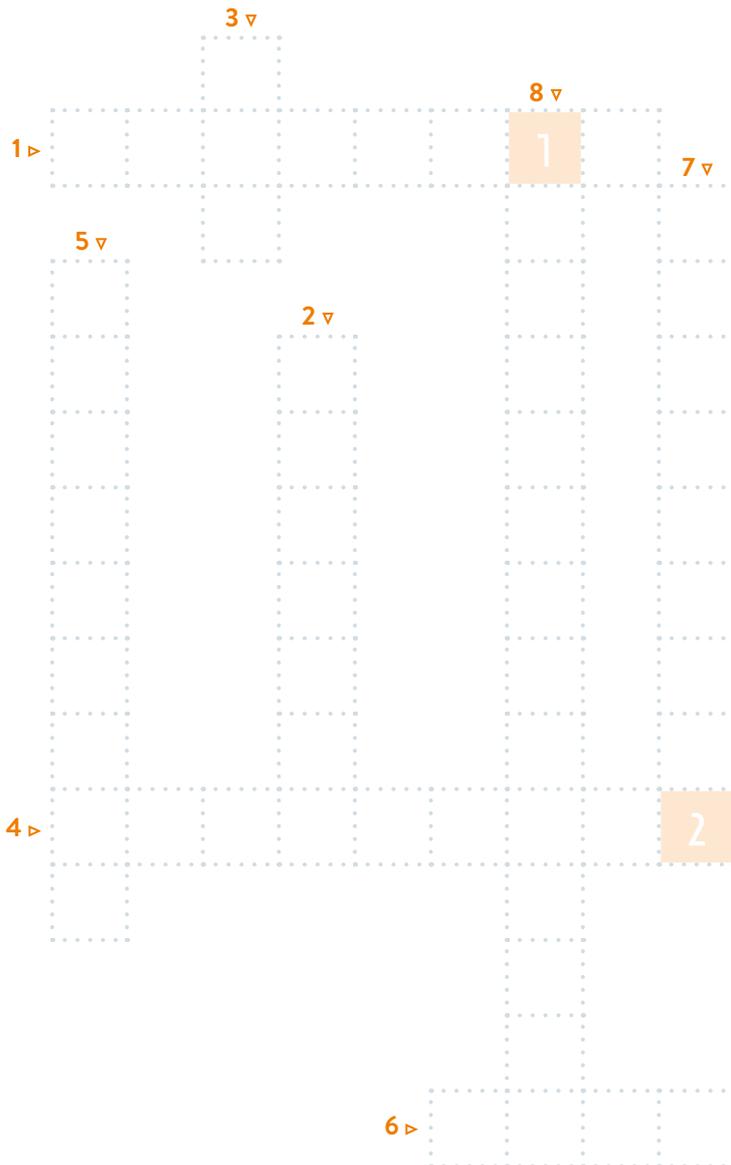


Labels alimentaires

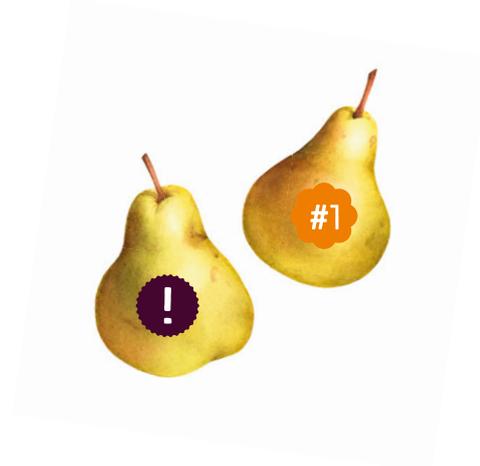
→ Résous les mots croisés.

Tipps:

→ N'utilise pas de trait d'union (-).



Solution



1. Quel label a une coccinelle dans son logo?
2. Comment s'appelle le plus ancien label bio?
3. Quel label est associé à la pisciculture?
4. Quel label s'engage pour les droits des petites agricultrices et des petits agriculteurs locaux?
5. Comment s'appelle le site Internet qui vérifie et compare les différents labels?
6. Sur ce site Internet, combien de feuilles le label ASC obtient-il en matière de respect de l'environnement?
7. Quels labels obtiennent la note maximale? Demeter et ...
8. Quel label a le drapeau suisse dans son logo?





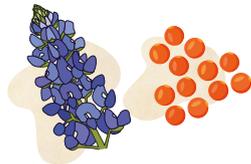
Sources de protéines animales & végétales

→ Relie les mots aux images correspondantes à l'aide d'une règle: les sources de protéines végétales en vert, celles de protéines animales en rouge.

Tofu
Lupins

Lentilles

Poisson



Fromage

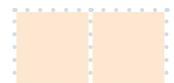
Poulet



→ As-tu trouvé la solution?

Si non: raconte à l'enseignant.e tout ce que tu sais encore sur les sources de protéines végétales et animales. Elle ou il te donnera peut-être un indice!

Solution





Gaspillage alimentaire

→ Trace une ligne entre les **questions** et les **réponses correspondantes.**

→ Montre la solution à l'enseignant.e.

Si la solution est correcte, elle ou il te remettra les bonnes lettres.

Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire?

Pourquoi la plus grande partie de l'impact environnemental provient-elle du gaspillage alimentaire par les ménages?

Y a-t-il une différence entre la date de durabilité minimale et la date limite de consommation?

Comme les ménages gaspillent davantage de denrées alimentaires transformées et transportées que les entreprises de transformation, ces pertes alimentaires ont un impact plus important sur l'environnement. Le principe est le suivant: plus un aliment est gaspillé tard, plus son impact sur l'environnement est grand.

La date de durabilité minimale garantit que le produit conserve toute sa qualité jusqu'à cette date. Mais la plupart du temps, il peut aussi être consommé sans problème par la suite. La date limite de consommation signifie que le produit ne peut être consommé sans risque que jusqu'à cette date.

Le gaspillage alimentaire concerne les parties comestibles des aliments qui sont produites pour l'être humain, mais qui ne sont pas consommées. Au lieu de cela, elles sont jetées ou perdues.

Solution





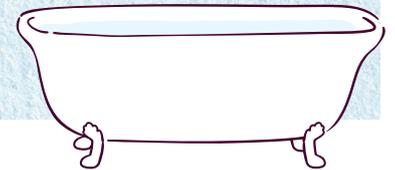
Eau virtuelle

Que savez-vous d'autre sur l'eau virtuelle?

→ Discutez en groupe, écrivez vos réflexions sur une feuille de papier et remettez celle-ci à l'enseignant.e, qui vous communiquera la solution si votre travail est approuvé.

Notes

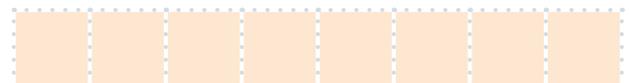
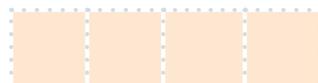
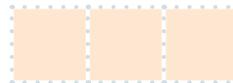
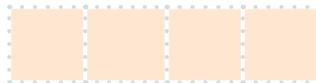
Solution



Qu'est-ce qui est caché dans la boîte?

→ Assemblez maintenant toutes les lettres:

SOLUTION



→ Résous l'énigme à l'aide du traducteur de lettres.

Salade de couscous estivale



Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de couscous
- 3 dl d'eau
- 1 cc de bouillon de légumes en poudre
- 3 tomates
- ½ concombre
- 1 poivron
- 200 g de feta
- ½ citron
- 4 cs d'huile de colza
- 2 poignées de roquette
- 4 cs de mélange de graines

1. Mesure 3 dl d'eau avec le verre doseur. Verse l'eau dans la bouilloire et porte-la à ébullition.

2. Mesure 200 g de couscous avec la balance. Mets-le dans un grand saladier. Ajoute une cuillère à café bombée de bouillon de légumes et mélange les deux ingrédients. Verse ensuite l'eau chaude dessus, remue et laisse gonfler le couscous pendant 10 minutes. Demande à une ou un adulte de t'aider pour cette étape.



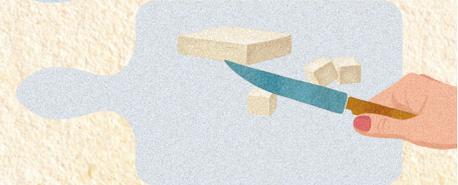
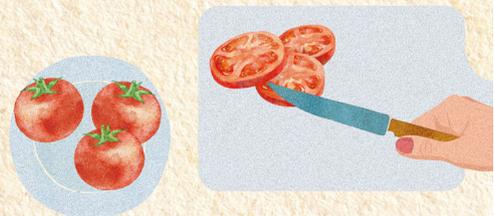
3. Lave soigneusement les légumes. Mets-les dans le saladier. Coupe les 3 tomates en deux. Retire le pédoncule à l'aide d'un couteau et jette-le au compost. Coupe d'abord les tomates en tranches, puis en lamelles et enfin en cubes d'environ 1 cm.

4. Aère le couscous avec une fourchette. Ajoute les dés de tomates.

5. Épluche le concombre et le poivron. Coupe les parties inutilisables (cœur et pépins du poivron, extrémité de la tige du concombre) et mets-les au compost. Coupe les légumes en cubes d'environ 1 cm et ajoute-les aux autres ingrédients.



6. Coupe la feta en cubes d'environ 1 cm et ajoute-la aux autres ingrédients dans le saladier.



7. Presse la moitié de citron. Ajoute 4 cuillères à soupe de jus de citron ainsi que 4 cuillères à soupe d'huile à la salade. Mélange bien le tout avec la cuillère à soupe.

8. Lave la roquette, coupe les feuilles en deux et mets-les dans un petit bol.



9. Dresse le mélange de graines dans un petit bol. Sers la roquette et le mélange de graines séparément avec la salade de couscous. Chacun peut ainsi prendre ses garnitures dans la quantité souhaitée.





Salade de couscous hivernale

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de couscous
- 3 dl d'eau
- 1 cc (bombée)
- bouillon de légumes en poudre
- 250 g de betterave rouge cuite
- 2 oranges
- 250 g de pois chiches préparés
- ½ citron
- 4 cs d'huile de colza
- 1 cc (rase) de sel
- 2 poignées de roquette
- 4 cs de mélange de graines
- 200 g de cottage cheese

1. Mesure 3 dl d'eau avec le verre doseur. Verse l'eau dans la bouilloire. Porte l'eau à ébullition.



2. Mesure 200 g de couscous avec la balance. Mets-le dans un grand saladier. Ajoute une cuillère à café bombée de bouillon de légumes et mélange les deux ingrédients. Verse ensuite l'eau chaude dessus, remue et laisse gonfler le couscous pendant 10 minutes. Demande à une ou un adulte de t'aider pour cette étape.



3. Épluche délicatement la betterave cuite à l'aide d'un couteau. Coupe la betterave en petits dés de 1 cm. Demande à un adulte de t'aider pour cette étape.



4. Aère le couscous avec une fourchette. Ajoute les dés de betterave.



5. Épluche les oranges et mets la peau dans le compost. Sépare les quartiers d'orange. Coupe les quartiers en morceaux d'environ 2 cm. Ajoute-les à la salade avec les pois chiches.

6. Presse une moitié de citron. Ajoute 4 cuillères à soupe du jus de citron, 4 cuillères à soupe d'huile ainsi qu'une cuillère à café rase de sel à la salade. Mélange bien le tout avec la cuillère à soupe.



7. Dresse le mélange de graines dans un petit bol. Lave la roquette, coupe les feuilles en deux et mets-les dans un petit bol. Sers la roquette, le mélange de graines et le cottage cheese séparément avec la salade de couscous. Chacun peut ainsi prendre ses garnitures dans la quantité souhaitée.

