



Nom: _____

Série de fiches de travail sur le thème «Durabilité et consommation»

- Gaspillage alimentaire
- Quels produits suisses en quelle saison?
- Memory des légumes de saison
- Labels alimentaires suisses
- Connais-tu les produits laitiers?
- Idées de leçons sur le thème «Conseils pour planifier les achats et la cuisine»
- Idées pour les enseignants sur le thème «Durabilité et consommation»
- Autres supports d'enseignement sur le thème «Durabilité et consommation»

Références au Plan d'étude romand (PER):

- CM 36 – Exercer des savoir-faire culinaires et équilibrer son alimentation ...
4. ... en étudiant de manière critique les produits et les habitudes de consommation.
- FG 36 – Prendre une part active à la préservation d'un environnement viable ...
3. ... en développant des attitudes responsables face aux déchets générés par la production, la distribution et la consommation.
- CM 35 – Distinguer les particularités des nutriments et étudier leurs rôles dans l'alimentation ...
1. ... en expérimentant les réactions des nutriments lors de différents modes de préparation.
- FG 37 – Analyser quelques conséquences, ici et ailleurs, d'un système économique mondialisé ...
1. ... en étudiant diverses conséquences de ses choix en tant que producteur, distributeur ou consommateur d'un circuit économique.



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Gaspillage alimentaire

En Suisse, quelque 300 kilos de denrées alimentaires en parfait état sont jetés à la poubelle par personne et par an. Pour l'ensemble de la population, cela représente 2,3 millions de tonnes de nourriture. Un chiffre qui donne à réfléchir.



Exercice 1

Des denrées alimentaires sont jetées tout au long de la chaîne d'approvisionnement. À ton avis, quel secteur est responsable de la plus grande quantité de déchets? Entoure la bonne réponse.

Restauration	Production
	Ménages
Transformation	Grossistes
	Détaillants

Exercice 2

Réfléchis aux raisons pour lesquelles les ménages suisses jettent des denrées alimentaires. Cite trois raisons.

1 _____

2 _____

3 _____



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Gaspillage alimentaire



Exercice 3

Comment peut-on éviter d'acheter des denrées alimentaires qui ne seront ensuite pas utilisées?

Exercice 4

Lors des achats, à quoi peut-on veiller pour éviter que des denrées alimentaires achetées ne finissent à la poubelle?

Exercice 5

Que penses-tu des actions, des réductions de prix sur des produits bientôt périmés (25%, 50%), des emballages «familiaux» et des offres de type «3 pour le prix de 2»?

Exercice 6

Les emballages de denrées alimentaires arborent les indications suivantes:

«à consommer de préférence avant le»

«à consommer jusqu'au»

«à vendre jusqu'au»

Que signifient ces indications? Sur quel type de denrée trouves-tu quelle information? Complète le tableau ci-dessous.

Conservation	Signification	Denrées portant cette information
«à consommer de préférence avant le»		
«à vendre jusqu'au»		
«à consommer jusqu'au»		



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Gaspillage alimentaire



Exercice 7

Consommes-tu certaines denrées alimentaires après la date de péremption? Si oui, lesquelles? Explique les raisons de ta réponse.

Exercice 8

En magasin, quelles denrées alimentaires ne sont pas pourvues d'une information sur leur durée de conservation?

Exercice 9

Pendant trois jours, observe si chez toi des denrées sont jetées à la poubelle. Si oui, lesquelles? Fais un petit compte rendu: Que jette-t-on? Quelle est la quantité jetée? Pourquoi jette-t-on quelque chose?

Exercice 10

Comment peut-on éviter, chez soi, de jeter des denrées alimentaires? Cite quatre possibilités.



Exercice 11

Que peut-on faire en cuisine pour utiliser au mieux toutes les denrées dont on dispose?

Exercice 12

Il te reste des pommes de terre et des pâtes cuites. Pour chacun de ces aliments, cite deux plats dans lesquels tu peux les utiliser.

Pommes de terre: _____

Pâtes: _____



Remarque

Le site www.swissmilk.ch/recettes te propose plus de 8000 recettes gratuites. Tu y trouveras à coup sûr des plats pour utiliser les restes.





Solution

Gaspillage alimentaire

Exercice 1

Parmi tous les secteurs de la chaîne d'approvisionnement, ce sont les ménages qui produisent la plus grande quantité de déchets avec un pourcentage de 45%.

Exercice 2

- On achète des quantités trop importantes
- On n'aime pas l'aliment / son goût ne correspond pas à l'idée qu'on en avait
- La denrée est abîmée / la date limite de consommation est dépassée
- On a acheté un emballage trop grand

Exercice 3

Faire une liste de courses:

- Planifier sur le long terme → tenir compte des visites, membres de la famille absents
- Bien réfléchir pour n'acheter que des denrées alimentaires que l'on va ensuite vraiment consommer
- Éviter les achats spontanés
- Élaborer un plan hebdomadaire des menus

Exercice 4

- Acheter des produits régionaux et de saison: ils sont frais et se conservent donc plus longtemps
- Vérifier la date limite de conservation
- Être moins exigeants quant à l'aspect extérieur des fruits et des légumes

Exercice 5

Diverses réponses possibles.



Solution

Gaspillage alimentaire

Exercice 6

Conservation	Signification	Denrées portant cette information
«à consommer de préférence avant le»	Indique la date jusqu'à laquelle l'aliment conserve sa qualité. En général, les denrées restent propres à la consommation après cette date.	Pâtes, riz, sucre, farine, fruits secs, conserves, biscuits, chocolat, noix, œufs, etc.
«à vendre jusqu'au»	Indique jusqu'à quel moment un produit peut être vendu dans le magasin.	Œufs, lait et produits laitiers, viande, poisson
«à consommer jusqu'au»	Indique la date jusqu'à laquelle la denrée alimentaire peut être consommée en toute sécurité. Passé cette date, le produit ne devrait plus être consommé.	Denrées alimentaires fortement périssables telles que le lait et les produits laitiers, la viande et le poisson.

Exercice 7

Diverses réponses possibles.

Exercice 8

Les fruits et légumes vendus en vrac ne portent pas d'indication concernant leur durée de conservation. Ils sont vendus sans emballage. Il vaut donc la peine d'acheter des fruits et légumes régionaux et de saison, car la brièveté du transport leur permet d'arriver frais au magasin et de se conserver plus longtemps.



Solution

Gaspillage alimentaire

Exercice 9

Analyser et discuter en classe les informations recueillies.

Exercice 10

- Adapter la quantité au nombre de personnes: on ne devrait, par principe, pas cuisiner plus que ce que l'on mange effectivement.
- Conserver les restes de repas.
- Accommoder les restes.
- Intégrer les denrées qui ne vont plus se conserver longtemps dans des plats. Ici, il faut savoir improviser et faire preuve d'imagination.
- Garder la vue d'ensemble sur le contenu des placards: faire des contrôles réguliers.
- Ranger les denrées dans le réfrigérateur en fonction de leur date de péremption: placer sur le devant les aliments à consommer en premier.
- Veiller à stocker correctement les denrées alimentaires.

Exercice 11

- Utiliser toutes les denrées alimentaires et éplucher les produits frais de manière économique
- Bien planifier la quantité: c'est en forgeant qu'on devient forgeron!
- Intégrer les restes dans le planning des menus: réchauffer, préparer de nouvelles recettes

Exercice 12

Pommes de terre cuites: par ex. un gratin de pommes de terre, une salade de pommes de terre, de la purée

Pâtes: par ex. un gratin de pâtes, une salade de pâtes



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Quels produits suisses en quelle saison?



Les produits suisses, véritables denrées de qualité

La saison des pruneaux, la saison des tomates, la saison du raisin. Tout ce qui provient du marché ou du jardin a une saison. Les fruits et les légumes récoltés «au bon moment» sont frais, ont meilleur goût et contiennent plus de vitamines.

Pourquoi choisir ce que je mange en fonction des saisons? Parce qu'importer des aliments d'un pays lointain nécessite beaucoup d'énergie. Et parce que la culture des fruits et des légumes «hors saison» est mauvaise pour l'environnement. Elle requiert un surplus de ressources en tout genre: eau, air, terre, engrais et énergie.

La Suisse bénéficie d'un riche héritage agricole. De plus, nos paysans appliquent des normes de qualité élevées. Alors, à quoi bon transporter du fromage, des pommes et des courgettes sur des centaines de kilomètres à travers l'Europe? Pour éviter ces trajets inutiles et les émissions polluantes qu'ils occasionnent, je choisis des produits du pays! Par la même occasion, je sauvegarde de nombreux emplois dans l'agriculture et la transformation.

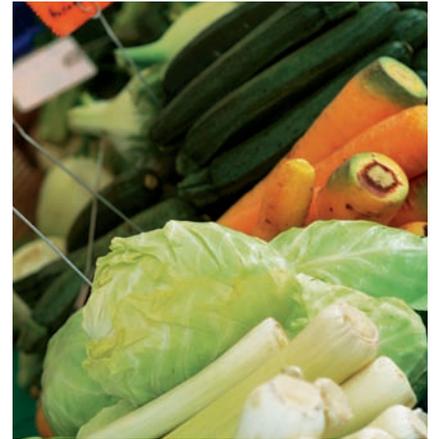
Question qualité, les produits suisses sont excellents! Mais les produits importés leur font une concurrence toujours plus acharnée. Comment savoir si les aliments que j'achète sont vraiment suisses? Pour m'aider, l'agriculture suisse a créé la marque SUISSE GARANTIE. Cette étiquette est un privilège qui se mérite: les aliments SUISSE GARANTIE sont garantis sans OGM, ils répondent à des exigences élevées et sont rigoureusement contrôlés.



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Quels produits suisses en quelle saison?



Tout ce qui porte la mention SUISSE GARANTIE est fabriqué en Suisse. Les ingrédients sont livrés par des paysans suisses, à des entreprises suisses, qui les transforment en Suisse. D'autres produits au contraire s'habillent d'une croix suisse, mais contiennent une grande part d'ingrédients étrangers. En effet, selon la loi, il suffit qu'un certain degré de transformation ait lieu en Suisse pour dire d'un produit qu'il est «suisse». Mais SUISSE GARANTIE va plus loin: c'est la marque des vraies denrées helvétiques. Les contrôles sont stricts. Des organismes indépendants vérifient le respect des exigences. Pour passer le test, il faut pouvoir retracer le parcours du produit jusqu'à l'origine de chaque ingrédient!



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Quels produits suisses en quelle saison?

Exercice 1

Pourquoi vaut-il mieux choisir des produits de saison? Fais un schéma qui résume les principaux éléments.

Exercice 2

Quelle est la différence fondamentale entre un produit SUISSE GARANTIE et un produit qui porte «seulement» une croix suisse?

Exercice 3

Pour chaque saison, propose un menu composé d'une entrée, d'un plat principal et d'un dessert. N'utilise que des fruits et des légumes qui sont disponibles à cette saison. Chaque plat doit contenir au moins un fruit ou un légume.



Remarque

Tu trouveras plus de 8000 recettes gratuites sur www.swissmilk.ch/recettes.



	Entrée	Plat principal	Dessert
Printemps			
Été			
Automne			
Hiver			



Remarque

Pour connaître les fruits et les légumes de saison, consulte les tableaux sur www.swissmilk.ch/saison.

Exercice 4

Quels légumes manger en janvier? Aide-toi d'un tableau des légumes de saison!



Solution

Quels produits suisses en quelle saison?

Exercice 1

Produits:

- Sont très frais
- Ont meilleur goût
- Contiennent plus de vitamines
- Etc.

Environnement:

- Ménage les ressources (eau, air, sol)
- Moins d'engrais
- Transports raccourcis
- Économies d'énergie
- Etc.

Place économique suisse:

- Sauvegarder des emplois dans le pays
- Encourager la production et la transformation en Suisse
- Etc.

Plusieurs solutions possibles. Les différents schémas permettent d'engager une discussion en classe.

Exercice 2

Produits SUISSE GARANTIE:

Sont fabriqués en Suisse; cela englobe toutes les phases de la production agricole, mais aussi de la transformation. SUISSE GARANTIE est la marque des véritables aliments suisses.

Produits portant la croix suisse:

Selon la loi en vigueur, un certain degré de transformation en Suisse suffit pour dire d'un produit qu'il est suisse. Il est donc possible que les ingrédients proviennent de l'étranger.

Exercice 3

Plusieurs solutions possibles.

Exercice 4

Chou-rave	Ail	Mâche (doucette)	Topinambours
Endives	Céleri-rave	Betterave rouge	Chou pommé
Chou chinois	Courge	Choux de Bruxelles	Chou blanc
Cicorino rosso	Poireau	Chou rouge	Chicorée pain
Chou frisé	Radis	Carottes	de sucre
Cresson alénois	Panais	Échalotes	Maïs doux
Navet (raves)	Pourpier	Salsifis	Oignons



Nom: _____

Memory des légumes de saison



Remarque

Tu trouveras un calendrier des fruits et légumes de saison sur:

www.swissmilk.ch/saison

Et plein d'informations sur les légumes sur:

www.legume.ch

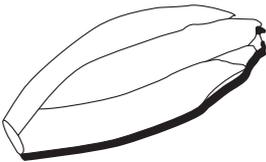
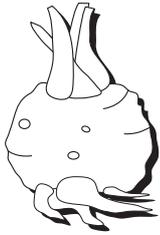
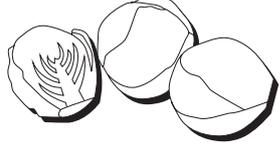
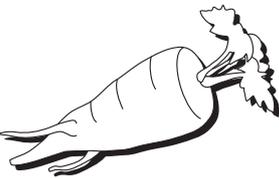
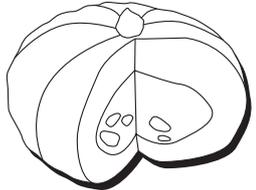
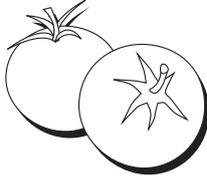
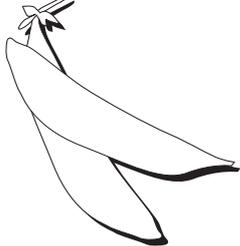
Exercice 1

Colorie tous les légumes-fruits en rouge, les légumes-racines en bleu et les légumes-feuilles en vert.

Exercice 2

Quel légume suisse à quelle saison? Découpe les cartes des légumes et des mois. Associe chaque légume à la période correspondante.



 chicorée	mars – novembre	 céleri-rave	avril – juin
janvier – décembre	 aubergine	janvier – décembre	 choux de Bruxelles
 panais	mai – novembre	 courge	juin – octobre
juin – septembre	 tomates	septembre – février	 pois mange-tout

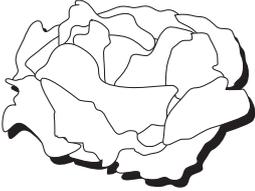
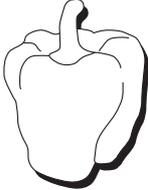
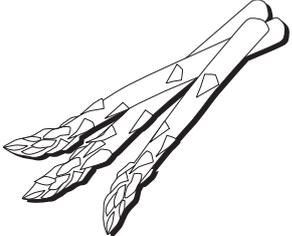
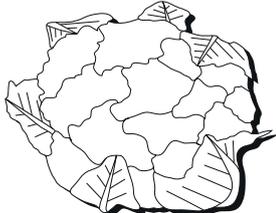
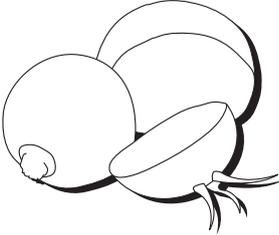
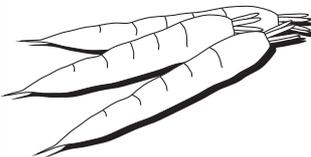


Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Memory des légumes de saison



 épinards	juin – septembre	 laitue pommée	septembre – février
juin – octobre	 poivron	janvier – décembre	 asperges
 radis	mai – novembre	 chou-fleur	avril – novembre
mai – octobre	 betterave rouge	juillet – mars	 courgette
 roquette	mars – novembre	 carottes	janvier – décembre



Solution

Memory des légumes de saison

Exercice 1

Légumes-fruits: aubergine, courge, courgette, pois mange-tout, poivron, tomate

Légumes-racines: betterave rouge, carotte, céleri-rave, panais, radis

Légumes-feuilles: asperge, chou de Bruxelles, chou-fleur, endive, épinards, laitue pommée, roquette

Exercice 2

Asperge: avril – juin

Aubergine: juin – octobre

Betterave rouge: janvier – décembre

Carotte: janvier – décembre

Céleri-rave: janvier – décembre

Chou de Bruxelles: septembre – février

Chou-fleur: mai – novembre

Courge: août – février

Courgette: mai – octobre

Endive: janvier – décembre

Épinards: mars – novembre

Laitue pommée: février – décembre

Panais: juillet – mars

Pois mange-tout: juin – septembre

Poivron: juin – octobre

Radis: janvier – décembre

Roquette: mars – novembre

Tomate: avril – novembre



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Labels alimentaires suisses



Remarque

Le Service d'information et de communication agricoles (LID) a édité une liste de tous les labels. Elle peut être commandée sur le site: www.agriculture.ch > Shop > Brochures et cahiers > Mini-brochures > Labels

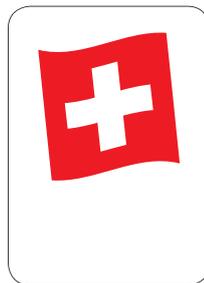
Certains produits alimentaires suisses sont estampillés avec des labels de qualité signalant qu'ils dépassent les exigences minimales légales en matière de qualité, de protection des animaux, de protection de l'environnement et d'autres critères. Il existe déjà quelque 140 labels. Cette fiche de travail donne un bref aperçu de quelques labels souvent rencontrés dans les magasins.

Exercice

Quels labels connais-tu? De quelles directives s'agit-il? Les labels ne portent pas d'inscription. Complète-les à la main.

Complète correctement les labels avec les inscriptions suivantes:

- AOP IGP
- BIOSUISSE
- De la région
- IP-SUISSE
- Natura-Beef
- Pro Montagna
- SUISSE GARANTIE
- Swiss milk inside





Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Labels alimentaires suisses

Quelques labels alimentaires suisses



SUISSE GARANTIE

Les produits portant le label SUISSE GARANTIE sont obtenus et transformés en Suisse. Les producteurs travaillant sous le label SUISSE GARANTIE fournissent les prestations écologiques requises, renoncent aux OGM et sont contrôlés par des organismes indépendants.



Swiss milk inside

Swiss milk inside est présent sur les denrées alimentaires fabriquées avec du lait et des produits laitiers suisses. Ce label vous apporte la certitude que vous achetez un produit élaboré avec du lait provenant exclusivement de fermes suisses.



AOP et IGP

Le label «AOP» (Appellation d'origine protégée) garantit que les processus de production, de transformation et d'élaboration se déroulent exclusivement dans une région donnée. Les méthodes de production doivent en outre s'inspirer des coutumes locales. Le label «IGP» (Indication géographique protégée) s'applique aux spécialités issues d'une région de production traditionnelle. Contrairement à l'«AOP», il suffit qu'une étape de la transformation ait lieu dans la région d'origine pour que le produit puisse obtenir le label IGP.



De la région (Migros)

Les coopératives Migros régionales commercialisent des produits de leurs régions d'activité respectives sous le label «De la région». Avec les articles de la région, elles soutiennent l'agriculture locale. Les produits non composés portant ce label (p. ex. lait, légumes, viande) sont issus à 100 % de la région concernée. S'il s'agit de produits composés (p. ex. yogourts aux fruits ou charcuterie), 75 % des ingrédients agricoles et l'intégralité de la composante principale proviennent de la région en question. Pour chaque produit portant ce label, la valeur ajoutée est générée pour au moins deux tiers dans la région concernée.



IP-SUISSE

IP-SUISSE est le label des paysans appliquant les directives de la production intégrée, qui remplissent les exigences des prestations écologiques requises et celles de SUISSE GARANTIE, ainsi que des dispositions complémentaires concernant la protection des plantes, la fertilisation, la détention des animaux, l'affouragement, l'alternance des cultures, la diversité des variétés et la biodiversité.



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Labels alimentaires suisses



BIO SUISSE

Le Bourgeon est la marque de Bio Suisse, la Fédération des organisations suisses d'agriculture biologique. Les produits portant le label Bourgeon proviennent de domaines exploités entièrement selon les principes de l'agriculture biologique. Le label est utilisé pour les produits indigènes et étrangers. Si 90 % au moins des matières premières proviennent de Suisse, le produit porte en plus la mention «Suisse».



Pro Montagna (Coop)

Les produits Pro Montagna sont obtenus et transformés dans les régions de montagne et d'estivage (alpages). L'élevage des animaux, la culture des plantes et la transformation ont lieu en région de montagne. Une partie du prix de vente est reversée au Parrainage Coop pour les régions de montagne.



Natura-Beef

Natura-Beef est un label utilisé pour la viande de bœuf. Les veaux sont élevés sous la mère et se nourrissent de lait maternel, d'herbe et de foin. En été, les animaux sont détenus en plein air et en hiver, ils sortent quotidiennement. Les jeunes animaux sont abattus à l'âge de dix mois.



naturafarm (Coop)

Coop possède son propre label pour désigner la viande et les œufs suisses issus d'élevages respectueux des animaux (détention en plein air ou possibilité de sortir). Ils sont nourris sans OGM.



TERRASUISSE (Migros)

TERRASUISSE est un label de MIGROS. Il est régi par le même cahier des charges qu'IP-SUISSE.



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Labels alimentaires suisses



Nature Suisse (Aldi)

Nature Suisse est le label d'Aldi pour la viande. Il garantit la provenance suisse, un élevage et un affouragement conformes aux besoins spécifiques de l'espèce, une croissance naturelle et des conditions de transport ménageant les animaux. Les produits sont contrôlés par un organisme indépendant. Le label assure une traçabilité sans faille.



Natur pur (Spar)

Natur pur est un label de Spar. Les produits portant ce label sont conformes aux exigences légales de l'ordonnance suisse sur l'agriculture biologique. Les importations sont régies par les dispositions du règlement sur l'agriculture biologique de l'Union européenne.



demeter

Dès 1924, l'anthroposophe Rudolf Steiner a prôné la production alimentaire biologique. Encore aujourd'hui, les magasins de produits biologiques ou diététiques vendent de tels produits sous l'appellation Demeter. Label de qualité des denrées issues de la culture biodynamique, Demeter est le plus ancien label écologique et possède les directives les plus sévères.



MIGROS BIO (Migros)

Migros vend des produits bio sous son label MIGROS BIO. Le label «Bœuf de pâturage BIO» garantit un élevage en plein air.



naturaplan (Coop)

Naturaplan est le label de Coop pour les produits bio.



fidelio

La viande Fidelio est produite selon les directives de Bio Suisse. Les animaux ne sont nourris qu'avec des fourrages biologiques et ils sont détenus en groupe. Les bêtes doivent sortir chaque jour.



Secondaire 1/économie familiale

Solution

Labels alimentaires suisses





Nom: _____

Connais-tu les produits laitiers?

Exercice

Attribue à chaque photo de la page suivante le nom du produit, sa définition et le mode de fabrication correspondant.

Produits

Mascarpone, séré, sérac, babeurre, lactosérum/petit-lait, yogourt, beurre, crème

Définition

- 1 Fraction grasse du lait.
- 2 Fromage blanc à texture fine, de couleur blanchâtre et au goût légèrement acide. Plus il contient de matière grasse, plus il est crémeux.
- 3 Graisse à tartiner composée exclusivement de graisse de lait (crème). Produit naturel et écologique, car contrairement à la plupart des graisses végétales, il ne doit pas être transporté sur de longues distances et sa fabrication ne fait pas intervenir de technologies complexes et gourmandes en énergie.
- 4 Liquide obtenu après la coagulation du lait lors de la fabrication du fromage.
- 5 Liquide blanc qui reste après qu'on a battu la crème pour en faire du beurre. Boisson lactée rafraîchissante, pauvre en graisses et en calories.
- 6 Produit pauvre en matière grasse qui est fabriqué à partir du petit-lait (ou lactosérum), un sous-produit de la fabrication du fromage.
- 7 Fromage à pâte fraîche particulièrement riche en graisse et à la texture très onctueuse. Produit par centrifugation à partir de crème.
- 8 Lait épaissi par l'action de bactéries lactiques. Produit laitier acidifié.

Mode de fabrication

- A Des bactéries lactiques (*Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*) sont ajoutées au lait. Elles dégradent partiellement le lactose en acide lactique, ce qui provoque la floculation des protéines. Le lait prend alors une consistance plus épaisse.
- B Partie aqueuse du lait qui subsiste après l'élimination de la matière grasse battue en beurre.
- C La crème est chauffée à 90°C et on la fait cailler par l'adjonction d'un acidifiant (acide citrique, tartrique ou acétique).
- D Le petit-lait est d'abord écrémé dans la centrifugeuse. Une fois écrémé, le petit-lait est chauffé et acidifié. Il coagule. La masse de ces protéines lactiques coagulées est recueillie, bien essorée, puis façonnée en boules ou en blocs.
- E Lors de la fabrication de fromage présure (p. ex. à pâte dure ou à pâte mi-dure), on ajoute une enzyme au lait pour que la caséine coagule, se détachant d'un liquide transparent.
- F La crème est battue fortement pour séparer la matière grasse. Peu à peu se forment des grains jaunes, qui sont lavés plusieurs fois puis malaxés pour enlever tout reste de liquide.
- G Le lait est écrémé dans la centrifugeuse à la laiterie. La centrifugation permet de séparer les composants à fort poids spécifique (protéines, lactose, eau) de la matière grasse, plus légère. Comme la graisse du lait est une denrée très périssable, elle est ensuite pasteurisée.
- H Le caillage du lait écrémé pasteurisé est provoqué par l'adjonction de bactéries lactiques et d'un peu de présure. Le caillé (composé des protéines coagulées) est ensuite séparé du lactosérum par centrifugation.



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Connais-tu les produits laitiers?

Exemple



Produit **Séré**

2 H



Produit



Produit



Produit



Produit



Produit



Produit



Produit



Solution

Connais-tu les produits laitiers?



Produit **séré**

2 (H)



Produit **babeurre**

5 (B)



Produit **yogourt**

8 (A)



Produit **lactosérum/petit-lait**

4 (E)



Produit **sérac**

6 (D)



Produit **beurre**

3 (F)



Produit **mascarpone**

7 (C)



Produit **crème**

1 (G)



Économie familiale/secondaire 1

Idées de leçons sur le thème «Conseils pour planifier les achats et la cuisine»



Les produits alimentaires suisses ont de la valeur

Manger équilibrer, c'est bon et cela fait du bien. Une idée gourmande, quelques ingrédients, du savoir-faire, un zeste de créativité et le tour est joué. Lors des courses, il faut veiller à choisir des produits indigènes saisonniers et sains. Acheter des produits locaux et de saison, c'est aussi faire le plein de plaisir gustatif et de santé. Les tomates ne sont jamais aussi bonnes qu'en été. Cueillies à pleine maturité et transportées sur de courtes distances, elles contiennent alors le plus de vitamines et d'autres nutriments. Plus les trajets sont courts, plus les denrées restent fraîches et plus grande est leur valeur nutritive.



Exercices destinés aux élèves sur le thème de la planification des achats et de la cuisine:

- Planifier le travail et le temps nécessaire à la préparation d'un menu, p. ex. faire un plan pour le dîner (travail de groupe): qui fait quoi.
- Compiler des astuces pour la cuisine (travail individuel, rassembler les résultats en plénum): p. ex. presser l'ail sans l'éplucher, étendre la pâte à biscuits sur du film transparent, découper le persil ou la ciboulette avec une paire de ciseaux, etc.
- On mange aussi avec les yeux (devoir à faire à la maison): noter pendant une journée tout ce que l'on voit dans son assiette (couleurs, formes, manière de présenter).
- Vérifier les provisions à la maison (devoir à faire à la maison): qu'est-ce qui pourrait être cuisiné directement? Cuisiner un plat avec ces ingrédients (faire signer une confirmation par les parents).
- Élaborer un plan hebdomadaire (dîners et soupers) en tenant compte de la pyramide alimentaire et de l'offre saisonnière de fruits et de légumes suisses (travail individuel ou en groupes).
- De quoi se compose un repas équilibré? À quoi doit ressembler le contenu de l'assiette? Trois exemples de repas équilibrés, éventuellement faire un dessin (travail individuel ou par deux).
- Faire une liste de courses pour un menu (p. ex. plats que l'on souhaite cuisiner en économie familiale) et aller faire les achats (travail en groupes).
- Acheter des denrées sans emballage: qu'est-ce qui est possible/pas possible? Faire un tour au magasin (travail individuel ou par deux).
- Estimer les prix de produits alimentaires définis, puis aller les vérifier au magasin (travail par deux ou en groupes).





Économie familiale/secondaire 1

Idées de leçons sur le thème «Conseils pour planifier les achats et la cuisine»



- Durée de conservation des denrées alimentaires: classer les aliments en fonction de leur durée de conservation, courte ou longue (travail par deux).
- Étudier plus précisément la date de péremption du lait et des produits laitiers (travail individuel ou par deux).
- Conservation au réfrigérateur: regarder dans le réfrigérateur à la maison et faire un schéma de ce qui est rangé où. Comparer avec les autres élèves. Existe-t-il un système de rangement? Concrètement, comment devraient être rangées les denrées? (travail individuel, rassembler les résultats en plénum).
- Utilisation des restes: demander aux élèves de citer des exemples de ce que l'on peut préparer, p. ex., avec des pommes de terre déjà cuites ou du vieux pain (travail individuel).
- Cuisine improvisée en économie familiale: préparer avec des restes un menu comportant trois plats, p. ex. pour utiliser les aliments et les provisions avant les vacances (travail en groupes).
- Acheter des produits de qualité: quels labels trouve-t-on sur les produits alimentaires en magasin? Que signifient-ils? (travail en groupes, rassembler les résultats en plénum).

Pour de plus amples informations sur ce thème:

Tableau des saisons des fruits et des légumes suisses:

www.swissmilk.ch/saison

Plus de 8000 recettes gratuites sur:

www.swissmilk.ch/recettes



Idées de leçons sur le thème «Conseils pour planifier les achats et la cuisine»

De l'ordre dans le réfrigérateur!

Porte (10 à 15 °C)

Produits nécessitant seulement d'être légèrement refroidis: œufs, boissons, sauces toutes prêtes, moutarde et mayonnaise, beurre et confiture

Étagère supérieure (env. 8 °C)

Boissons, conserves et aliments sensibles au froid (fruits tropicaux, p. ex.)

Étagères médianes (4 à 5 °C)

Produits laitiers (yogourts, lait ou crème), pâtisseries, desserts et produits portant la mention «À conserver au réfrigérateur une fois ouvert»

Étagère inférieure (env. 2 °C)

Viande fraîche, poisson, saucisses et charcuterie, légumes d'hiver et restes

Bac à légumes (jusqu'à 10 °C)

Légumes, salades, fruits





Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Idées pour les enseignants sur le thème «Durabilité et consommation»



Qu'est-ce que j'achète?

Dans notre société, la durée de vie d'un produit ne cesse de se raccourcir. On est prompt à jeter les «vieux» objets pour en acheter de nouveaux. Ce phénomène s'observe aussi avec les denrées alimentaires. Beaucoup sont jetées alors qu'elles sont encore consommables. Comment réduire l'impact sur l'environnement et le gaspillage des ressources? La consommation durable est un thème important qui devrait être abordé en classe.

Exercices sur le thème de la consommation à l'intention des élèves:

Domaine non alimentaire

- Consommation: de quoi avons-nous vraiment besoin pour vivre? Discuter des besoins fondamentaux. Les besoins peuvent varier. À quoi peut-on renoncer ou qu'est-ce qui est superflu?
- Comparaison entre pays: images tirées d'Internet montrant des familles du monde entier qui posent devant leur maison avec toutes leurs affaires. De quoi ont-elles besoin pour vivre? Qu'est-ce qui est inutile? Quelle est la manière de vivre la plus durable? *Source: Peter Menzel, série «Material World», agence FOCUS*
- Vêtements: combien y a-t-il de vêtements dans mon armoire? Combien est-ce que j'en utilise?
- Organisation d'une bourse d'échange: organiser une bourse d'échange en classe ou dans le centre scolaire. Les élèves apportent des vêtements ou des objets – encore en bon état mais qu'ils n'utilisent plus – et peuvent les échanger contre d'autres ou les donner.
- Atelier de réparation: la classe essaie de réparer ou d'arranger des objets abîmés au lieu de les jeter ou de les recycler. On peut faire appel à des passionnés de bricolage.
- Recyclage valorisant («upcycling»): confectionner quelque chose de nouveau à partir d'objets abîmés ou qui devraient être jetés. Par ex. fabriquer un crochet à vêtement au moyen d'une fourchette ou décorer des boîtes de conserve pour y ranger des choses, etc.



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Idées pour les enseignants sur le thème «Durabilité et consommation»



Domaine alimentaire

- Rédiger des textes sur le cycle de vie de différents produits. Étudier et/ou visiter une fabrique. Par ex. une laiterie, une fabrique de chocolat, une boulangerie, etc. Lire les textes à haute voix et faire deviner de quel produit il s'agit.
- Comparaison entre pays: images tirées d'Internet montrant des familles du monde entier qui posent avec les denrées alimentaires qu'elles consomment pendant une semaine. De quelle quantité de nourriture avons-nous besoin? Quelles denrées consomme-t-on partout? Lesquelles sont particulières à un pays?
Source: <http://blog.evaneos.com/famille-a-travers-le-monde>
- Noter ou dessiner l'offre de fruits et légumes d'un magasin. Quels fruits viennent de Suisse? À quelle saison les trouve-t-on? Lesquels sont importés? D'où? Discussion: l'importation de fruits et légumes est-elle raisonnable ou non?
- Fruits et légumes de saison: donner une série de fruits et de légumes (images ou noms). Les élèves doivent les classer en fonction des quatre saisons.
- Kiosque de la récréation avec des produits de saison, en utilisant un minimum d'emballages (utiliser des fruits et légumes de saison, de la vaisselle réutilisable, confectionner des petits pains, etc.)
- Journal des herbes aromatiques de la classe: planter des semences de plantes aromatiques et les arroser régulièrement. Observer leur croissance. Utiliser les herbes dans une recette et évaluer leur goût.



Exercices sur le thème de la durabilité à l'intention des élèves:

Domaine non alimentaire

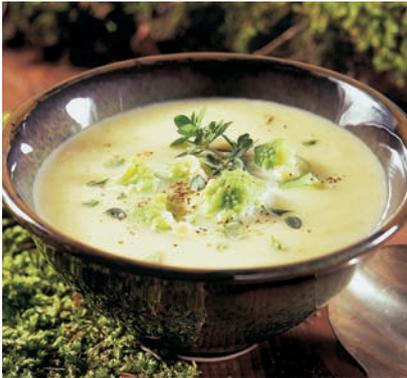
- Illustrer la notion de durabilité (et/ou de consommation) à l'aide de collages, de photos ou de dessins. Quel monde souhaiterions-nous?
- Le comportement en matière de loisirs sous la loupe: élaborer une liste de ce que l'on fait pendant ses loisirs. Indiquer à l'aide de couleurs les activités qui consomment de l'énergie.
- Étudier le parcours d'un tee-shirt. Les élèves doivent indiquer sur une carte du monde les différentes étapes du parcours d'un tee-shirt.



Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Idées pour les enseignants sur le thème «Durabilité et consommation»

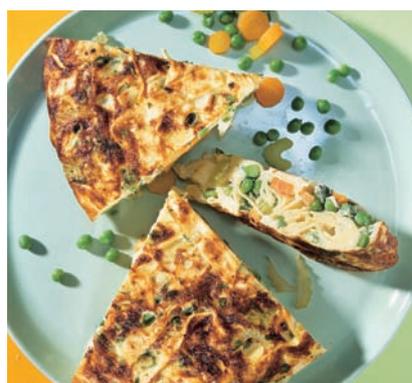


- Dessiner le trajet pour aller à l'école/au travail: se déplace-t-on de manière écologique (vélo-moteur, vélo, à pied, etc.)? Aborder le thème de la mobilité de la population en général. Comparaison: la mobilité il y a 50 ans et aujourd'hui (concernant le trajet pour aller travailler). Éventuellement comparer différents pays.
- Recyclage: quels produits recyclés achèterais-tu et lesquels n'achèterais-tu en aucun cas? Par ex. étudier le parcours d'une bouteille en PET.

Domaine alimentaire



- Le chemin des aliments: imprimer différentes images trouvées sur Internet et en discuter: par ex. affouragement des vaches avec de l'herbe fraîche, traite, transport du lait par camion-citerne, laiterie, produits laitiers en magasin, un enfant qui boit un verre de lait. Autres exemples de produits: fraises, asperges, pain, tomates, œufs, viande. Aborder les thèmes suivants: provenance, saisonnalité, voies de transport, diversité des législations (par ex. protection des animaux variant suivant les pays), utilisation des ressources (par ex. l'eau), conditions de travail, etc.
- Les aliments sous la loupe: que contiennent les denrées alimentaires transformées? En classe, analyser et comparer avec d'autres l'étiquette d'un produit alimentaire très transformé, par ex. une pizza toute prête; quels ingrédients trouve-t-on dans une pizza faite maison? En cuisinant avec des produits de saison et peu transformés venant si possible directement de la ferme, on se nourrit de manière plus saine et plus durable.
- Comparaison de la fabrication de beurre et de margarine: le beurre est un produit naturel, composé uniquement de crème, alors que la margarine est fabriquée en partie aussi à partir d'ingrédients étrangers (par ex. l'huile de palme) par un processus complexe.
- Dix-heures/dîner/souper: collecter les emballages. Discussion: but et fonction des emballages? Comment peut-on éviter les emballages? Par ex. en emportant son repas dans un tupperware.
- Carte de la Suisse des fruits et légumes: sur une carte de la Suisse, les élèves dessinent là où poussent les abricots, les carottes, les salades, les raisins, les figues, les tomates, les kiwis, les mangues, les asperges, etc.





Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Autres supports d'enseignement sur le thème «Durabilité et consommation»

Fiches de travail

Les autres fiches de travail sur ce thème peuvent être téléchargées sur: www.swissmilk.ch/ecole > **Secondaire 1/économie familiale > Fiches de travail**

Jeu didactique «Food Check»

Le jeu interactif «Food Check» a été conçu pour les adolescents. Il permet aux élèves d'analyser leurs habitudes alimentaires au moyen de la pyramide alimentaire.

www.swissmilk.ch/ecole > **Secondaire 1/économie familiale > Food Check**

Brochures et affiches

D'autres supports sur ce thème peuvent être commandés gratuitement sur www.swissmilk.ch/shop ou téléchargés au format PDF:

– **Affiche «Pyramide alimentaire»**

N° d'article 146242

Dossiers pédagogiques Office fédéral de l'environnement (OFEV)

– Les achats malins

Dossier pédagogique sur l'environnement, la consommation responsable et les écobilans. 4^e-7^e années. Dossier pour l'enseignant avec fiches d'activité.

– Achetons pour la planète

Ce dossier pédagogique incite les élèves et les étudiants à partir de la 8^e année à analyser les répercussions de la consommation, en partant de leurs expériences. Il les encourage à se forger leur propre opinion et à trouver des solutions personnelles.

www.ofev.admin.ch > **Thèmes > Thème économie et consommation > Informations pour spécialistes > Consommation durable > Dossiers pédagogiques**

Liens complémentaires

www.swissmilk.ch/environnement

www.swissmilk.ch/saison > **Tableaux des saisons des fruits, légumes, salades, herbes et champignons**

www.consomagir.ch

www.oekozentrum.ch/sprache/index_fr.html

www.pusch.ch/fr

www.education21.ch

www.agriculture.ch

www.agirinfo.com > **À la boutique > Infos générales**

«Le développement durable... Bon pour tous!», «Ici, on cultive la biodiversité» et «En phase avec le climat»