



© Timo Ullmann/WWF Suisse

# Les jeux éducatifs du WWF

## «L'appétit vient en jouant»

### Une alimentation respectueuse de l'environnement



#### Age

De 7 à 13 ans  
(4-10P HarmoS)

#### Durée

4 – 16 leçons

#### Thèmes

- Produits régionaux, de saison et bio
- Consommation de viande et d'autres produits d'origine animale (lait, œufs)

#### Contenu

- Informations pour les enseignant-e-s
- Aperçu des jeux éducatifs
- Fiches de travail

© WWF Suisse

# WWF - L'appétit vient en jouant:

## Aperçu

### Objectifs

Les élèves doivent prendre conscience que privilégier une alimentation à base de produits régionaux, de saison et bio ainsi que de réduire sa consommation de viande et de produits d'origine animale contribue à la protection de l'environnement.

Pour pouvoir appliquer ce principe dans la vie quotidienne, ils doivent être capables de reconnaître les produits régionaux et bio à leur emballage et connaître la «saisonnalité» de certains produits.

### Prérequis

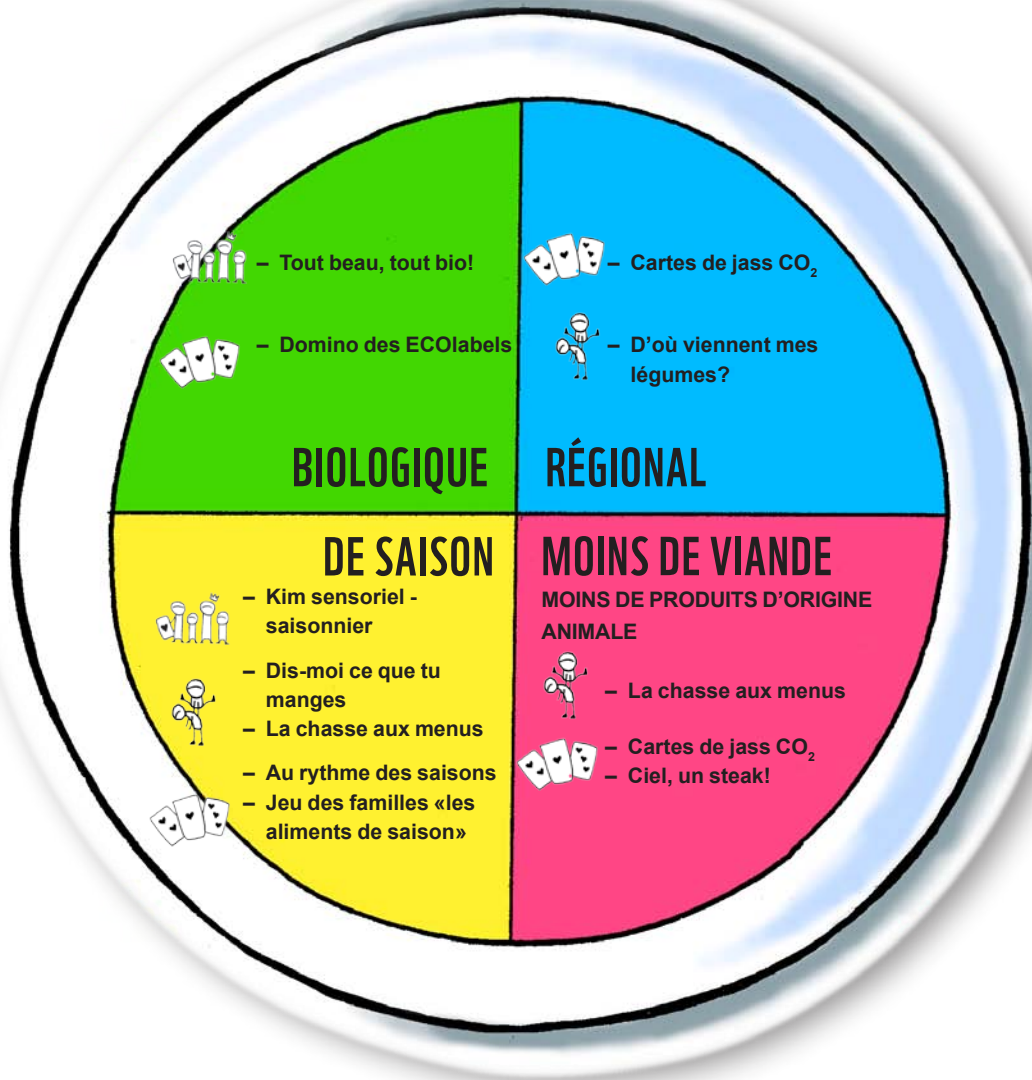
Une initiation aux principes d'une alimentation respectueuse de l'environnement est recommandée. Vous trouverez des informations de base dans les informations pour les enseignant-e-s.

### Matériel

- Règles du jeu
- Cartes à jouer

### Préparatifs

- Télécharger les jeux
- Eventuellement imprimer et découper les cartes à jouer





# Informations pour les enseignant-e-s

## Dix jeux pour apprendre à privilégier une alimentation ménageant l'environnement

Les jeux éducatifs gourmands du WWF vous permettent d'enseigner de façon ludique à vos élèves ce que signifie la notion d'alimentation respectueuse de l'environnement. Ils apprendront qu'il est important de privilégier les produits régionaux, de saison et bio, et de limiter leur consommation de viande et de produits d'origine animale. Pour être capables de mettre en pratique ces principes, ils apprendront à reconnaître de façon ludique quels sont les fruits et

légumes de saison et à détecter les produits régionaux et bio. Au moins deux jeux leur sont proposés pour chacune des catégories suivantes: «Produits de saison», «Produits régionaux», «Produits bio» et «Consommer moins de viande et de produits d'origine animale».

## Instructions

C'est vous qui déterminez quand et à quelle fréquence vous souhaitez utiliser ces jeux éducatifs dans votre enseignement. Il est nécessaire d'initier brièvement les élèves au sujet, par exemple à l'aide de la fiche de travail «Assiette d'évaluation» (cf. page 4). Vous trouverez des données à ce sujet au chapitre «Informations de base». Aucune connaissance préalable n'est requise, mais des explications sur les mécanismes des changements climatiques peuvent faciliter la compréhension de certains aspects du sujet.

Pour que tous les sujets soient abordés, nous recommandons de faire au moins un jeu dans chacune des quatre catégories «Produits bio», «Produits régionaux», «Produits de saison» et «Consommer moins de viande et de produits d'origine animale». L'aperçu des jeux en page 2 vous aide à faire votre choix. Vous pouvez par exemple décider d'aborder un sujet dans le cadre d'un cours de bricolage en atelier et en utilisant des cartes de jeu ou uniquement par le biais de jeux impliquant toute la classe.

Certains jeux éducatifs nécessitent du matériel supplémentaire, qui est précisé dans les instructions.

## L'assiette d'évaluation (fiche de travail)

L'assiette d'évaluation en page 5 vous permet de discuter de vos expériences ou de résumer la matière acquise. Vous pouvez récapituler les principaux enseignements de chacun des 4 thèmes dans le cadre d'une discussion en classe ou alors demander aux enfants de prendre eux-mêmes des notes de façon autonome. Complétée par des dessins, l'assiette d'évaluation peut aussi être rapportée par les élèves à leurs parents pour leur montrer ce qu'ils ont appris de nouveau à l'école.

## ● Informations de base

Il s'avère que le tiers des nuisances environnementales occasionnées par les ménages suisses est imputable à l'alimentation. Pourtant, manger de façon à ménager l'environnement n'est pas si difficile que cela, en plus bien sûr d'être un plaisir. Le respect des 4 points suivants permet de se nourrir de façon à la fois plus savoureuse et plus écologique:

### 1. Consommer des fruits et des légumes de saison

Les fruits et les légumes de saison sont cultivés en pleine terre. Grâce au soleil, ils n'ont pas besoin d'infrastructures supplémentaires consommant beaucoup d'énergie. Les légumes cultivés en pleine terre sont 12 fois moins nuisibles au climat que ceux issus de serres chauffées ou d'une production hors-sol. Ils sont également plus savoureux.

### 2. Consommer des produits régionaux

Les produits régionaux (ou du moins suisses) ne doivent être transportés que sur de courtes distances, ce qui réduit la consommation en énergie et ainsi les émissions de CO<sub>2</sub> (gaz à effet de serre), occasionnées par le transport. En achetant local, vous soutenez de surcroît l'agriculture suisse et les paysans de la région.

### 3. Consommer des produits biologiques

L'agriculture biologique s'appuie sur les cycles naturels et n'utilise ni pesticides ni engrais de synthèse. Acheter bio, c'est encourager une production pauvre en CO<sub>2</sub> et proche de la nature, la sauvegarde de la biodiversité, le maintien de sols durablement fertiles et une détention respectueuse des animaux.

### 4. Consommer moins de viande et d'autres produits d'origine animale

La détention des animaux est responsable de 18% des émissions de gaz à effet de serre. Il faut en effet environ 15 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de viande de bœuf<sup>1</sup>. L'élevage des bêtes de même que la fabrication et le stockage de la viande sont en effet très coûteux en énergie et en eau. L'utilisation de tracteurs pour produire le fourrage dont se nourriront les bêtes consomme beaucoup de pétrole et le stockage de viande en chambres froides exige une grande quantité d'énergie. La fabrication de produits hautement transformés tels que les fromages à pâte dure est elle aussi très

coûteuse en énergie et occasionne des émissions de gaz à effet de serre très élevées. Il convient donc de consommer avec modération la viande et les produits d'origine animale et de privilégier dans la mesure du possible les produits issus d'un élevage respectueux des animaux (produits bio ou arborant le label KAG).

Pour plus de détails, nous vous invitons à lire le dépliant «Manger écologiquement» sur le site:

[www.wwf.ch/saisons](http://www.wwf.ch/saisons)

## ● Approfondissement

Afin de bien assimiler les connaissances acquises, il n'y a rien de tel que de préparer ensemble un repas! Mais vous pouvez aussi vous rendre sur un marché local ou visiter une ferme des environs. Interviewer un paysan ou leurs propres grands-parents permettra aussi aux enfants de mieux comprendre les différences entre les comportements alimentaires d'hier et d'aujourd'hui et de saisir la rapidité des changements intervenus. Enfin, le thème de l'alimentation peut également servir d'introduction à la thématique de l'empreinte écologique.



Nom .....

# ● L'assiette d'évaluation



# Tout beau, tout bio!

## Objectif

Etre capable de repérer des aliments issus d'une production biologique

## Age

A partir de 10 ans

## Lieu

En classe

## Matériel

Affirmations «Qu'est-ce que le bio?»

## Durée

30 minutes



© Timo Ullmann/WWF Suisse

Ce jeu permet d'apprendre les caractéristiques de la production d'aliments bio. Il n'est pas nécessaire de disposer de prérequis.

## Déroulement

- 1) On commence par former des groupes de 3. Chaque groupe reçoit une affirmation «Qu'est-ce que le bio?»
- 2) L'enseignant explique la tâche:
  - a. Le groupe discute de son affirmation et essaie d'en comprendre le contenu. Il peut faire appel à l'enseignant. Les termes les plus importants apparaissant dans les affirmations peuvent éventuellement faire l'objet d'une explication au tableau noir.
  - b. Chaque groupe doit rédiger 2 affirmations analogues à celle qu'il a reçues mais qui sont fausses, c'est-à-dire qui ne s'appliquent pas aux produits bio.
  - c. Chaque groupe présente ensuite l'une de ses affirmations devant la classe.
  - d. Les autres groupes doivent deviner quelle est l'affirmation juste. S'ils y parviennent, ils se voient attribuer 1 point. Par contre, lorsqu'ils se trompent, c'est le groupe présentant ses affirmations qui gagne 1 point.
- 3) Le jeu se termine quand chaque groupe de 3 a présenté ses affirmations. Le groupe qui a obtenu le plus de points remporte la partie.

### Exemple d'affirmation:

L'agriculture biologique stimule la biodiversité en ménageant des prairies naturelles.

# Les affirmations

1. Les cycles et les processus naturels sont respectés.
2. L'utilisation d'engrais et de pesticides chimiques et de synthèse est interdite.
3. La biodiversité est favorisée.
4. L'utilisation d'organismes génétiquement modifiés (OGM) est interdite.
5. Les produits ne sont pas traités aux rayons ionisants.
6. Dans les exploitations agricoles bio, les animaux de rente peuvent sortir régulièrement.
7. Le paysan doit adapter le nombre des animaux de rente à la surface agricole utile, détenue en propriété ou en affermage, se prêtant à l'utilisation des engrais de ferme.
8. Les animaux de rente sont élevés dans des exploitations bio et nourris avec des aliments bio.
9. Les «mauvaises herbes» servent d'habitat naturel à un grand nombre d'organismes utiles.
10. Les denrées alimentaires peuvent porter la mention «biologique» lorsqu'au moins 95% du poids des ingrédients qui les composent sont issus d'une agriculture biologique.

## Source

ordonnance fédérale sur l'agriculture biologique

# Domino des ECOLabels

Le domino des écolabels est un domino portant les logos et les descriptions de la majorité des écolabels présents en Suisse. On trouve une multitude de logos et de pictogrammes différents (que nous ne connaissons pas toujours) sur les emballages des produits alimentaires que nous consommons. L'activité du domino des écolabels permettra aux élèves de reconnaître les principaux labels alimentaires présents en Suisse et leur signification.



## Déroulement

- 1) Demander à chaque enfant d'observer ses emballages et de repérer tous les logos y figurant. Poser les questions: Reconnaissez-vous certains logos? Savez-vous ce qu'ils indiquent? Noter les réponses au tableau.
- 2) Diviser la classe en paires de 2 et donner à chaque groupe le domino écolabels, qu'ils devront découper à l'aide des ciseaux, et le tableau définitions des écolabels. Mélanger les cartes et jouer au domino en suivant les règles décrites à la page 5. Un match de domino dure 15-20 minutes.
- 3) Reprendre les logos du domino et les regrouper avec les élèves en 3 catégories: logos biologiques suisses, logos biologiques européens – mondiaux, logos éthiques et environnementaux. Discuter avec les élèves de la signification de chaque logo. Coller les pictogrammes sur 3 feuilles de papier A3 différents et poser les questions: Connaissez-vous certains des écolabels présents sur le domino? Où les avez-vous vus? A la maison utilisez-vous des produits avec ces écolabels? Savez-vous pourquoi? ...
- 4) Reprendre les emballages apportés par les élèves et faire couper tous les pictogrammes présents. Coller les logos sur les feuilles A3. Sur une quatrième feuille, coller tous les logos qui n'appartiennent pas aux autres 3 catégories des écolabels (marques des produits, informations sur le recyclage, etc.). Conclure l'activité en discutant avec les élèves de l'importance d'acheter des produits alimentaires qui possèdent les labels certifiant une alimentation durable.

### Objectifs

- Connaître les écolabels officiels d'une alimentation durable
- Connaître la signification d'un écolabel

### Age

A partir de 8 ans

### Lieu

En classe

### Matériel

- Domino écolabels
- Ciseaux
- Feutres
- Colle
- 2 feuilles A3
- Scotch
- 2 ou 3 emballages d'aliments apportés par les enfants et 2 -3 emballages avec des écolabels apportés par l'enseignant.

### Durée

45 minutes



## ● Description des écolabels



KAGfreiland labellise la viande et les œufs d'origine suisse provenant d'élevages biologiques respectueux des animaux. Tous les animaux vivent en groupe dans des bâtiments spacieux et bénéficient de sorties quotidiennes. En été, ils pâturent tous les jours. Label des produits à la ferme (principalement), distribution dans les boucheries et les magasins. [www.kagfreiland.ch](http://www.kagfreiland.ch)



Ausgezeichnet biodynamisch.

Demeter labellise des produits alimentaires issus d'une production biodynamique. Gestion de l'exploitation selon des principes anthroposophiques. Les animaux, vivant en groupe à l'exception des bêtes à cornes, bénéficient de sorties régulières. Pour l'étranger, les directives applicables sont celles de Demeter international, équivalentes mais nettement plus strictes que les prescriptions de l'UE en matière d'agriculture biologique. [www.demeter.ch](http://www.demeter.ch)



Naturaplan labellise des produits suisses et importés sur la base des directives de Bio Suisse. Sur de nombreux points, celles-ci vont au-delà des exigences légales posées en matière d'agriculture biologique. Les animaux, vivant en groupe à l'exception des bêtes à cornes, bénéficient de sorties régulières. Les produits provenant de l'hémisphère Sud sont en général également certifiés Max Havelaar. [www.coop.ch/naturaplan](http://www.coop.ch/naturaplan)



Bio Suisse (Bourgeon) est l'organisation indépendante garantissant une agriculture biologique qui renonce aux engrais chimiques et aux produits phytosanitaires de synthèse. Les directives, appliquées aux produits suisses et étrangers, vont au-delà des exigences de l'ordonnance sur l'agriculture biologique. Les animaux, vivant en groupe à l'exception des bêtes à cornes, bénéficient de sorties régulières. [www.bio-suisse.ch](http://www.bio-suisse.ch)



Ce label est attribué à de la viande d'origine suisse issue d'élevages respectueux des animaux et conformes aux directives de Bio Suisse. Les animaux, vivant en groupe à l'exception des bêtes à cornes, bénéficient de sorties régulières. [www.fidelio.ch](http://www.fidelio.ch)



Les produits Migros Bio d'origine suisse répondent aux directives de Bio Suisse. Pour les produits importés, Migros se base sur les exigences moins strictes du règlement CE relatif à la production biologique, auxquelles viennent s'ajouter des conditions complémentaires telles que l'interdiction de recourir au transport aérien. Migros fixe d'autres exigences dans les domaines du social, des emballages, des contrôles des résidus, etc. Les produits provenant de l'hémisphère Sud sont en général également certifiés Max Havelaar. [www.migros.ch](http://www.migros.ch)



Max Havelaar labellise des produits issus du commerce équitable provenant de l'hémisphère Sud et répondant aux directives de l'association *Fairtrade Labelling Organizations International* (FLO), qui prévoient le paiement d'un prix minimum et d'une prime pour le commerce équitable. Les directives FLO comprennent également de nombreux critères environnementaux. [www.maxhavelaar.ch](http://www.maxhavelaar.ch)



Ce label est attribué à des œufs et de la viande d'origine suisse issus d'élevages respectueux des animaux. Tous les animaux vivent en groupe dans des bâtiments spacieux et bénéficient d'un accès permanent à l'extérieur. Les transports d'animaux d'abattage sont en outre réglementés et contrôlés de façon stricte. [www.coop.ch/naturafarm](http://www.coop.ch/naturafarm)



TerraSuisse s'engage pour le bien-être de l'homme en se souciant de la diversité des paysages et des espèces. Avec ce label, Migros distingue des articles de production locale répondant aux directives d'IP Suisse. Des prescriptions propres à Migros en matière d'emballages et de nanotechnologies s'appliquent par ailleurs. Si les engrais et les produits phytosanitaires de synthèse ne sont pas interdits, leur utilisation est cependant limitée. Le catalogue de mesures relatives à la biodiversité doit par ailleurs être respecté. [www.migros.ch](http://www.migros.ch)



Cette marque de Manor distingue des produits alimentaires biologiques. Pour les produits d'origine suisse, ce sont les directives de Bio Suisse qui s'appliquent. Pour les produits importés, Manor se base sur des exigences moins strictes du règlement CE relatif à la production biologique. Manor n'impose pas d'exigences sociales complémentaires pour les produits bio et n'applique pas de politique en matière de double certification pour le produits provenant de l'hémisphère Sud. [www.manor.ch](http://www.manor.ch)



IP Suisse labellise des produits d'origine suisse issus d'une production intégrée. Les produits chimiques de synthèse ne sont pas interdits, mais leur utilisation est limitée. Le catalogue de mesures relatives à la biodiversité doit par ailleurs être respecté. Cependant, le pâturage n'est pas garanti de façon régulière pour toutes les espèces animales et les dimensions des étables ne répondent qu'aux exigences légales minimales. [www.ipsuisse.ch](http://www.ipsuisse.ch)



Ce label garantit que les méthodes de pêche utilisées permettent un renouvellement des stocks. Les quotas sont fixés sur la base de recommandations scientifiques. Les répercussions de l'activité halieutique sur l'environnement marin doivent être réduites au maximum. Les exigences vis-à-vis du système de gestion de la pêche et de la collecte des données sont strictes. Du fait de ses structures et de ses processus de gestion de qualité, et de l'intégration des parties prenantes, le label obtient de bonnes notes en matière de crédibilité. Il manque, en revanche, des exigences en ce qui concerne les conditions de travail (aspect social), les risques pour les tiers, l'abattage respectueux des animaux, la protection du climat ou des cours d'eau. [www.msc.org](http://www.msc.org)



Claro commercialise des produits issus du commerce équitable avec de petits exploitants du Sud. Les produits répondent soit aux directives de l'Association européenne du commerce équitables (EFTA), soit à celles de l'association *Fairetrade Labelling Organizations International* (FLO). Environ 65% de l'assortiment Claro est en outre certifié bio selon la réglementation européenne. Cependant, les directives de l'EFTA ne contiennent que des exigences environnementales formulées de façon très globale et les contrôles des produits Claro ne sont pas toujours effectués par un organisme indépendant. [www.claro.ch](http://www.claro.ch)



Cette marque de Lidl distingue des produits alimentaires biologiques. Des fruits, des légumes, des céréales et des produits provenant de l'hémisphère Sud sont proposés sous ce label. Pour les produits d'origine suisse, ce sont les exigences de Bio Suisse qui s'appliquent et pour les produits importés, celles du règlement CE relatif à la production biologique. Lidl ne fixe pas d'exigences complémentaires globales pour les produits importés et n'applique pas de politique en matière de double certification pour les produits provenant de l'hémisphère Sud. [www.lidl.ch](http://www.lidl.ch)



Avec sa marque Natur Aktiv, Aldi labellise des produits alimentaires issus d'une production biologique. Les exigences légales minimales de la Suisse ou de l'UE s'appliquent. Aldi n'impose que peu d'exigences complémentaires et le transport aérien n'est pas interdit. [www.aldi-suisse.ch/](http://www.aldi-suisse.ch/)



Le label en forme de feuille est la marque communautaire de l'UE pour tous les produits bio répondant aux directives européennes. Le label bio de l'UE est moins bien noté que les autres labels bio car il ne prend en compte que peu voire pas d'exigences dans les domaines de l'irrigation, de la biodiversité, du climat et du social. En ce qui concerne le bien-être des animaux et les produits d'aquaculture, les critères sont un peu plus stricts. [http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home\\_fr](http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home_fr)



Gebana commercialise, essentiellement par correspondance, un large éventail de produits issus du commerce équitable avec de petits exploitants du Sud. Ces derniers répondent aux critères du commerce équitable de Gebana et sont certifiés en fonction des directives du règlement CE relatif à la production biologique. Gebana définit en outre ses propres exigences environnementales telle que l'interdiction d'altérer la forêt pour réutiliser les surfaces à d'autres fins ou des réglementations en matière d'irrigation. Cependant, il faut dire que le label a été pénalisé en terme de crédibilité du fait qu'un contrôle indépendant est effectué uniquement pour la certification bio et non pour les directives relatives au commerce équitable. [www.gebana.ch](http://www.gebana.ch)



Spar attribue ce label à des produits alimentaires de culture biologique respectant les exigences légales minimales de la Suisse ou de l'UE. Les produits provenant de l'hémisphère Sud sont en outre labellisés Max Havelaar. Spar ne fixe aucune autre exigence complémentaire et le transport aérien n'est pas interdit. [www.spar.ch](http://www.spar.ch)



## Règles du domino

- 1) Placer 10 dominos au milieu de la table (images cachées) et distribuer les dominos restants en 2 tas égaux (1 par participant).
- 2) Le premier joueur pose sur la table 1 domino. Son voisin devra poser 1 domino ayant la bonne description de l'écolabel présent sur le domino posé par l'autre participant.  
Ou, au contraire, 1 domino ayant l'écolabel correspondant à la description contenue sur la fiche posé par l'autre participant.  
Il s'agit donc de faire correspondre le nom de l'écolabel avec son symbole.
- 3) Si on ne connaît pas quel symbole correspond à quel logo, il est possible de regarder sur le tableau des définitions des écolabels.
- 4) Chaque joueur joue à son tour et l'on constitue ainsi une chaîne.
- 5) Lorsqu'un joueur n'a pas de domino qui convient, il peut jouer un domino joker s'il en a un ou piocher en prenant une pièce du tas au milieu de la table et passer son tour.
- 6) Le vainqueur est celui qui a placé le dernier de tous ses dominos.





Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Manor



Label suisse de commerce équitable et socialement durable applicable aux produits issus de pays en voie de développement



Label international pour les poissons et les fruits de mer issus de la pêche durable



Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Aldi



Label suisse pour les denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique contrôlée



Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée (origine allemande) en vente chez Lidl



Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Migros



Label international pour les produits issus de l'agriculture biodynamique



Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Migros



Label international pour les produits issus de l'agriculture biodynamique



Label suisse pour les produits commercialisés sur une base équitable



Label européen pour les denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique contrôlée



Label suisse pour les denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique contrôlée



Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée (origine allemande) en vente chez Lidl



Label international pour les poissons et les fruits de mer issus de la pêche durable



Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Aldi



Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Manor



Label suisse de commerce équitable et socialement durable applicable aux produits issus de pays en voie de développement



Label suisse de commerce équitable et socialement durable applicable aux produits issus de pays en voie de développement



Label suisse pour la viande issue de l'agriculture biologique contrôlée



Label pour les denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Coop



Label suisse pour les denrées alimentaires issues de production intégrée (respect de l'environnement et des animaux)



Label suisse pour les denrées alimentaires issues d'élevages respectueux des espèces et de l'agriculture biologique



Label suisse pour les denrées alimentaires issues de production intégrée (respect de l'environnement et des animaux)



Label pour les produits agricoles issus de production intégrée en vente chez Migros



Label suisse de commerce équitable et socialement durable applicable aux produits issus de pays en voie de développement



Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Migros



Label international pour les produits issus de l'agriculture biodynamique



Label suisse pour les produits commercialisés sur une base équitable



Label européen pour les denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique contrôlée



Label suisse pour les denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique contrôlée



Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée (origine allemande) en vente chez Lidl



Label international pour les poissons et les fruits de mer issus de la pêche durable



Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Aldi



Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Manor



Label suisse de commerce équitable et socialement durable applicable aux produits issus de pays en voie de développement



Label suisse de commerce équitable et socialement durable applicable aux produits issus de pays en voie de développement

Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée (origine allemande) en vente chez Lidl



Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Aldi

Label international pour les poissons et les fruits de mer issus de la pêche durable





Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Manor

Label international pour les produits issus de l'agriculture biodynamique



Label européen pour les denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique contrôlée

Label suisse pour les denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique contrôlée



Label suisse pour les produits commercialisés sur une base équitable

Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Spar



Label suisse de commerce équitable et socialement durable applicable aux produits issus de pays en voie de développement

Label pour les denrées alimentaires issues de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Coop



Label suisse pour les denrées alimentaires issues d'élevages respectueux des espèces et de l'agriculture biologique

Label pour la viande et les œufs provenant d'un élevage en plein air respectueux des animaux en vente chez Coop



Label suisse pour les denrées alimentaires issues de production intégrée (respect de l'environnement et des animaux)

Label pour les produits agricoles issus de production intégrée en vente chez Migros



Label suisse pour la viande issue de l'agriculture biologique contrôlée

Label pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique contrôlée en vente chez Migros



## ● Définitions des écolabels



**Label bio de l'UE**  
Denrées alimentaires issues d'une agriculture biologique  
*Label européen*



**Bio Natur Plus (Manor)**  
Denrées alimentaires issues d'une agriculture biologique  
*Label suisse*



**Bio Suisse**  
Denrées alimentaires issues d'une agriculture biologique  
*Label suisse*



**Biotrend (Lidl)**  
Denrées alimentaires issues d'une agriculture biologique  
*(Allemagne)*



**Claro Fair Trade**  
Produits respectueux des critères du commerce équitable



**Demeter**  
Produits issus d'une agriculture biodynamique (c'est-à-dire respectueuse des écosystèmes terrestres et des cycles lunaires)  
*Label internationale*



**Fidelio**  
Produits carnés issus d'élevages respectueux des animaux  
*Label suisse*



**Gebana**  
Produits respectueux des critères du commerce équitable



**IP-SUISSE**  
Produits issus d'une production intégrée (c'est-à-dire respectueuse de l'environnement et des animaux)  
*Label suisse*



**KAG freiland**  
Produits carnés issus d'élevages respectueux des animaux et des critères de l'agriculture biologique  
*Label suisse*



**Max Havelaar**  
Produits respectueux des critères du commerce équitable  
*Marque suisse*



**Migros Bio**  
Denrées alimentaires issues d'une agriculture biologique  
*Label suisse*



**MSC**  
Poissons et fruits de mer issus d'une pêche respectueuse et durable  
*Label internationale*



**Natur Aktiv (Aldi)**  
Denrées alimentaires issues d'une agriculture biologique  
*Label suisse*



**Naturaplan (Coop)**  
Denrées alimentaires issues d'une agriculture biologique  
*Label suisse*



**Naturafarm (Coop)**  
Produits carnés et œufs issus d'élevages respectueux des animaux  
*Label suisse*



**Spar Natur Pur (Spar)**  
Denrées alimentaires issues d'une agriculture biologique  
*Label suisse*



**Terrasuisse (Migros)**  
Produits issus d'une production intégrée (c'est-à-dire respectueuse de l'environnement et des animaux)  
*Label suisse*

# Cartes de jass CO<sub>2</sub>

Ce jeu se joue avec des cartes de jass sur lesquelles est indiquée la quantité de CO<sub>2</sub> émise par les différents aliments. Les denrées alimentaires dont la production provoque peu de gaz à effet de serre sont représentées sur les cartes valant le plus (l'as, le roi, etc.) et arborent un ou deux smileys. A l'autre bout de l'échelle, les aliments qui consomment beaucoup d'énergie, comme la viande et les produits carnés issus d'une production intensive sont représentés sur les cartes valant le moins.



## Déroulement

- 1) Jetez un coup d'œil aux cartes du jeu: quelles sont les denrées alimentaires représentées sur les cartes de forte valeur et quelles sont celles figurant sur les cartes de faible valeur? Quelles sont les plus nocives pour le climat? Le jeu commence juste après.
- 2) Le but du jeu est de ne jamais se classer dernier, tour après tour. Car celui qui obtient le moins de points perd l'une de ses 3 vies. Et celui qui perd sa dernière vie est éliminé. Le dernier qui reste en jeu gagne la partie.
- 3) Au début de chaque tour, chaque joueur reçoit 3 cartes. Le joueur qui distribue a le droit de prendre les 3 premières cartes du paquet restant et de les regarder. Il peut décider de jouer avec elles ou de les échanger contre 3 autres cartes. Les cartes qu'il refuse sont découvertes et placées sur la table. La donne change à chaque tour.
- 4) Le jeu commence. Celui qui a la main peut échanger une carte ou tout son jeu contre celles qui sont découvertes sur la table. Il peut aussi «passer», c'est-à-dire ne rien faire. Le but est d'accumuler le plus possible de cartes semblables, c'est-à-dire des cartes de même couleur ou de même valeur. Si tous les joueurs passent lors d'un même tour, les cartes posées sur la table sont ramassées et 3 autres sont découvertes.
- 5) Un tour se termine quand:
  - a. Un joueur obtient 3 as ou l'as, le 3 et la dame de la même couleur. Dans ce cas, le jeu se termine immédiatement au moment où il annonce «super-climat».
  - b. Un joueur annonce «stop». Dans ce cas, tous les joueurs, à l'exception de l'auteur de l'annonce, peuvent jouer encore une fois.
- 6) Le joueur qui a récolté le moins de points perd l'une de ses 3 vies. Voici la valeur des différentes «mains»: 3 as = 33 points, l'as, le roi et la dame de la même couleur = 32 points, 3 cartes semblables = 31 points, 2 ou 3 cartes de la même couleur (sauf la combinaison as, roi et dame) valent autant que l'addition de leurs valeurs respectives: les cartes numériques valent le chiffre indiqué, le 10 = 10, le valet, la dame et le roi = 10, l'as = 11. Le jeu dure jusqu'au moment où il ne reste plus qu'un joueur «en vie». Ce dernier est déclaré vainqueur.

### Objectif

Etre capable de reconnaître les aliments qui provoquent de fortes émissions de gaz à effet de serre

### Age

A partir de 8 ans

### Lieu

En classe

### Matériel

Jeu de cartes (en annexe)

### Durée

20 minutes



### Un jeu conçu en collaboration avec Eaternity

Eaternity prône les repas respectueux du climat. Son but est d'expliquer à un large public les rapports entre alimentation et changements climatiques en se fondant sur des données scientifiques et de promouvoir une alimentation variée et équilibrée.

♠ J

Yaourt

Yaourt

122g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

122g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ J

♠ 7

Beurre

Beurre

2380g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

2380g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ 7

♠ Q

Lentilles

Lentilles

64g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

64g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ Q

♠ 8

Fromage à pâte dure

Fromage à pâte dure

850g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

850g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ 8

♠ K

Pommes de terre

Pommes de terre

35g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

35g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ K

♠ 9

Poulet

Poulet

347g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

347g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ 9

♠ A

Pommes

Pommes

22g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

22g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ A

♠ 10

Noix

Noix

210g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

210g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ 10

Pommes – S. Teschke, [CC BY-SA 2.0](#)  
 Pommes de terre – 3268zauber, [CC BY-SA 3.0](#)

Lentilles – AZAdam, [CC BY-SA 2.0](#)  
 Yaourt – Gustav H, [CC BY 2.0](#)

Poulet – quinn.anya, [CC BY-SA 2.0](#)  
 Noix – Invmsy, [CC BY 2.0](#)

Fromage – afeistenauer, [CC BY-SA 2.0](#)  
 Beurre – David Masters, [CC BY 2.0](#)



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous la licence suisse [CC BY-SA 3.0](#).



♠ 7

Transport d'asperges par avion

**1249g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♠ 7

♠ 8

Crevettes

**970g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♠ 8

♠ 9

Huile d'olive

**460g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♠ 6

♠ 10

Fromage frais

**190g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♠ 10

♣ J

Tofu

**170g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ J

♣ Q

Asperges de saison

**89g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ Q

♣ K

Carottes

**29g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ K

♣ A

Tomates

**20g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ A

Tomates – Alex Anlicker, [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)  
Carottes – Tracy O, [CC BY-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)

Asperges de saison – Muffet, [CC BY 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)  
Tofu – qnsagetyrtle, [CC BY-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)

Fromage frais – anemoneprojectors, [CC BY 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)  
Huile d'olive – letorrivacation, [CC BY 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)

Crevettes – Håkan Dahlström, [CC BY 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)  
Asperges avion – Simon\_sees, [CC BY 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous la licence suisse [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).





♣ J

Cacahuètes




**140g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ J

😊

♣ 7

Bœuf



**1550g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ 7

😊

♣ Q

Pain



**76g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ Q

😊

♣ 8

Salami



**790g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ 8

😊

♣ K

Oranges



**41g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ K

😊

♣ 9

Jambon




**467g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ 9

😊

♣ A

Choux rouges



**25g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ A

😊

♣ 10

Œufs



**192g**  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

♣ 10

😊

Choux rouges – dertargi, CC BY-SA 2.0  
Oranges – lilli2de, CC BY-SA 2.0

Pain – Benedikt, CC BY 2.0  
Cacahuètes – ruurmo, CC BY-SA 2.0

Œufs – MattHurst, CC BY 2.0  
Jambon – Josef Türk, CC BY-SA 2.0

Salami – André Karwath, CC BY-SA 2.5  
Bœuf – Mikelo, CC BY-SA 2.0



7 ♠ Agneau

1540g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

7 ♠

8 ♠ Crème

760g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

8 ♠

9 ♠ Risotto – Riz

290g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

6 ♠

10 ♠ Concombres de serre

206g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

01 ♠

J ♠ Champignons

160g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

J ♠

Q ♠ Pâtes

91g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

Q ♠

K ♠ Concombres de saison

26g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

K ♠

A ♠ Fraises

14g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g  
Eg-CO<sub>2</sub> par 100g

A ♠

Fraises – Shizhao, [CC BY-SA 1.0](#)

Pâtes – moonlightbulb, [CC BY 2.0](#)  
 Champignons – Mario Spann, [CC BY-SA 2.0](#)

Concombres de serre – lilli2de, [CC BY 2.0](#)  
 Riz – jlastras, [CC BY 2.0](#)

Crème – stu\_spivack, [CC BY-SA 2.0](#)  
 Agneau – Yndra, [CC BY 2.0](#)



# D'où viennent mes légumes ?

Jeu de mouvement pour sensibiliser à la provenance des fruits et légumes



Jeu dynamique pour se réchauffer en hiver tout en sensibilisant les élèves à la problématique de la consommation d'aliments non-saisonniers et d'origine étrangère.

**Cycle**

1er-3ème cycle

**Forme**

Jeu collectif de mouvement

**Durée**

40 minutes

**Objectifs**

- Prendre conscience du transport des aliments et de son impact (CO<sub>2</sub>, pollution).
- Entraîner l'équilibre et la coordination grâce à l'activité physique.

**Liens PER**

CM 12-13 / FG 16-17

### Matériel:

- Des images de tomates ou de légumes de saison (2 fois le nombre des élèves) ou des pives.
- Matériel pour créer un parcours à obstacles (bancs, piquets pour slalom, sacs de jute, cercles, etc.) ou simplement les particularités du terrain et les obstacles de la forêt.
- Deux papiers représentant le drapeau suisse et un autre représentant le drapeau espagnol.
- Un chronomètre

### Préparation:

- Créer deux parcours d'obstacles dans la forêt, un plus simple et plus court (A) et un plus long avec d'avantage d'obstacles (B). Les deux se rejoignent à la même arrivée, où l'on place un drapeau suisse.
- Placer également un drapeau suisse au départ du parcours A, et un drapeau espagnol au départ du B.
- Disposer un nombre égal de pives au début de chaque parcours.

### Déroulement:

1. Diviser la classe en 2 équipes, chacune se place au début d'un parcours.
2. Chaque élève devra faire le parcours pour amener une pive (ou un légume) à l'arrivée, et revenir au départ pour faire partir le prochain enfant (course relais).

3. Le temps que met chaque équipe pour déplacer toutes les pives est chronométré.
4. On note le temps et les équipes changent de parcours pour une deuxième manche.

### Discussion:

Quel parcours était le plus rapide? Pourquoi? Quelles conclusions peut-on en tirer?

Continuer la discussion en disant que les aliments que nous mangeons ne font pas tous le même parcours. Il y a les aliments cultivés en Suisse qui sont plus faciles à transporter jusqu'à nous et ceux qui viennent des pays étrangers (par exemple de l'Espagne), qui par contre, doivent faire un trajet plus long pour arriver en Suisse. Pour cette raison, le parcours espagnol avait un point de départ plus loin que parcours suisse.

En outre, pour arriver jusqu'au supermarché, les aliments changent souvent de moyen de transport (camion, train, avion, etc...). Les aliments qui viennent de Suisse doivent faire moins de changements de moyen de transport par rapport à ceux qui viennent d'Espagne et, pour cette raison, le parcours suisse avait moins d'obstacles que l'espagnol.

Axer la discussion les différents moyens de transport et leur pollution.

# Kim sensoriel - saisonnier



© Timo Ullmann/WWF Suisse

Le kim sensoriel – saisonnier est un jeu de découverte des aliments normalement présents sur notre territoire pendant une saison donnée. Aujourd'hui, nous pouvons manger des fruits et des légumes même quand ils ne poussent pas naturellement. Pourtant, pour produire et transporter un fruit/légume hors saison, nous utilisons beaucoup d'énergie. Il faudrait donc revenir à la consommation saisonnière et l'activité du kim permettra aux élèves de redécouvrir les saveurs, les odeurs, les couleurs, les sons et les formes de nos légumes de saison.

## Déroulement

- 1) Disposer sur 4 tables différentes:
  - les sachets avec les fruits et les légumes parfumés et l'affichette «Odorat»
  - les assiettes avec les morceaux de fruits/légumes (couverts par une nappe), les fourchettes, les foulards et l'affichette «Goût»
  - les verres/maracas et l'affichette «Ouïe»
  - les sachets avec les fruits/légumes de formes différentes et l'affichette «Toucher».
- 2) Sur une cinquième table, éloignée des autres, mettre l'affichette «Vue» et disposer tous les exemplaires entiers de fruits/légumes couverts par une nappe (ainsi que les deux qui ne sont pas utilisés dans le jeu). Cette table ne sera utilisée qu'à la fin de l'activité et ne fait pas partie de la rotation initiale.
- 3) Diviser les élèves en 4 groupes et distribuer à chaque élève le document *Reconnaître les fruits et les légumes*.
- 4) Répartir les groupes, un par table, et leur expliquer qu'ils devront découvrir les aliments cachés à l'aide du sens inscrit sur

### Objectifs

Distinguer la «saisonnalité» des fruits et légumes à l'aide des 5 sens

### Age

Dès 7 ans

### Lieu

En classe

### Matériel

- **Sens de l'odorat:** 2 sachets (non transparents) avec à l'intérieur 2 types de fruits/légumes coupés en 2 morceaux, de saison, locaux et particulièrement parfumés.
- **Sens du goût:** 2 assiettes avec des petits morceaux de 2 types de fruits/légumes de saison et locaux.
- **Sens de l'ouïe:** 2 verres/maracas (non transparents) contenant 2 types de graines différentes. Par exemple: courge, riz, pois, etc.
- **Sens du toucher:** 2 sachets (non transparents) contenant 2 types de fruits/légumes de saison et locaux avec des formes différentes. Par exemple: poire et oignon, courgette et pomme de terre, etc.
- **Sens de la vue:** 1 exemplaire entier de chaque fruit et légume utilisé et 2 autres légumes non utilisés
- 5 affichettes avec inscriptions suivantes: ODORAT, GOÛT, VUE, TOUCHER, OUÏE
- 2 nappes et 5-6 foulards
- Fourchettes
- Les documents: *Reconnaître les fruits et les légumes* et les *calendriers des fruits et des légumes de saison*

### Durée

1 heure

l'affichette. Une fois l'aliment découvert, ils devront répondre aux questions posées sur la fiche de travail.

La description du fonctionnement des postes est présentée à la page suivante. Dans le poste du goût, l'aide de l'enseignant est nécessaire. Chaque poste dure 10 minutes maximum. Les groupes changent ensuite de table dans le sens des aiguilles d'une montre.

- 5) Une fois la rotation terminée, les groupes dressent une liste de tous les fruits et les légumes qu'ils croient avoir découverts. Ensuite, tout le monde se déplace autour de la table de la «vue». L'enseignant enlève la nappe qui couvre les aliments entiers et tous contrôlent ensemble leurs listes. Les élèves doivent remarquer qu'il y a des légumes en plus qu'ils n'ont pas découvert précédemment.
- 6) Pour conclure, distribuer *les calendriers des fruits et des légumes* de saison, les analyser et poser aux élèves la question: à votre avis, pourquoi est – il important de manger des fruits et des légumes de saison?



## Fonctionnement des postes de travail

### Poste du toucher:

Lisez attentivement les questions de la section «Toucher» de la fiche de travail *Reconnaître les fruits et les légumes*.

Mettez votre main dans le premier sachet et touchez le fruit/légume sans regarder. Essayez de découvrir le plus de particularités possibles et notez vos réponses sur la fiche de travail. Répétez l'opération avec l'autre sachet.

### Poste de l'ouïe:

Lisez attentivement les questions de la section «Ouïe» de la fiche de travail *Reconnaître les fruits et les légumes*.

Prenez dans les mains un maracas et secouez-le. Essayez de découvrir le plus de particularités possibles et notez vos réponses sur la fiche de travail. Répétez l'opération avec l'autre maracas.

### Poste de l'odorat:

Lisez attentivement les questions de la section «Odorat» de la fiche de travail *Reconnaître les*

*fruits et les légumes*.

Ouvrez un petit peu le sachet, fermez les yeux et **sans regarder à l'intérieur du sachet**, sentez le contenu du sachet. Essayez de découvrir le plus de particularités possibles et notez vos réponses sur la fiche de travail. Répétez l'opération avec l'autre sachet.

### Poste du goût:

Lisez attentivement les questions de la section «Goût» de la fiche de travail *Reconnaître les fruits et les légumes*.

Bandez – vous les yeux et suivez les indications de l'enseignant.

Mangez le morceau de fruit/légume que vous donne l'enseignant et avant de l'avaler, essayez de découvrir le plus de particularités possibles. Ensuite, enlevez le foulard et notez vos réponses sur la fiche de travail. Répétez l'opération avec l'autre assiette.



Nom .....

# Fiches de travail: reconnaître les fruits et les légumes

## ● L'odorat



| L'odorat   | Sachet n° 1                            | Sachet n° 2                            |
|--|--|--|
| <p>Cette odeur me plaît-elle?</p>  | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Comment puis-je décrire cette odeur (piquante, parfumée, aromatique, acide, âcre, suave....)?</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>De quel fruit ou légume s'agit-il?</p>  | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>A quoi me fait penser cette odeur?</p>  | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |

Nom .....



● **Goût**



| <b>Goût</b>  | <b>Sachet n° 1</b>      | <b>Sachet n° 2</b>      |
|--|-------------------------|-------------------------|
| <b>Ce goût me plaît-il?</b>                              | .....<br>.....          | .....<br>.....          |
| <b>Est-ce un goût agréable (délicieux, ...)?</b>         | .....<br>.....          | .....<br>.....          |
| <b>Est-ce un goût désagréable (mauvais, répugnant)?</b>  | .....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>..... |
| <b>La saveur est-elle intense (âpre, piquante)?</b>      | .....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>..... |
| <b>La saveur est-elle faible (légère, délicate,...)?</b> | .....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>..... |
| <b>De quel fruit ou légume s'agit-il?</b>                | .....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>..... |

Nom .....



● **Le Toucher**



| <b>Le Toucher</b>   | <b>Sachet n° 1</b>        | <b>Sachet n° 2</b>        |
|---|---------------------------|---------------------------|
| <p>Comment puis-je décrire la surface que j'ai touchée (collante, friable, tendre, rugueuse, dure, lisse, douce,...)?</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Comment puis-je décrire la forme que j'ai touchée (arrondie, plate, pointue, grande, petite,...)?</p>                  | <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>De quel fruit ou légume s'agit-il?</p>   | <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> |

● **L'ouïe**



| <b>L'ouïe</b>   | <b>Réceptif n° 1</b>      | <b>Réceptif n° 2</b>      |
|---|---------------------------|---------------------------|
| <p>Les graines qui produisent ce son sont-elles grandes ou petites?</p>           | <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Les graines qui produisent ce son sont-elles nombreuses ou peu nombreuses?</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> |
| <p>Le son qu'on entend provient des graines de...</p>                             | <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> |

# Dis-moi ce que tu manges



© Timo Ullmann/WWF Suisse

Il s'agit d'un jeu de réactivité, tant physique que mentale! Il consiste non seulement à ramener les denrées alimentaires le plus rapidement possible dans son groupe, mais aussi à reconnaître immédiatement les produits (régionaux, de saison), afin d'acquérir un maximum de points.

## Objectif

Etre capable de reconnaître les produits régionaux

## Age

A partir de 7 ans

## Lieu

En plein air ou en salle de gymnastique

## Matériel



Cartes (en annexe)

## Durée

30 minutes

## Déroulement

- 1) 2 groupes de taille égale s'alignent sur les côtés opposés d'un terrain de jeu. L'enseignant attribue un chiffre à chaque élève, de façon à ce que les mêmes chiffres soient représentés dans les 2 groupes. Il annonce ensuite le thème du jeu (rapporter le maximum de produits régionaux, de saison). A chaque tour, il place une carte représentant une denrée alimentaire au centre du terrain de jeu.
- 2) Lorsque l'enseignant annonce par exemple le chiffre 7, les 2 élèves portant ce chiffre courent au centre du terrain, tentent de s'emparer de la carte et de la ramener dans leur camp, derrière les limites du terrain de jeu.
- 3) Il est cependant possible de subtiliser la carte de l'adversaire en le touchant. Si la manœuvre réussit pendant que «l'attrapé» tient la carte en mains, celle-ci revient à «l'attrapeur». Mais si «l'attrapé» laisse tomber la carte avant le contact, le jeu continue, ce qui signifie que les 2 adversaires peuvent réessayer de s'emparer de la carte et de la ramener dans leur camp, sans évidemment la laisser tomber.
- 4) Mais toutes les cartes ne sont pas «bonnes». Si le thème choisi est «Les produits régionaux», l'enseignant peut très bien placer une fraise, même si nous sommes en automne. Dans ce cas, les élèves doivent déterminer s'il s'agit d'un produit respectueux de l'environnement, en l'occurrence un produit de saison. Si tel n'est pas le cas, ils ne doivent pas prendre la carte. Mais attention! Le groupe de celui/celle qui l'a touchée en dernier doit la prendre.
- 5) Le jeu se termine lorsque tous les élèves ont été appelés au moins une fois. Le groupe qui gagne est celui qui a ramassé le plus de denrées alimentaires conformes au thème choisi par l'enseignant. Les «mauvaises» cartes coûtent des points de pénalité. Le jeu peut se décliner avec différents thèmes: produits de saison ou produits régionaux.

|                     |   |  |   |   |
|---------------------|---|--|---|---|
| Fruits de printemps |   |   |   |   |
|                     | <b>Pommes<br/>(variétés de garde)</b><br>de Suisse                                | <b>Fraises</b><br>d'Israël   | <b>Kiwis (de garde)</b><br>de Suisse  | <b>Poires<br/>(variétés de garde)</b><br>de Suisse                                  |
| Fruits d'été        |  |  |  |  |
|                     | <b>Pêches</b><br>des Etats-Unis   | <b>Abricots</b><br>de Suisse   | <b>Cerises</b><br>d'Allemagne   | <b>Raisinets</b><br>de Berne  |

Pommes (variétés de garde): S. Teschke, CC BY-SA 2.0  
 Fraises: Shizao CC BY-SA 3.0  
 Kiwis: © Arno Bachert/pixelio.de  
 Pêches: Public

Abricots: © knipseline/pixelio.de  
 Raisinets: © Andreas Liebhart/pixelio.de  
 Poires (variétés de garde), Cerises:  
 © w.r.wagner/pixelio.de



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous la licence suisse CC BY-SA 3.0.









|                  |   |  |   |   |
|------------------|---|--|---|---|
| Fruits d'automne |   |   |   |   |
|                  | <p><b>Pommes (variétés d'automne)</b><br/>de Nouvelle-Zélande</p>                 | <p><b>Raisins</b><br/>d'Afrique du Sud</p>   | <p><b>Coings</b><br/>de Suisse</p>  | <p><b>Cynorrhodons</b><br/>de Suisse</p>  |
| Fruits d'hiver   |  |  |  |  |
|                  | <p><b>Noix</b><br/>d'Outre-Mer</p>  | <p><b>Châtaignes</b><br/>d'Italie</p>  | <p><b>Pommes (variétés de garde)</b><br/>de Thurgovie</p>                           | <p><b>Kiwis</b><br/>de Nouvelle-Zélande</p>   |

Raisins: martin\_I, [CC BY 2.0](#)  
 Coings: © w. r. wagner/[pixelio.de](#)  
 Cynorrhodons: Dr. Klaus-Uwe Gerhardt/[pixelio.de](#)  
 Noix: © birgith/[pixelio.de](#)

Châtaignes: © djama/[fotolia.de](#)  
 Kiwis: © Arno Bachert/[pixelio.de](#)  
 Pommes (variétés d'automne), Pommes (variétés de garde):  
 S. Teschke, [CC BY-SA 2.0](#)



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](#).

|                                  |   |  |   |   |
|----------------------------------|---|--|---|---|
| Légumes de printemps             |   |   |   |   |
|                                  | <b>Chou-fleurs</b><br>de Chine  | <b>Asperges</b><br>du Brésil   | <b>Ail des ours</b><br>de Suisse  | <b>Rhubarbe</b><br>d'Allemagne  |
| Légumes de début d'été/d'automne |  |  |  |  |
|                                  | <b>Brocolis</b><br>d'Espagne  | <b>Laitues pommées</b><br>de Suisse  | <b>Radis</b><br>d'Italie  | <b>Courgettes</b><br>du Maroc   |

Asperges: © Edyta Pawlowska/[fotolia.de](https://www.fotolia.de)  
 Ail des ours: © Maria Lanznaster/[pixello.de](https://www.pixello.de)  
 Rhubarbe: © Christian Jung/[fotolia.de](https://www.fotolia.de)

Chou-fleurs, Brocolis, Laitues pommées, Radis, Courgettes:  
 © Ines Florin/WWF Suisse



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu  
 figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

|                                     |   |  |   |   |
|-------------------------------------|---|--|---|---|
| Légumes d'été / de fin d'automne    |  |  |   |  |
|                                     | <p><b>Haricots</b><br/>d'Autriche</p>   | <p><b>Poivrons</b><br/>d'Espagne</p>   | <p><b>Tomates</b><br/>de Suisse</p>   | <p><b>Maïs doux</b><br/>de France</p>   |
| Légumes d'hiver (variétés de garde) |  |  |  |  |
|                                     | <p><b>Endives</b><br/>des Pays-Bas</p>  | <p><b>Chicorées Pain de sucre</b><br/>d'Italie</p>                                 | <p><b>Courges</b><br/>de Suisse</p>   | <p><b>Salsifis</b><br/>de Suisse</p>  |

Haricots: © w.r.wagner/pixelio.de  
 Courges: © MB/fotolia.de  
 Salsifis: © blende40/fotolia.de

Poivrons, Tomates, Maïs doux, Endives,  
 Chicorées Pain de sucre: © Ines Florin/WWF Suisse



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).



Légumes disponibles toute l'année



**Pommes de terre**

de Suisse



**Choux blancs**

de Suisse



**Carottes**

de France



**Betteraves rouges**

de Suisse



**Oignons**

de Suisse



**Poireaux**

de France



**Rampon**

d'Allemagne



**Choux frisés**

de Suisse



**Topinambours**

de Russie



**Panais**

de Suisse



**Choux de Bruxelles**

d'Allemagne



**Côtes de bette**

de Suisse



**Ciboulette**

de Suisse



**Epinards**

d'Allemagne



**Raifort**

d'Italie



**Myrtilles**

de Suisse

**Remarques sur la «saisonnalité»**

- **Topinambours:** d'octobre à mars
- **Panais:** d'octobre à mars

- **Choux de Bruxelles:** de septembre à mars
- **Côtes de bette:** d'avril à octobre

- **Ciboulette:** de mars à novembre
- **Epinards:** de mars à novembre

- **Raifort:** d'avril à novembre
- **Myrtilles:** de juillet à septembre

# La chasse aux menus (jeu de plein air)



© Timo Ullmann/WWF Suisse

Le but du jeu est de concocter en groupe le plus grand nombre possible de menus complets et respectueux de l'environnement à l'aide de cartes représentant des denrées alimentaires. Chaque menu complet comprend 5 cartes. Ces dernières peuvent être trouvées, échangées et subtilisées à l'adversaire. Elles sont gardées en lieu sûr au «village» de chaque groupe. Le gagnant est le groupe qui aura accumulé le plus de menus respectueux de l'environnement.

## Objectif

Etre capable d'élaborer un menu ménageant les ressources énergétiques et le climat

## Age

A partir de 10 ans

## Lieu

En plein air, sur un terrain parsemé d'obstacles et de cachettes pour dissimuler les cartes

## Matériel

Cartes (en annexe)

## Durée

60 minutes

## Déroulement

### 1) Préparation sans les élèves—

- Fixer tout d'abord les limites du terrain et celles de la place centrale appelée «place du marché» (p. ex. 4 m sur 4 m).
- Dissimuler un peu partout sur le terrain, sauf sur la place du marché, les cartes représentant les ingrédients qui serviront pour les 12 menus. Les cartes d'un menu ne sont pas cachées: elles serviront à expliquer le jeu.

### 2) Préparation avec les élèves

- Constituer 4 groupes de 4 à 6 élèves.
- Expliquer le terrain de jeu: donner les limites du terrain, montrer la place du marché et expliquer son

rôle: endroit stratégique où s'échangent les cartes. Eventuellement organiser un premier tour test.

- Laisser ensuite chaque groupe construire un «village» d'environ 2 m sur 2 à distance respectable de la place du marché et des autres groupes. Les groupes disposent de 5 à 10 minutes pour le faire à l'aide de matériaux naturels. Les cartes cachées que des élèves auraient déjà découvertes doivent être laissées à leur place.

### 3) Règles du jeu

- Les groupes essaient de concocter le plus de menus complets respectueux de l'environnement. Ils conservent les cartes dans leur village, où elles



sont à l'abri de la convoitise des autres groupes.

Un menu doit comprendre 5 éléments:

- 1 entrée ou 1 dessert (soupe, salade, gâteau, etc.)
- 1 aliment riche en glucides (riz, pommes de terre, pâtes, etc.)
- Des légumes riches en vitamines
- 1 aliment contenant des protéines: œuf, fromage, viande, haricots secs, etc.
- 1 boisson

» **Mais attention!** Seuls les menus respectueux de l'environnement rapportent beaucoup de points. Les «climate-killers» coûtent par contre des points de pénalité. Les groupes doivent trouver eux-mêmes ce que sont ces «climate-killers» ou alors «acheter» un renseignement (voir ci-dessous).

- Les groupes peuvent se procurer les cartes de différentes façons:
  - En les cherchant sur le terrain: elles peuvent en effet être cachées partout sur le terrain, sauf sur la place du marché.
  - En les échangeant sur la place du marché contre des cartes appartenant aux adversaires.
  - En les subtilisant aux adversaires: on peut voler des cartes aux joueurs des autres groupes en les touchant de la main. Il faut cependant, pour ce faire, avoir soi-même une carte sur soi. Si quelqu'un est «attrapé» (touché), on organise un tour de «feuille-caillou-ciseau» pour savoir qui s'en emparera. Il n'est pas possible de voler des cartes sur la place du marché ou dans le village.
- Demander un renseignement: si un groupe veut savoir dans quelle mesure un produit est «bon» et s'il rapporte des points ou des points de pénalité, il peut le demander à l'enseignant. Mais cela lui coûte une carte par renseignement. L'enseignant peut recacher les cartes qui lui sont ainsi rendues.
- Le jeu s'achève après une demi-heure ou lorsque les 11 menus complets ont tous été conçus par les groupes.

#### 4) Décompte des points

- Chaque menu complet rapporte 8 points. Chaque menu auquel il manque seulement un élément rapporte 4 points.
- Des points de pénalité sont attribués quand un aliment du menu choisi ne s'inscrit pas dans une logique de respect de l'environnement:
  - 4 points de pénalité: hamburger, salami, steak, asperges (sud-américaines)
  - 1 point de pénalité: grosse tarte à la crème (dont la fabrication consomme beaucoup d'énergie et émet des gaz à effet de serre), 2 fromages à pâte dure (l'Emmental et le Comté), poulet
  - D'autres produits qui ne sont pas de saison peuvent coûter des points de pénalité.

|                         |   |  |   |   |
|-------------------------|---|--|---|---|
| <b>Desserts/Entrées</b> |   |   |   |   |
|                         | <b>Pêches</b>   | <b>Fraises</b>   | <b>Laitues pommées</b>  | <b>Raisins</b>  |
|                         |  |  |  |  |
|                         | <b>Endives</b>  | <b>Radis</b>   | <b>Ours en gomme arabique</b>   | <b>Melons jaunes</b>  |

**Remarque:**

pour connaître la «saisonnalité» d'un fruit ou d'un légume, consultez le site [www.wwf.ch/saisons](http://www.wwf.ch/saisons)

Pêches: Public

Fraises: Shizao [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)

Raisins: martin\_l, [CC BY 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)

Ours en gomme arabique: Sansculotte, [CC BY-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)

Laitues pommées, Melons jaunes, Endives, Radis:

© Ines Florin/WWF Suisse



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous la [licence suisse CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).






|                  |   |  |   |   |
|------------------|---|--|---|---|
| Desserts/Entrées |   |   |   |   |
|                  | Gâteau au chocolat  | Grosse tourte à la crème   | Chocolat  | Pralinés  |
| Légumes          |  |  |  |  |
|                  | Asperges sud-américaines  | Brocolis   | Courgettes  | Choux-fleurs  |

Gâteau au chocolat: David.Monniaux, [CC BY-SA 3.0](#),  
 Grosse tourte à la crème: Public  
 Chocolat: André Karwath aka Aka, [CC BY-SA 2.5](#)  
 Pralinés: tup wanders, [CC BY 2.0](#)

Asperges sud-américaines: © Edyta Pawlowska/[fotolia.de](#)  
 Brocolis, Courgettes, Choux-fleurs:  
 © Ines Florin/WWF Suisse



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](#).

|         |   |  |   |   |
|---------|---|--|---|---|
| Légumes |   |   |   |  |
|         | <b>Courges</b>  | <b>Epinards</b>  | <b>Côtes de bette</b>   | <b>Salsifis</b>   |
|         |  |  |  |  |
|         | <b>Tomates</b>  | <b>Chicorées Pain de sucre</b>   | <b>Poivrons</b>   | <b>Panais</b>   |

Courges: © MB/fotolia.de  
 Salsifis: © blende40/fotolia.de  
 Panais: © Wolfgang Jargstorff/fotolia.de

Epinards, Côtes de bette, Tomates, Chicorées Pain de sucre, Poivrons:  
 © Ines Florin/WWF Suisse



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

Aliments riches en glucides



Riz



Riz complet



Pain



Maïs doux



Spaghetti



Cornettes



Nouilles



Semoule de maïs pour polenta





Riz: Fastily, [CC BY-SA 3.0](#)  
Riz complet: Fastily, [CC BY-SA 3.0](#)  
Pain: Public  
Maïs doux: © Ines Florin/WWF Suisse

Spaghetti: Paolo Piscolla, [CC BY-SA 2.0](#)  
Cornettes: Sherool, [CC BY-SA 3.0](#)  
Nouilles: Luigi Chiesa, [CC BY-SA 3.0](#)  
Semoule de maïs pour polenta: © Daorson/ [fotolia.de](#)



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](#).



|                              |   |  |   |   |
|------------------------------|---|--|---|---|
| Aliments à base de glucides  |   |   |   |   |
|                              | Pommes de terre   | Pommes de terre  | Couscous  | Millet  |
| Aliments à base de protéines |  |  |  |  |
|                              | Haricots  | Poisson  | Petits Pois   | Tofu  |

Pommes de terre: © Ines Florin/WWF Suisse  
 Couscous: Josefine Stenudd, [CC BY 2.0](#)  
 Millet: Maria Lanznaster/[pixelio.de](#)  
 Haricots: © w. r. wagner/[pixelio.de](#)

Poisson: Tongsamendawon, [CC-BY-SA-3.0](#)  
 Petits Pois: © Leonid Nyshko/[fotolia.de](#)  
 Tofu: qnsagetyrtle, [CC BY-SA 2.0](#)



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](#).

Aliments à base de protéines



Steak



Hamburger



Salami



Poulet



Œuf



Œuf



Fromage à pâte dure  
(Emmental)



Fromage à pâte dure  
(Comté)

Steak: CC0

Hamburger: Public

Salami: André Karwath, CC BY-SA 2.5

Poulet: quinn.anya, CC BY-SA 2.0

Œuf: Kacper «Kangel» Aniolek, CC BY-SA 3.0

Fromage à pâte dure (Emmental): Christian Bauer, CC BY 2.0

Fromage à pâte dure (Comté): Myrabella, CC-BY-SA-3.0



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous la licence suisse CC BY-SA 3.0.

Boissons



Coca



Sirop de citron



Thé glacé



Orangeade



Eau  
(du robinet)



Eau minérale



Eau (directement  
du robinet)



Eau  
(dans un verre)

Coca: [Andreas Moriok/pixelio.de](#)  
Sirop de citron: [Polylerus, CC BY-SA 3.0](#)  
Thé glacé: [Brigitte Niedermeier/pixelio.de](#)  
Orangeade: [Benjamin Klack/pixelio.de](#)

Eau (du robinet): [W.J.Pilsak, CC BY-SA 3.0](#)  
Eau minérale: [© matchka/pixelio.de](#)  
Eau (directement du robinet): [de Li-sung CC BY-SA 2.5](#)  
Eau (dans un verre): [Roger McLassus](#)



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous la [licence suisse CC BY-SA 3.0](#).

**Boissons**



**Lait**



**Jus d'orange**



**Thé froid**



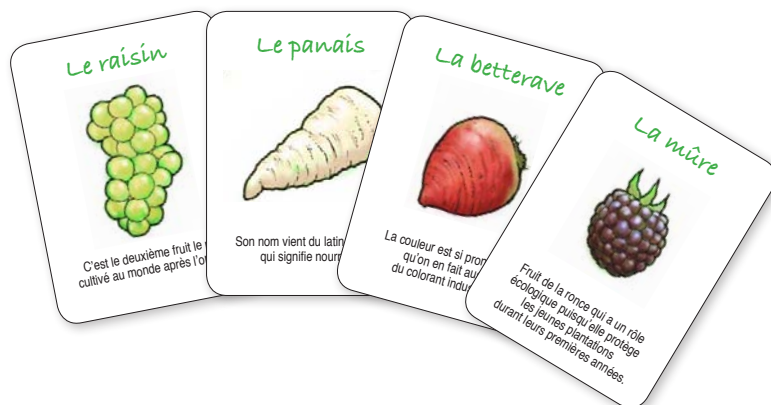
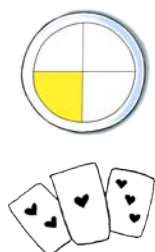
**Thé chaud**

Lait: Stefan Kühn, [CC BY-SA 3.0](#)  
Jus d'orange: Public  
Thé froid: Zantastik, [CC BY-SA 2.0](#)  
Thé chaud: Dfred, [CC BY-SA 2.5](#)



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](#).

# Au rythme des saisons



## Objectif

Connaître la «saisonnalité» de certains fruits et légumes

## Age

A partir de 8 ans

## Lieu

En classe

## Matériel

- Plateau de jeu
- Jeu de cartes «manger au rythme des saisons»
- Sac en tissu

## Durée

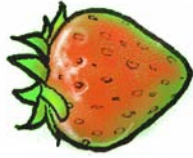
45 minutes

Grâce à ce jeu coopératif, les enfants découvrent certains fruits et légumes et les placent selon la saison naturelle de récolte/consommation appropriée.

## Déroulement

- 1) Diviser la classe en 4 équipes.
- 2) Placer les équipes autour du plateau de jeu (qui peut être imprimé en format A3).
- 3) A tour de rôle, chacune des 4 équipes tire une carte du sac.
  - Si la carte représente un fruit ou un légume, celui qui a tiré la carte lit le texte associé, regarde l'illustration et après avoir discuté avec son équipe, la place sur la ou les saison/s appropriée/s.
  - Si la carte représente une partie du cycle du pommier, il la place sur la case correspondant au numéro indiqué sur la carte.
- 4) Le but du jeu est de placer tous les fruits et légumes dans la saison correspondante avant que toutes les cartes du cycle du pommier ne soient placées sur le plateau de jeu.
- 5) A la fin du jeu, on corrige ensemble les différents tas de cartes.  
Enfin, l'enseignant distribue des *calendriers des fruits et des légumes de saison*.

### La fraise



La fraise n'est pas un véritable fruit.  
Les fruits sont les grains situés à la surface de la fraise.

### La framboise



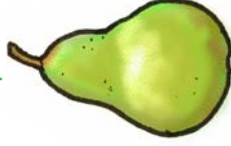
Habituellement rouge, elle peut être noire, jaune, orange, ambrée ou blanche.

### La mûre



Fruit de la ronce qui a un rôle écologique puisqu'elle protège les jeunes plantations durant leurs premières années.

### La poire



Il existe plus de 2000 variétés de poires (Williams, Alexandrine, Conférence, etc.).

### La tomate



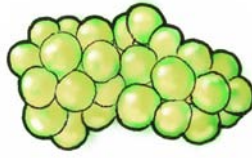
Du fait de nombreuses superstitions et de sa ressemblance avec des plantes toxiques, autrefois les personnes ne mangeaient la tomate que cuite.

### L'ail



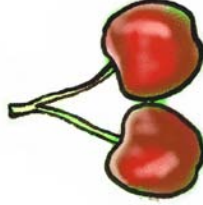
L'ail est mis à sécher au minimum un mois sur le sol avant d'être stocké et consommé.

### Le raisin



C'est le deuxième fruit le plus cultivé au monde après l'orange.

### La cerise



La cerise désigne aussi le fruit du catéier.

### La pomme



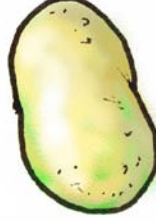
Le pommier est apparu sur terre il y a 80 millions d'années.

### Le poivron



Le poivron vert est un poivron rouge cueilli avant sa maturité.

### La pomme de terre



Grâce aux études de l'ingénieur Parmentier, la pomme de terre a permis de sauver la population française de la famine.

### Le kiwi



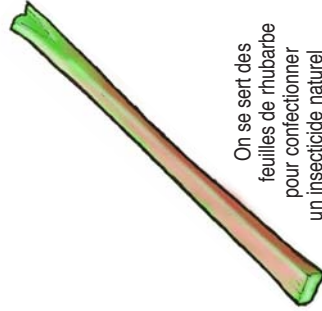
C'est le fruit d'une liane originaire du sud-est de la Chine, il porte parfois le nom de "groselle de Chine".

### La noixette



On consomme l'amande comme fruit sec.

### La rhubarbe



On se sert des feuilles de rhubarbe pour confectionner un insecticide naturel efficace contre les pucerons.

### Le radis



Il tire son nom du latin "radix" qui signifie racine.

### Le navet



Très consommé autrefois, il a été détrôné par l'arrivée de la pomme de terre dans les assiettes.

### L'oignon



En l'examinant, on peut prédire le temps qu'il fera. Par exemple, si sa pelure est épaisse, l'hiver sera rigoureux.

### Le potiron



Il contient 95,6% d'eau et peut se conserver six mois à un an dans un endroit sec et frais.



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



**Manger**  
des  
au rythme Saisons



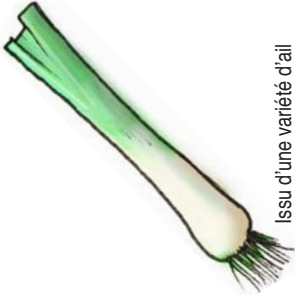
**Manger**  
des  
au rythme Saisons

## Le panais



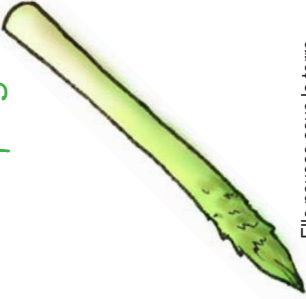
Son nom vient du latin "pastus" qui signifie nourriture.

## Le poireau



Issu d'une variété d'ail originaire du Proche-Orient, il est parfois appelé "ail d'orient".

## L'asperge



Elle pousse sous la terre et s'allonge à la recherche du soleil.

## La betterave



La couleur est si prononcée qu'on en fait aussi du colorant industriel.

## L'épinard



Autrefois, ce légume servait plus pour soigner les douleurs d'estomac et du foie que comme aliment. On l'appelait le balai de l'estomac.

## Le brocoli



Brocoli vient de l'italien "brocco" qui signifie "bras ou branche sur laquelle repose la tête".

## L'artichaut



C'est le bouton d'une plante potagère dérivée du chardon.

## Le concombre



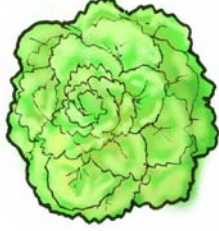
Même en plein soleil, le concombre reste frais, sa température interne est de 6 à 8 degrés plus basse que la température ambiante.

## La courgette



Elle est appelée la courge d'été.

## La laitue



Elle était autrefois cultivée pour l'huile contenue dans ses graines.

## L'endive



C'est l'absence totale d'exposition à la lumière qui explique la couleur de ce légume.

## La carotte



Ce n'est qu'après la première guerre mondiale que la carotte est apparue dans l'alimentation humaine.

1



La germination : le pépin, la graine du pommier, peut germer si les conditions sont adéquates (un peu d'eau et de chaleur).  
Un jeune pommier naît et sort de terre.



Cycle du pommier

2



Le jeune plant grandit et les premières feuilles apparaissent.



Cycle du pommier

3



Au printemps a lieu la floraison, les bourgeons apparaissent, de nouvelles feuilles poussent puis les fleurs se développent.



Cycle du pommier

4



S'il y a eu fécondation, les fleurs se transforment en fruits.



Cycle du pommier

5



Les pommes grossissent et mûrissent sur l'arbre tout au long de l'été.



Cycle du pommier

6



Les pommes atteignent leur maturité vers la fin de l'été et tombent au sol. Elles libèrent alors leurs pépins qui pourront donner naissance à de nouveaux pommiers.



Cycle du pommier





**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



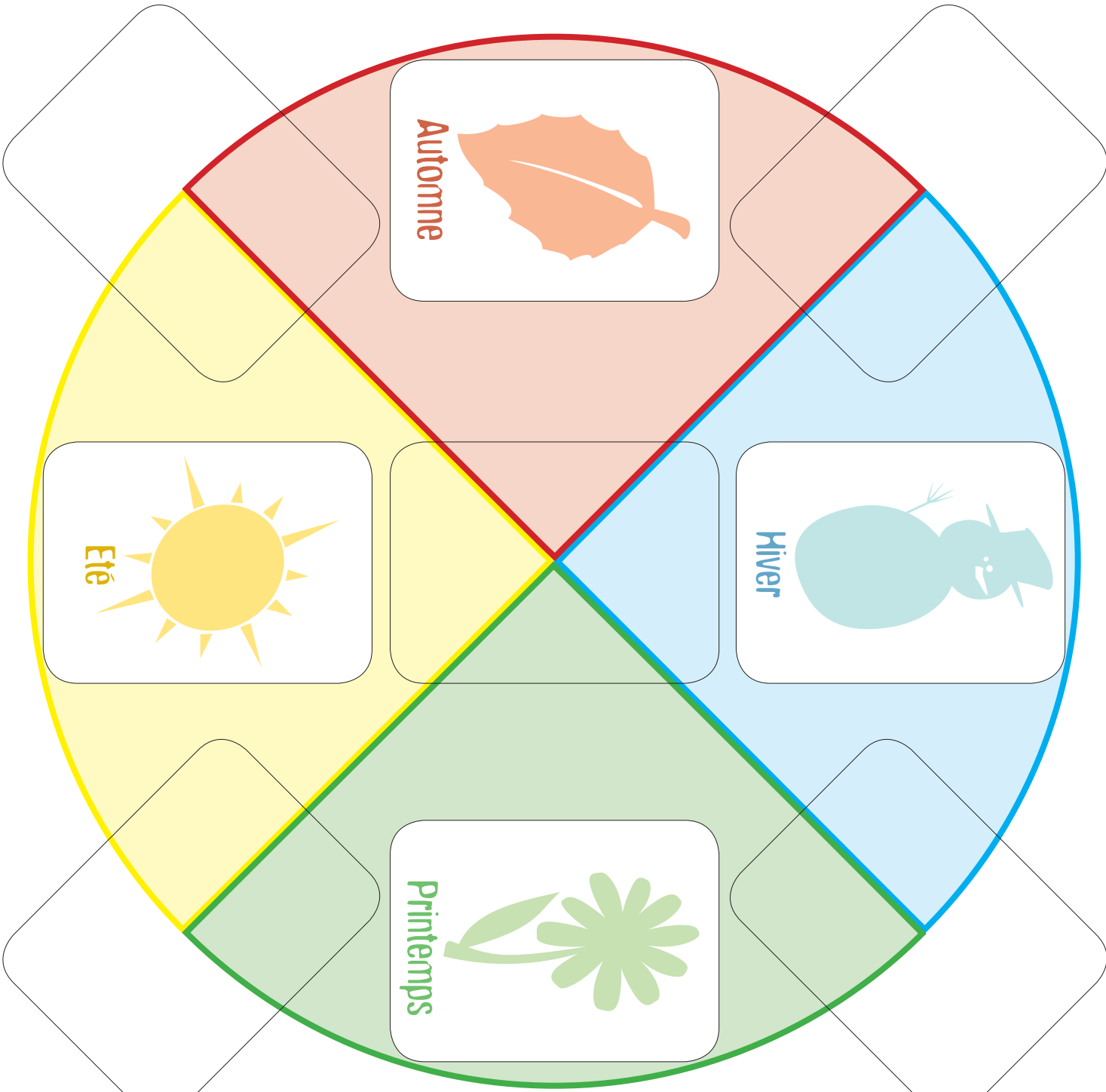
**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



**Manger**<sup>des</sup>  
au rythme **Saisons**



|   |   |
|---|---|
| 5 | 6 |
|---|---|

|   |   |
|---|---|
| 3 | 4 |
|---|---|

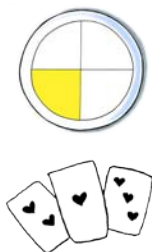
|   |   |
|---|---|
| 7 | 2 |
|---|---|

## «La saisonnalité» de quelques légumes et fruits

|                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| <b>Fraise</b>         | Printemps - été             |
| <b>Framboise</b>      | Eté                         |
| <b>Mûre</b>           | Eté - automne               |
| <b>Raisin</b>         | Automne                     |
| <b>Pomme</b>          | Eté - automne               |
| <b>Poire</b>          | Eté - automne               |
| <b>Cerise</b>         | Eté                         |
| <b>Noisette</b>       | Automne                     |
| <b>Kiwi</b>           | Automne - hiver             |
| <b>Rhubarbe</b>       | Printemps - été             |
| <b>Tomate</b>         | Eté                         |
| <b>Ail</b>            | Eté                         |
| <b>Poivron</b>        | Eté                         |
| <b>Pomme de terre</b> | Printemps - été             |
| <b>Radis rose</b>     | Printemps - été             |
| <b>Navet</b>          | Automne - hiver - printemps |
| <b>Oignon</b>         | Hiver                       |
| <b>Panais</b>         | Eté - automne - hiver       |
| <b>Poireau</b>        | Toute l'année               |
| <b>Brocoli</b>        | Automne - hiver             |
| <b>Concombre</b>      | Eté                         |
| <b>Potiron</b>        | Automne                     |
| <b>Courgette</b>      | Eté                         |
| <b>Epinard</b>        | Printemps - automne         |
| <b>Laitue</b>         | Printemps - été - automne   |
| <b>Artichaut</b>      | Printemps                   |
| <b>Aspèrge</b>        | Printemps                   |
| <b>Betterave</b>      | Eté - automne - hiver       |
| <b>Carotte</b>        | Toute l'année               |
| <b>Endive</b>         | Hiver                       |

# Jeu des familles

## «les aliments de saison»



Le Jeu des familles «les aliments de saison» est un jeu consistant à récolter des fruits et des légumes de saison. Pour être considérés comme «de saison», les fruits et les légumes doivent avoir été récoltés en Suisse à une certaine période de l'année ou stockés dans des conditions écologiquement acceptables (voir le guide sur le site [www.wwf.ch/fr/guide-fruits-et-legumes](http://www.wwf.ch/fr/guide-fruits-et-legumes)).

### Objectif

Etre capable de reconnaître les fruits et les légumes de saison

### Age

A partir de 7 ans

### Lieu

En classe

### Matériel

Jeu de cartes (en annexe)

### Durée

20 minutes

## Déroulement

- 1) Jetez un coup d'œil à vos cartes: qu'est-ce qui va avec quoi? Une famille peut comprendre les séries suivantes:
  - 4 légumes de la même saison (printemps, été, automne, hiver)
  - 4 fruits de la même saison (printemps, été, automne, hiver)
  - 4 légumes qui se récoltent à toutes les périodes de l'année ou qui sont de garde
  - 4 fruits qui se récoltent à toutes les périodes de l'année ou qui sont de garde
- 2) Le jeu commence: les cartes sont mélangées et équitablement réparties entre les joueurs. Le joueur placé juste après le donneur commence.
- 3) Ce joueur peut demander à un adversaire s'il possède une carte qui compléterait idéalement son jeu. Exemple: Anna possède une tomate et se rend compte que la série des légumes d'automne comprend aussi la courge. Elle demande donc à Tom s'il possède la courge. S'il l'a, il doit la donner à Anna et elle a le droit de poser une autre question. S'il ne l'a pas, c'est à son tour de poser des questions.
- 4) Dès qu'un joueur possède une série complète (par exemple les fruits de printemps), il peut les déposer devant lui.
- 5) Le gagnant est le joueur qui aura déposé le plus de familles devant lui. Il est couronné «roi» ou «reine» de la saison.

## Variantes

Il est possible de commencer le jeu en dissimulant la partie inférieure de la carte et d'essayer ensuite de deviner

- a) quel est le fruit ou le légume qui y est représenté;
- b) la saison de ce fruit ou de ce légume.



*Fruits de printemps*

**Pommes  
(variétés de garde)**

Fraises – Kiwis – Poires (variétés de garde)  
de garde)



*Fruits de printemps*

**Fraises**

Kiwis – Poires (variétés de garde) –  
Pommes (variétés de garde)



*Fruits de printemps*

**Kiwis  
(variétés de garde)**

Poires (variétés de garde) –  
Pommes (variétés de garde) – Fraises



*Fruits de printemps*

**Poires  
(variétés de garde)**

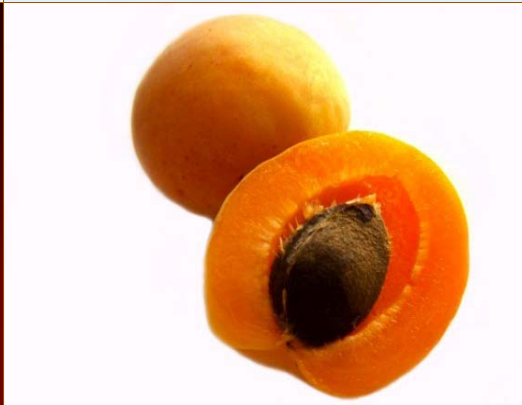
Pommes (variétés de garde) –  
Fraises – Kiwis



*Fruits d'été*

**Pêches**

Abricots – Cerises – Raisinets



*Fruits d'été*

**Abricots**

Cerises – Raisinets – Pêches



*Fruits d'été*

**Cerises**

Raisinets – Pêches – Abricots



*Fruits d'été*

**Raisinets**

Pêches – Abricots – Cerises

Pommes (variétés de garde): S. Teschke, [CC BY-SA 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/)

Fraises: Shizao [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)

Kiwis: © Arno Bachert/[pixello.de](https://pixello.de)

Pêches: Public

Abricots: © knipseline/[pixello.de](https://pixello.de)

Raisinets: © Andreas Liebhart/[pixello.de](https://pixello.de)

Poires (variétés de garde, Cerises: © w.r.wagner/[pixello.de](https://pixello.de)



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).





*Fruits d'automne*

**Pommes  
(variétés d'automne)**

Raisins – Coings – Cynorrhodons



*Fruits d'automne*

**Raisins**

Coings – Cynorrhodons –  
Pommes (variétés d'automne)



*Fruits d'automne*

**Coings**

Cynorrhodons – Pommes (variétés  
d'automne) – Raisins



*Fruits d'automne*

**Cynorrhodons**

Pommes (variétés d'automne) –  
Raisins – Coings



*Fruits d'hiver*

**Noix**

Châtaignes – Pommes (variétés  
de garde) – Kiwis



*Fruits d'hiver*

**Châtaignes**

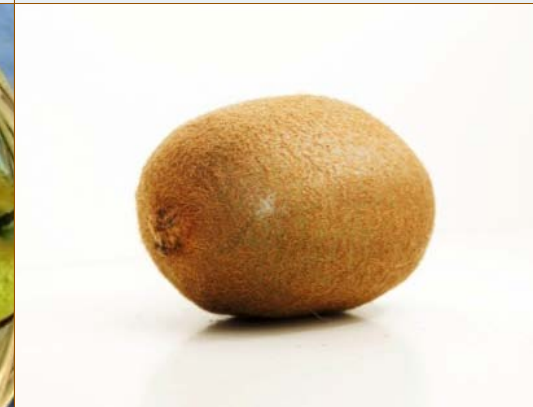
Pommes (variétés de garde) – Kiwis –  
Noix



*Fruits d'hiver*

**Pommes  
(variétés de garde)**

Kiwis – Noix – Châtaignes



*Fruits d'hiver*

**Kiwis**

Noix – Châtaignes – Pommes (variétés  
de garde)

Raisins: martin\_I, CC BY 2.0

Coings: © w. r. wagner/pixelio.de

Cynorrhodons: Dr. Klaus-Uwe Gerhardt/pixelio.de

Noix: © birgith/pixelio.de

Châtaignes: © djama/fotolia.de

Kiwis: © Arno Bachert/pixelio.de

Pommes (variétés d'automne), Pommes (variétés de garde):

S. Teschke, CC BY-SA 2.0



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent  
sous la licence suisse CC BY-SA 3.0.







*Légumes de printemps*

## **Choux-fleurs**

Asperges – Ail des ours - Rhubarbe



*Légumes de printemps*

## **Asperges**

Ail des ours – Rhubarbe – Choux-fleurs



*Légumes de printemps*

## **Ail des ours**

Rhubarbe – Choux-fleurs – Asperges



*Légumes de printemps*

## **Rhubarbe**

Choux-fleurs – Asperges – Ail des ours



*Légumes de début d'été - automne*

## **Brocolis**

Laitues pommées – Radis – Courgettes



*Légumes de printemps*

## **Laitues pommées**

Radis – Courgettes – Brocolis



*Légumes de printemps*

## **Radis**

Courgettes – Brocolis – Laitues pommées



*Légumes de printemps*

## **Courgettes**

Brocolis – Laitues pommées – Radis

Asperges: © Edyta Pawlowska/[fotolia.de](https://www.fotolia.de)  
Ail des ours: © Maria Lanznaster/[pixello.de](https://www.pixello.de)  
Rhubarbe: © Christian Jung/[fotolia.de](https://www.fotolia.de)

Choux-fleurs: Brocolis, Laitues pommées, Radis,  
Courgettes: © Ines Florin/WWF Suisse



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).





*Légumes d'été – fin automne*

## Haricots

Poivrons – Tomates – Maïs doux



*Légumes d'été – fin automne*

## Poivrons

Tomates – Maïs doux – Haricots



*Légumes d'été – fin automne*

## Tomates

Maïs doux – Haricots – Poivrons



*Légumes d'été – fin automne*

## Maïs doux

Haricots – Poivrons – Tomates



*Légumes d'hiver*

## Endives

Chicorées Pain de sucre – Courges – Salsifis



*Légumes d'hiver*

## Chicorées Pain de sucre

Courges – Salsifis – Endives



*Légumes d'hiver*

## Courges

Salsifis – Endives – Chicorées Pain de sucre



*Légumes d'hiver*

## Salsifis

Endives – Chicorées Pain de sucre – Courges





*Légumes disponibles toute l'année*

## **Pommes de terre**

Choux – Carottes – Betteraves rouges



*Légumes disponibles toute l'année*

## **Choux**

Carottes – Betteraves rouges –  
Pommes de terre



*Légumes disponibles toute l'année*

## **Carottes**

Betteraves rouges – Pommes de terre –  
Choux



*Légumes disponibles toute l'année*

## **Betteraves rouges**

Pommes de terre – Choux –  
Carottes



# Ciel, un steak!

«Ciel, un steak!» se joue comme le «Pierre Noir» (appelé aussi «le Pouilleux» dans certaines régions), à la différence près que c'est la viande qui joue le rôle du «Pierre Noir». Les paires «fromage à pâte dure», «lait» et «crème» rapportent moins de points que les autres paires.



## Déroulement

- 1) Jetez un coup d'œil à vos cartes: lesquelles forment une paire? Et laquelle reste toute seule? Mieux vaut ne pas tenir entre les mains la carte «steak» car à la fin du jeu, elle coûtera 5 points de pénalité. La paire «fromage à pâte dure» n'est pas très bonne non plus: elle ne rapporte en effet qu'1 point, contre 2 pour les cartes avec le lait et la crème et 4 pour toutes les autres paires. Comment expliquer ces différences?
- 2) Le jeu commence: après avoir été brassées, toutes les cartes sont distribuées aux joueurs. Celui qui possède une paire dans son jeu peut la déposer tout de suite devant lui.
- 3) Tirer les cartes: le joueur qui possède la plupart des cartes commence. Il tire une carte dans le jeu de son voisin de gauche (les cartes sont cachées) et la met dans son propre jeu. Si elle lui permet de former une paire, il peut la déposer devant lui. C'est ensuite au tour de son voisin de jouer et de tirer une carte.
- 4) Chaque joueur joue ensuite à tour de rôle jusqu'à ce que toutes les paires soient déposées et qu'un joueur ne possède plus en main que la carte «steak». Au moment de compter les points à la fin de la partie, la carte «steak» coûte 5 points de pénalité, la paire «fromage à pâte molle» rapporte 2 points, la paire «fromage à pâte dure» 1 point et toutes les autres paires 4 points. Le gagnant est celui qui obtient le plus de points.
- 5) Plusieurs tours: lorsque l'on décide de jouer plusieurs tours, il est possible de noter le total de points obtenus par les différents joueurs, de façon à pouvoir couronner le grand vainqueur!

## Variante

Pour faire plus simple, on peut renoncer à compter les points et se contenter de jouer au «Pierre Noir» normal.

### Objectif

Prendre conscience que la viande et les produits laitiers doivent être consommés avec modération car ils portent lourdement atteinte à l'environnement.

### Age

A partir de 7 ans

### Lieu

En classe

### Material

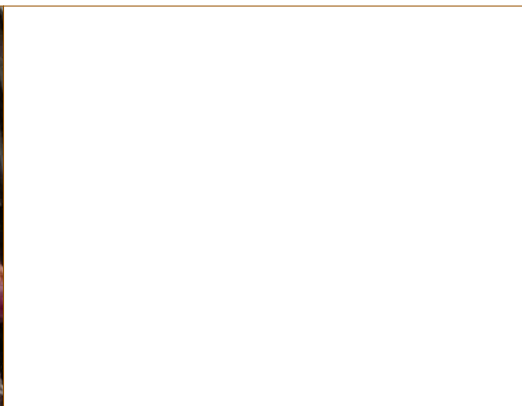
Jeu de cartes (en annexe)

### Durée

20 minutes



*Ciel un*  
**Steak!**



*Fromage à pâte dure*  
**Fromage à pâte dure  
(Comté)**

– Fromage à pâte dure (Emmental)



*Fromage à pâte dure*  
**Fromage à pâte dure  
(Emmental)**

– Fromage à pâte dure (Comté)



*Produits animaux*  
**Lait**

– Crème



*Produits animaux*  
**Crème**

– Lait



*Eau*  
**Eau du robinet**

– Eau minérale



*Eau*  
**Eau minérale**

– Eau du robinet





*Pommes de terre*

## Rösti

– Pommes de terre crues



*Pommes de terre*

## Pommes de terre crues

– Rösti



*Pâtes*

## Spaghetti

– Fusilli



*Pâtes*

## Fusilli

– Spaghetti



*Légumes secs*

## Haricots

– Petits pois



*Légumes secs*

## Petits pois

– Petits pois



*Riz*

## Riz blanc

– Riz complet



*Riz*

## Riz complet

– Riz blanc

Pommes de terre crues: © Ines Florin/WWF Suisse

Spaghetti: Paolo Piscolla, [CC BY-SA 2.0](#)

Fusilli: Luigi Chiesa, [CC BY-SA 3.0](#)

Petits pois: © Leonid Nyshko/[fotolia.de](#)

Riz blanc: Fastily

Rösti, Haricots: © w.r.wagner/[pixelio.de](#)



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](#).



*Thé*  
**Thé froid**

– thé chaud



*Thé*  
**Thé chaud**

– thé froid



*Dessert*  
**Chocolat**

– Sucrierie



*Dessert*  
**Sucrierie**

– Chocolat



*Mais*  
**Farine de maïs pour polenta**

– maïs doux



*Mais*  
**Maïs doux**

– Farine de maïs pour polenta



*Légumes disponibles toute l'année*  
**Carottes**

– Betteraves rouges



*Légumes disponibles toute l'année*  
**Betteraves rouges**

– Carottes

*Thé froid:* Zantastik, [CC BY-SA 2.0](#)

*Thé chaud:* Dfred, [CC BY-SA 2.5](#)

*Chocolat:* André Karwath aka Aka, [CC BY-SA 2.5](#)

*Sucrierie:* Sansculotte, [CC BY-SA 2.0](#)

*Farine de maïs pour polenta:* © Daorson/[fotolia.de](#)

*Maïs doux, Carottes, Betteraves rouges:*

© Ines Florin/WWF Suisse



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](#).



*Fruits de printemps*

## **Fraises**

– Pommes (variétés de garde)



*Fruits de printemps*

## **Pommes (variétés de garde)**

– Fraises



*Fruits d'été*

## **Pêches**

– Cerises



*Fruits d'été*

## **Cerises**

– Pêches



*Fruits d'automne*

## **Raisins**

– Coings



*Fruits d'automne*

## **Coings**

– Raisins



*Fruits d'hiver*

## **Noix**

– Châtaignes



*Fruits d'hiver*

## **Châtaignes**

– Noix

Fraises: Shizao [CC BY-SA 3.0](#)

Pommes (variétés de garde): S. Teschke, [CC BY-SA 2.0](#)

Pêches: Public

Cerises, Coings: © w.r.wagner/[pixelio.de](#)

Raisins: martin\_I, [CC BY 2.0](#)

Noix: © birgitH/[pixelio.de](#)

Châtaignes: © djama/[fotolia.de](#)



Sauf indication contraire, cet ouvrage et son contenu figurent sous [la licence suisse CC BY-SA 3.0](#).



*Légumes de printemps*

## **Asperges**

– Rhubarbe



*Légumes de printemps*

## **Rhubarbe**

– Asperges



*Légumes du début d'été - automne*

## **Brocolis**

– Radis



*Légumes du début d'été - automne*

## **Radis**

– Brocolis



*Légumes d'été – fin automne*

## **Poivrons**

– Tomates



*Légumes d'été – fin automne*

## **Tomates**

– Poivrons



*Légumes d'hiver*

## **Courges**

– Salsifis



*Légumes d'hiver*

## **Salsifis**

– Courges