

## Quelles sont mes habitudes de consommation?

Analyse tes habitudes de consommation et celles de ta famille. À quoi faites-vous attention quand vous achetez des denrées alimentaires ? Quels critères sont importants à vos yeux?

### Exercice 1

Coche la case jamais, occasionnellement, souvent ou très souvent pour indiquer à quelle fréquence toi et ta famille consommez les aliments suivants.

|                             | jamais | occasion-<br>nellement | souvent | très<br>souvent |
|-----------------------------|--------|------------------------|---------|-----------------|
| Eau et boissons non sucrées |        |                        |         |                 |
| Fruits                      |        |                        |         |                 |
| Légumes                     |        |                        |         |                 |
| Viande                      |        |                        |         |                 |
| Pain                        |        |                        |         |                 |
| Produits laitiers           |        |                        |         |                 |
| Pommes de terre             |        |                        |         |                 |
| Pâtes                       |        |                        |         |                 |
| Sucreries                   |        |                        |         |                 |
| Boissons sucrées            |        |                        |         |                 |

Qu'est-ce que ta famille mange souvent et volontiers? Note vos aliments ou plats préférés dans chaque catégorie. Explique pourquoi.

|                             | Les aliments et plats préférés de ma famille |
|-----------------------------|--|
| Eau et boissons non sucrées |  |
| Fruits                      |  |
| Légumes                     |  |
| Viande                      |  |
| Pain                        |  |
| Produits laitiers           |  |
| Pommes de terre             |  |
| Pâtes                       |  |
| Sucreries                   |  |
| Boissons sucrées            |  |

Marque d'une croix la case correspondante pour indiquer dans quelle mesure ta famille et toi prêtez attention aux critères ci-après lorsque vous achetez des produits alimentaires.

**Nous faisons attention à ce que le produit ...**

|   | Nous y<br>prêtons<br>beaucoup<br>d'attention | Nous y<br>prêtons<br>d'attention | Nous y<br>prêtons<br>parfois<br>attention | Nous y<br>prêtons<br>rarement<br>attention | Nous n'y<br>prêtons<br>aucune<br>attention |
|---|--|----------------------------------|---|--|--|
| ... provienne de Suisse.  |  |                                  |   |  |  |
| ... provienne de la région.   |  |                                  |   |  |  |
| ... soit issu d'une<br>production durable.  |  |                                  |   |  |  |
| ... soit bon marché.  |  |                                  |   |  |  |
| ... soit issu d'une<br>production biologique  |  |                                  |   |  |  |
| ... soit de saison (pour<br>les fruits et légumes)  |  |                                  |   |  |  |
| ... provienne d'un élevage<br>particulièrement respec-<br>tueux des animaux (p. ex.<br>pour la viande). |  |                                  |   |  |  |
| ... porte un label déterminé.   |  |                                  |   |  |  |
| ... ne contienne pas d'huile<br>de palme.   |  |                                  |   |  |  |
| ... soit, dans la mesure du<br>possible, bénéfique pour la<br>santé.                                    |  |                                  |   |  |  |
| ... soit labellisé Fairtrade ou<br>production durable comme<br>Max Havelaar ou UTZ                      |  |                                  |   |  |  |
| ... (autre critère).  |  |                                  |   |  |  |

**Exercice 2**

Réfléchis aux critères particulièrement importants pour toi et ta famille quand vous achetez des denrées alimentaires. Considère les facteurs d'influence retenus (prix, qualité, etc.). Discutes-en avec un·e camarade et note ses réponses aux trois questions suivantes:

Mon ou ma camarade mange souvent ...

\_\_\_\_\_

Sa famille achète particulièrement beaucoup de ...

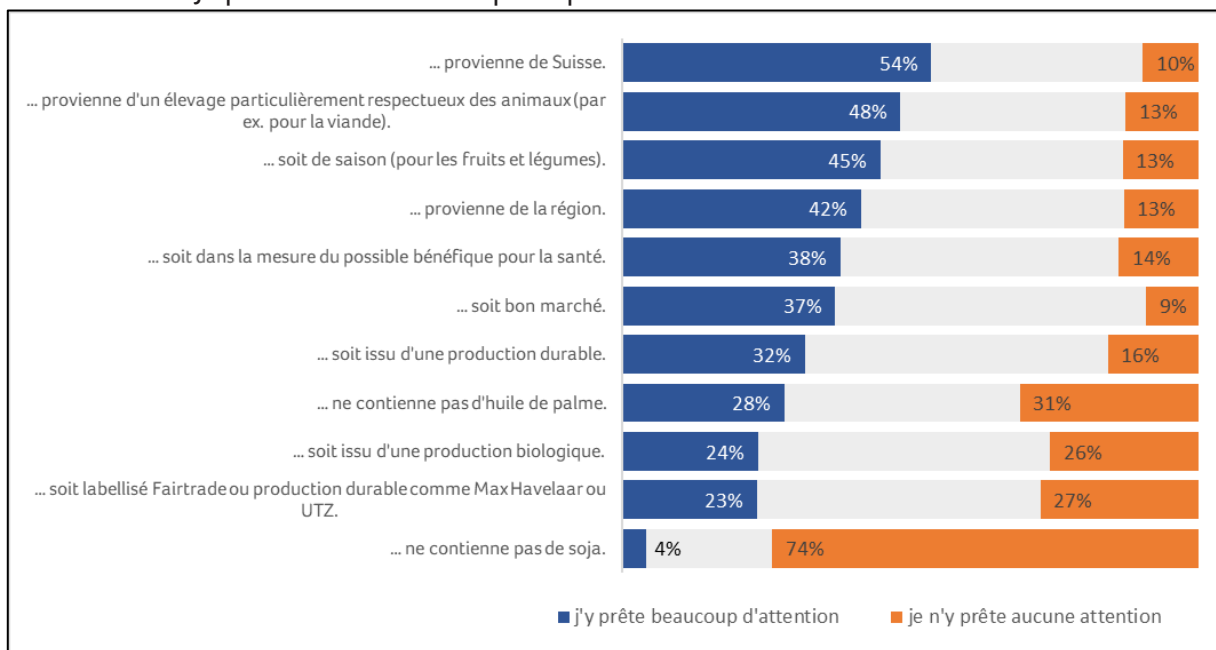
\_\_\_\_\_

Quand elle fait ses courses, la famille de mon ou ma camarade tient surtout compte des critères suivants:

\_\_\_\_\_

**Exercice 3**

Regarde à présent les résultats du sondage suivant: de **jeunes adultes (18 à 30 ans)** ont indiqué dans quelle mesure ils font attention aux critères suivants quand ils achètent des aliments. Je prête attention à ce que le produit...



Source: Évaluation stratégique de l'attitude à l'égard du lait, Swissmilk, 2023

**Pour conclure:** quels facteurs d'influence prends-tu personnellement en compte quand tu achètes des denrées alimentaires ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_