



for a living planet



La collation Planète

Fiches pédagogique
Septembre 2010



Thématique

Empreinte écologique alimentaire

Niveau scolaire

Dès la 3e année

Durée

2 à 4 leçons

Contenu

- Fiche d'information
- Commentaire pour l'enseignant-e
- Fiches de travail

Matériel

- Divers aliments
- Cartes à découper (gestes écologiques et non écologiques) pages 5 à 7
- Fiche de travail: "collation planète" pages 8 et 9
- Tableaux des fruits et légumes de saison, pages 10 et 11

WWF Suisse pour plus d'informations www.wwf.ch/ecole
ou écrivez à service-info@wwf.ch

Objectifs

Les élèves...

- ...comprennent que nous pouvons exercer une influence sur notre empreinte écologique par l'intermédiaire de notre mode d'alimentation.
- ...planifient un menu et dressent une liste d'achats.
- ...découvrent des aliments de saison, locaux/régionaux, biologiques et végétariens.

Connaissances préalables

Les élèves...

- ...connaissent la notion d'empreinte écologique.
- ...connaissent les quatre principaux domaines se référant à l'empreinte écologique: habitat – alimentation – loisirs, vacances et autres – école et travail.

Formes sociales

- Travail en classe
- Travail en groupes
- Travail individuel

Préparation

- Commande de la brochure «Action Menu planète»
- Aménagement du parcours de dégustation

Pour aller plus loin

- Jeu: «Qui perd gagne»
- Dossier: Empreinte écologique
- Fiches de travail: Empreinte écologique

L'ensemble de ce matériel pédagogique peut être téléchargé sous: www.wwf.ch/ecole

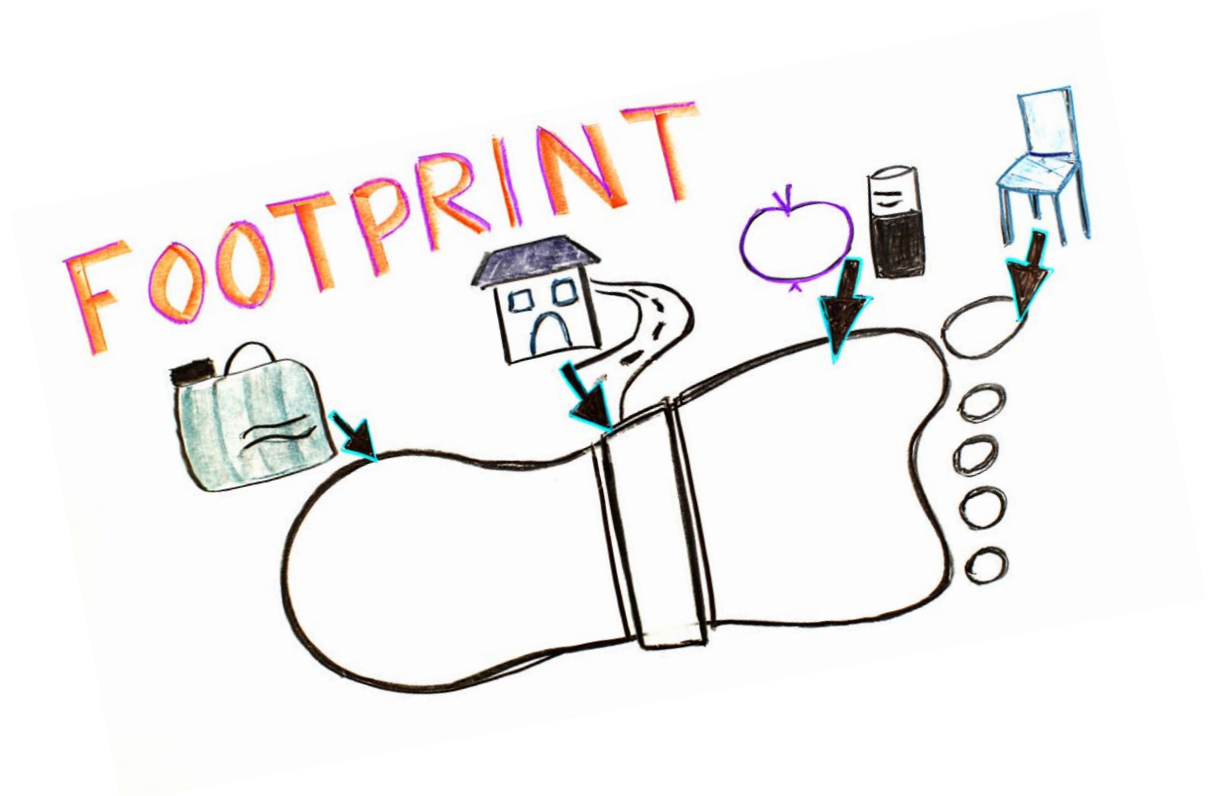


Photo
© WWF Suisse
Dragan Nikolic



Un gros brouhaha règne dans la classe 4a. Un groupe d'élèves tartine des tranches de pain, tandis qu'un autre prépare des brochettes de fruits multicolores. L'enthousiasme est général: «Aujourd'hui, nous cuisinons notre cadeau pour la Terre». Et le plus important:

**Mmmmmm,
nous allons
nous régaler!**

● 20' Introduction: jeu de perception gustative

Travail par groupes de deux

Parcours de dégustation en binôme: un élève a les yeux bandés et son partenaire lui fait goûter différents légumes, fruits, noix, morceaux de pain, petits salés, etc. Le goûteur saura-t-il reconnaître les divers aliments? Echanger ensuite les rôles.

● 15' Lecture

Les élèves lisent le texte des pages 4 et 5 de la brochure «Action Menu planète» (celle-ci peut être commandée ou téléchargée sous www.wwf.ch/menuplanete). Après quoi, ils en discutent avec l'enseignant-e.

● 20' Notre empreinte écologique

En ingurgitant quinze kilos de feuilles de bambous par jour, le grand panda laisse une empreinte écologique dans la forêt de bambous. Selon la façon dont il se déplace, occupe ses loisirs et s'alimente, l'être humain laisse lui aussi une empreinte écologique plus ou moins importante sur notre planète. En consommant de la viande, par exemple, il laisse une empreinte beaucoup plus grande qu'en consommant des légumes.

Jeu des messagers

Répartir les élèves en 2 à 5 groupes. Photocopier et découper un set de cartes par groupe. Le jeu dure environ trois minutes.

Le jeu des messagers vise un double objectif: premièrement, déterminer quel groupe a pu se procurer le plus grand nombre de cartes dans le temps donné; deuxièmement, quel groupe a le mieux classé les cartes en fonction des critères «écologique» et «non écologique». Le tri des cartes sera évalué à la fin du jeu.



Photo
© WWF Suisse
Dragan Nikolic

● 30' Organisation de l'action "collation planète"

Travail en classe

Prévoyez d'organiser le 14 septembre 2010 – ou une autre date de votre choix – un repas ou une collation avec votre classe, par exemple pour les dix heures.

Variante A

Les élèves dressent une liste des achats à effectuer sur la base des critères suivants: local/régional, saisonnier et bio. Utilisez à cet effet la fiche de travail annexée.

Variante B

Utiliser la recette proposée dans la brochure «Action Menu Planète».

● 45' Achats

Variantes possibles: l'enseignant-e fournit les produits, un groupe d'élèves est chargé de faire les courses ou chacun apporte une partie de la collation.

● Préparation de la "collation Planète"

Former des groupes de 4 élèves. Chaque groupe se charge d'une partie de la préparation. Tout est prêt lorsque sonne la récré de dix heures.

● On se régale en dégustant la collation Planète!

Choisir un joli emplacement du préau ou une salle spéciale pour prendre ensemble la "collation planète" et l'apprécier à sa juste valeur.

Suggestions

Prendre des photos, inviter d'autres classes à partager la collation.

Inscription auprès du WWF

Devenez avec vos élèves une partie prenante de la grande action «Menu Planète» du WWF: inscrivez votre classe sous www.wwf.ch/menuplanete. Plus le nombre de classes participantes sera grand, plus le message délivré par cette action aura du poids.

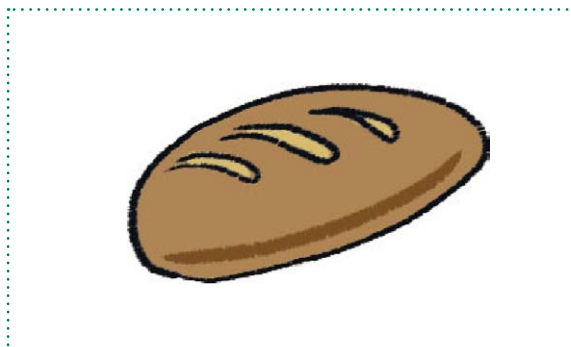
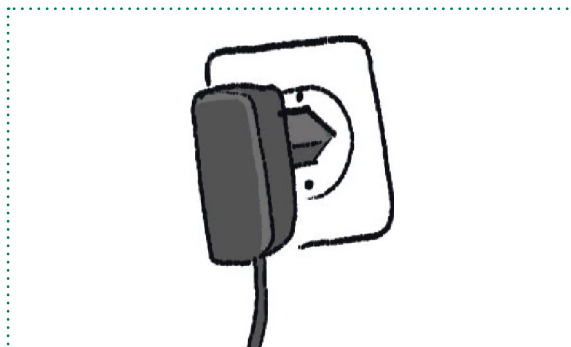
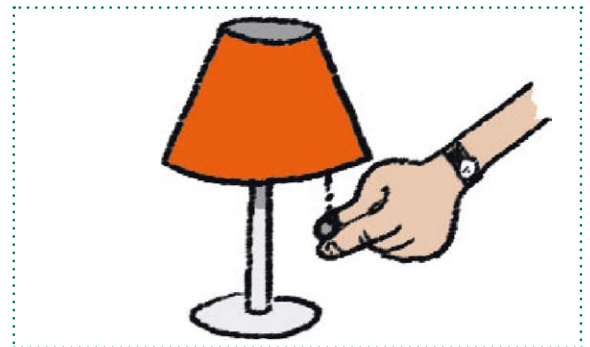
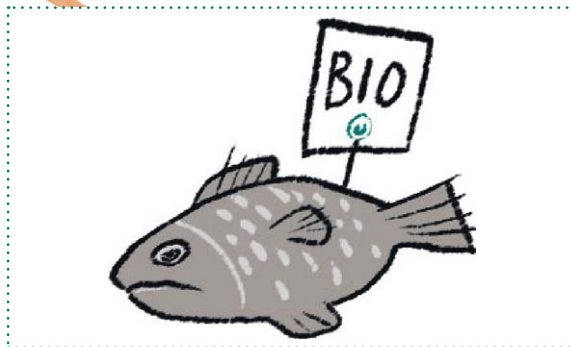
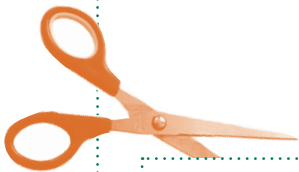
D'avance, merci!

Instructions pour le jeu des messagers

Instructions

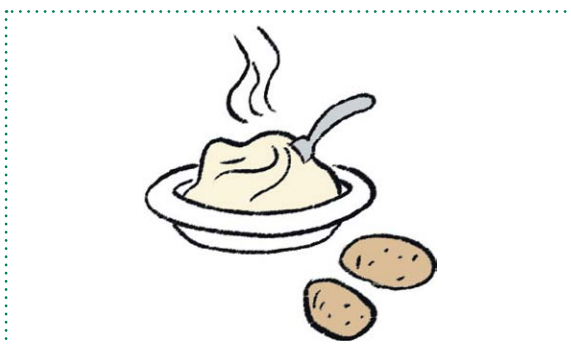
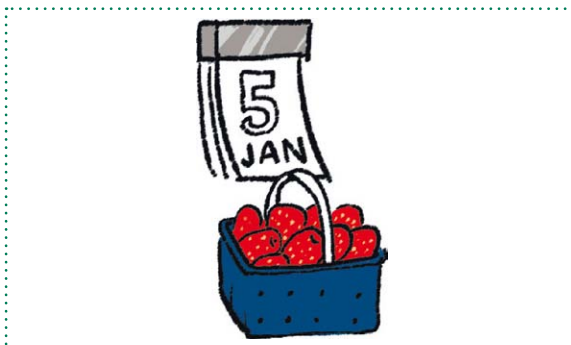
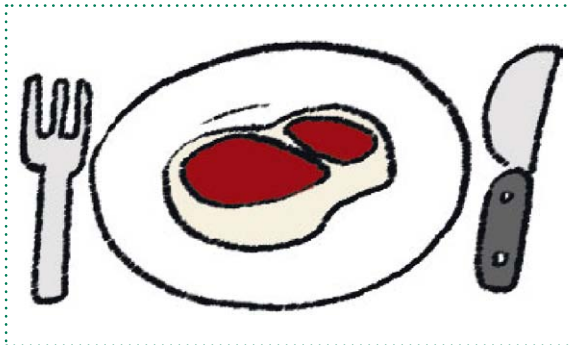
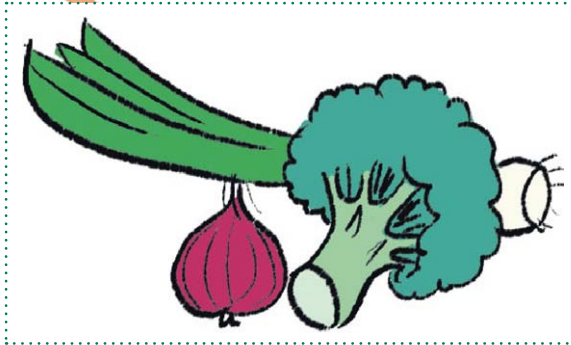
- Diviser la classe en 2 à 5 groupes.
- Photocopier et découper un set de cartes par groupe.
- Accorder trois minutes de jeu.
- Evaluer la classification des cartes.

L'enjeu est double: il s'agit, d'une part, de déterminer quel groupe aura pu se procurer le plus grand nombre de cartes durant le temps à disposition et deuxièmement, quel groupe aura le mieux classé les cartes en fonction des critères «écologique» et «non écologique».



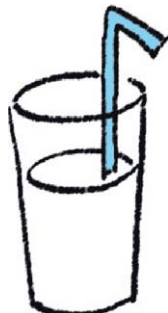
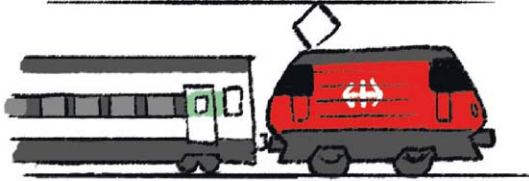
Illustrations
© Illustres

© WWF Suisse
Septembre 2010



Illustrations
© Illustres

© WWF Suisse
Septembre 2010



Illustrations
© Illustres

© WWF Suisse
Septembre 2010

Nom

Exercice 1

Collation Planète

pour une petite empreinte alimentaire

Notre mode d'alimentation a une influence sur la taille de notre empreinte écologique. Pour éviter qu'elle soit trop grande, il est important de consommer des légumes et des fruits de saison produits dans la région, car ils sont beaucoup moins voraces en énergie que ceux qui ont été transportés sur de longues distances ou qui ont poussé en serre. Alors, attends l'été pour manger des fraises! Achète de préférence des produits biologiques, car leur empreinte écologique est nettement plus petite. Efforce-toi aussi de diminuer ta consommation de viande. Les hamburgers sont des dévoreurs d'énergie: imagine-toi qu'il faut 15'000 litres d'eau pour produire un kilo de viande de bœuf! Que peux-tu faire pour réduire ton empreinte écologique?

» **Notre suggestion:** Que dirais-tu de mettre la main à la pâte avec tes camarades d'école, en préparant une collation pour vos dix heures? Le WWF vous propose une recette qui respecte scrupuleusement les principales règles d'économie d'énergie avec des produits de saison locaux ou régionaux, bio, végétariens et peu emballés.

» Consignes

1. Fixez une date pour l'organisation de votre "collation Planète".
2. Procurez-vous tous les ingrédients nécessaires. Le mieux est de vous répartir les tâches: qui apportera quoi?
3. Testez vos produits à l'aide de la fiche de travail qui figure en deuxième page.
4. Préparez votre collation par petits groupes.
5. Choisissez un endroit agréable pour savourer votre collation. Et si vous invitez une autre classe à la partager avec vous?



Menu pour la collation Planète

Tartines diverses

Ingrédients (quantité pour 5 élèves)

- 300 g de pain (en choisir des différents - types de farines, avec graines,...)

Garniture

- Différents fromages (durs et à tartiner)
- Fruits secs
- Beurre, confitures et chocolat en poudre

Préparation

Découpez le pain en tranches et coupez celles-ci en deux. Variez les compositions des tartines avec les différents ingrédients. Peut-être que vous découvrirez de nouvelles saveurs en faisant des mélanges!

Brochettes de fruits multicolores

Ingrédients

- Fruits de saison découpés en petits morceaux
- Brochettes en bois

Préparation

Lavez les fruits, épluchez-les si besoin, coupez-les en lamelles ou en cubes. Formez des brochettes variées et colorées.

Déposez les tartines et les brochettes sur de grands plats, assiettes ou planches.

Bon appétit!

Nom

Exercice 2

» Consignes

Inscrivez tous vos ingrédients dans le tableau ci-dessous. Il va ensuite s'agir de les évaluer.

Collation Planète

Evaluation

Produit de saison: vérifiez au moyen du tableau saisonnier si vos fruits et légumes sont bien de saison. Si tel est le cas, faites une croix dans la case «Saisonnier».

Produit local ou régional: regardez sur l'emballage la provenance des différents ingrédients. Viennent-ils de Suisse ou de l'étranger? S'ils sont produits en

Suisse ou, mieux encore, dans votre région, cochez la case «Local».

Produit biologique: regardez si un label bio figure sur l'emballage du produit en question. Dans l'affirmative, vous pouvez mettre une croix dans la case «Bio».

Produit végétarien: avec ou sans viande? Dans le second cas, cochez la case «Végétarien».

Ingrédients pour notre collation panda	Saisonnier	Local	Bio	Végétarien
<i>Fruit-modèle</i>	X		X	X



Tableau

des fruits et des baies de saison



	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre
Abricots						
Airelles rouges						
Argouses						
Cassis						
Cerises						
Coings						
Cynorrhodon						
Fraises						
Fraises des 4 saisons						
Framboises						
Griottes						
Groseilles						
Groseilles hybrides						
Mirabelles						
Mûres						
Myrtilles						
Pêches						
Poires précoces						
Poires d'automne						
Poires de garde						jusqu'en mars
Pommes précoces						
Pommes d'automne						
Pommes de garde						jusqu'en juillet
Pruneaux						
Prunes						
Raisinets						
Raisins						
Reines-claudes						
Sureau noir						
Sureau rouge						

Tableau

des légumes de saison



	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.
Artichaut												
Asperges												
Aubergine												
Bette à tondre												
Betterave												
Broccoli												
Carotte												
Céleri												
Céleri-branche												
Céleri rave												
Chicorée endive												
Chicorée scarole												
Chicorée pain de sucre												
Chou												
Chou chinois												
Chou fleur												
Chou frisé												
Colrave												
Chou de Bruxelles												
Concombre												
Côte de bette												
Courge												
Courgette												
Epinard												
Fenouil												
Haricot												
Laitue romaine												
Maïs												
Oignon												
Panais												
Petits pois												
Poireau												
Pois mange tout												
Poivron												
Pomme de terre												
Radis												
Radis long blanc												
Rampon ou doucette												
Salade Iceberg												
Salades diverses												
Scorsonère												
Tomate												
Topinambour												

Légumes de saison (tableau)

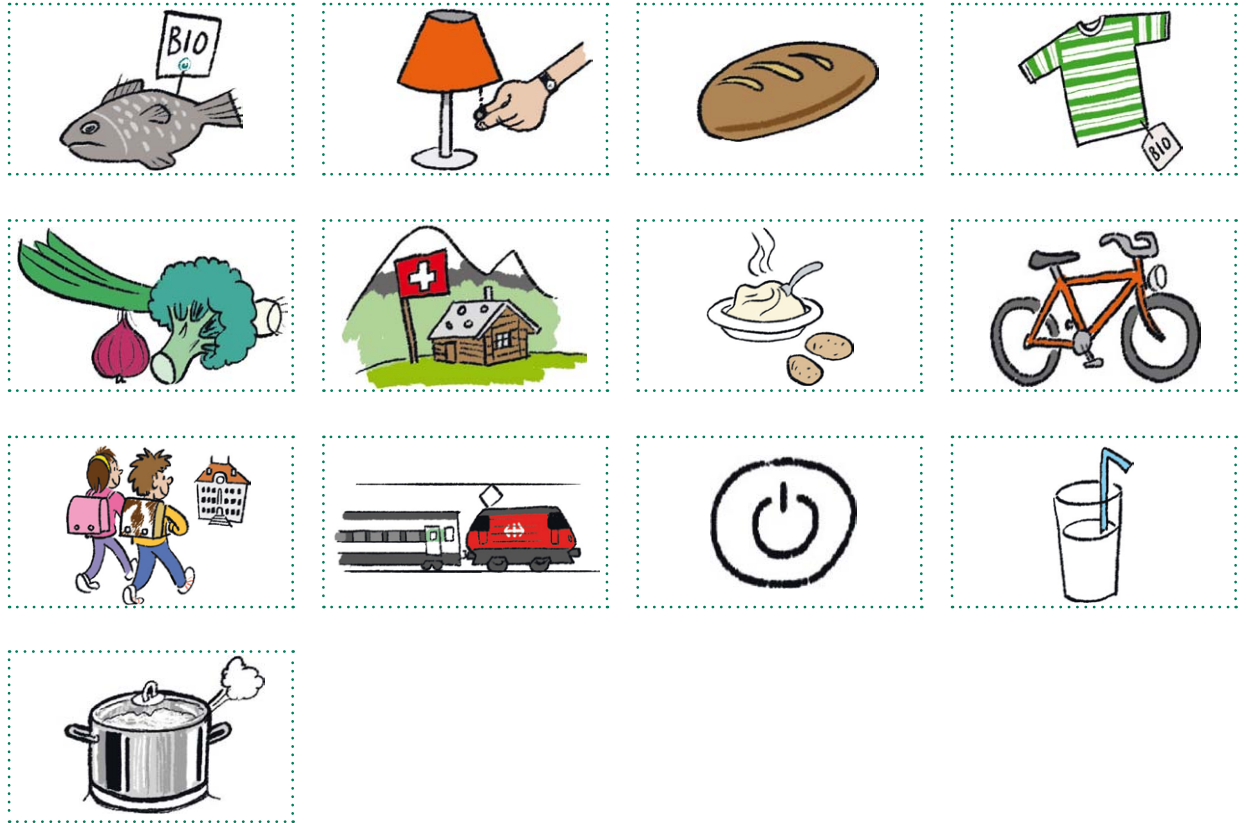
Seules sont représentées ici les périodes des légumes et de fruits produits en plein air ou sous serre en Suisse et dans les régions limitrophes.

Attention à la présence sur les rayons des magasins, même en période de production indigène, de légumes et de fruits importés de plus loin (lisez les indications de provenance figurant sur les emballages et les pancartes).

Solutions

du jeu des messagers

● Ecologiques



● Non écologiques

