



Cahier de l'élève

Nom : _____

Titre de l'activité :

Nos choix alimentaires et notre planète

Ce que tu vas apprendre :

Dans cette activité, tu vas découvrir comment les aliments que nous mangeons peuvent influencer la planète et notre santé. Tu vas aussi apprendre à réfléchir sur différentes façons de voir les choses et à te poser des questions sur ce que tu lis ou regardes.



1. Introduction

- Réfléchis à ce que tu as mangé lors de ton dernier repas. Écris quelques-uns de ces aliments.

- Penses-tu que la nourriture que nous mangeons peut avoir un effet sur l'environnement, sur notre planète ? Écris tes premières idées.





Cahier de l'élève

2. Activité : Découverte de la capsule «Nourrir la planète»

- Écoute attentivement la capsule d'animation que ton enseignant(e) va te faire écouter.
- Après l'écoute, réponds aux questions suivantes dans ton cahier en t'aidant de ce que tu as entendu dans la capsule. Essaie de donner des exemples de la capsule pour expliquer tes idées :

1. Selon la capsule, quel est le grand problème lié à la nourriture que nous mangeons ?

2. La capsule dit que certains aliments ont un plus grand impact sur la planète. Quels sont ces aliments et quel exemple de comparaison te donne-t-elle ?





Cahier de l'élève

3. Qui a fait cette vidéo ? (Tu peux voir «SPCA-récit»). D'après le nom de cette organisation, quelle est l'idée principale ou le message qu'elle veut nous faire comprendre sur l'alimentation et la planète ?

4. La capsule compare l'impact du bœuf et du tofu. Est-ce que cela veut dire que ce sont les seuls choix pour les protéines ? Si une source ne nous donne que deux options possibles, sans parler des autres, on appelle cela un « faux dilemme ». Penses-tu que la capsule fait un peu cela ? Pourquoi ?





Cahier de l'élève



3. Activité : Découverte de l'article «L'équilibre alimentaire»

- Lis l'article «L'équilibre alimentaire» (ou les extraits clés que ton enseignant(e) te donnera). Cet article est très important pour comprendre d'autres idées sur la nourriture.
- Après la lecture, réponds aux questions suivantes dans ton cahier en t'aidant de ce que tu as lu dans l'article. Essaie de donner des raisons ou des exemples tirés du texte :

1. Quel est le message principal de cet article sur la nourriture ? (Qu'est-ce qu'il veut nous apprendre d'important ?)

2. Selon l'article, est-ce une bonne idée de ne plus manger une catégorie entière d'aliments (comme la viande ou les produits laitiers) ? Pourquoi ?





Cahier de l'élève

3. Cet article parle-t-il plus de la santé de notre corps ou de l'environnement ? Quels mots ou idées de l'article te font penser ça ?

4. Qui a créé ce document «L'équilibre alimentaire» ? (Il est marqué par le PNNS*, WCRF, ANSES, Interbev). Ces noms te disent-ils ce qui est important pour ces organisations ? Est-ce la santé des gens, l'élevage des animaux, ou autre chose ? Comment cela pourrait-il influencer ce qu'elles écrivent sur la nourriture ?

5. L'article mentionne : «Dans nos traditions alimentaires, la viande... participe à la structuration des repas». Est-ce que cette idée de «tradition» est une raison scientifique





Cahier de l'élève

ou plutôt une habitude culturelle pour expliquer pourquoi la viande est présente dans nos repas ?

6. Si quelqu'un dit : « Mon professeur de sport a dit que la viande est la meilleure source de protéines pour les muscles, donc c'est vrai ! », sans donner d'autres raisons. Est-ce qu'on utilise ici un « argument d'autorité » ? Pourquoi est-il important de vérifier si la personne est vraiment experte pour tout ce qu'elle dit, et si elle a toutes les informations sur le sujet ?



4. Activité : Comparer les idées et réfléchir

- Maintenant, nous allons comparer les idées de la capsule de la SPCA et de l'article « L'équilibre alimentaire ». Parle avec tes camarades de classe et réponds aux questions suivantes pour mieux comprendre les différents points de vue :





Cahier de l'élève

1. Quelles sont les idées principales de la capsule de la SPCA ? Et celles de l'article «L'équilibre alimentaire» ? En quoi sont-elles différentes ?

2. Ces deux sources donnent-elles les mêmes conseils sur l'alimentation ? Où vois-tu des différences ou des «tensions» (des désaccords) entre les deux documents ? Explique avec des exemples tirés des textes.

3. Pourquoi ces documents pourraient-ils avoir des messages différents ? (Pense aux objectifs de chaque organisation qui les a créés.)





Cahier de l'élève

4. L'article «L'équilibre alimentaire» dit que si tu ne manges pas une catégorie d'aliments, il est difficile d'avoir tous les nutriments nécessaires. Est-ce que cet article pense que tout le monde doit manger de la viande et des produits laitiers, sans exception ? Ou dit-il qu'il faut faire attention et trouver d'autres moyens d'avoir ces nutriments si on ne mange pas certains groupes d'aliments ? Quelle est la différence ?

5. Quelles sont les émotions que tu ressens (ou que d'autres personnes pourraient ressentir) en lisant la capsule de la SPCA (par exemple, de l'inquiétude pour la planète, l'envie d'aider) ? Et en lisant l'article sur l'équilibre alimentaire (par exemple, du soulagement, de la confusion) ?





Cahier de l'élève

6. Selon toi, est-il possible de manger de manière équilibrée pour ta santé et pour la planète en même temps ? Quelles idées ou solutions pourrais-tu proposer pour essayer de combiner les deux points de vue ?

5. Production finale

Mon super repas équilibré pour moi et la planète !



- Maintenant que tu as exploré différentes façons de voir nos choix alimentaires (pour la planète avec la capsule SPCA, et pour la santé de notre corps avec l'article sur l'équilibre alimentaire), tu vas créer ta propre recette !
- Ton défi est de concevoir un repas qui essaie de prendre en compte à la fois l'impact sur l'environnement ET l'équilibre pour ta santé.

Ta recette doit inclure :

1. Un titre original et appétissant pour ton repas.

2. La liste des ingrédients nécessaires (avec des quantités simples, par exemple : 1 tasse, 2 carottes, un peu de...).





Cahier de l'élève

3. Les étapes pour préparer ton plat, expliquées simplement.

4. Une explication de tes choix : Sous ta recette, écris pourquoi tu as choisi ces ingrédients. Explique comment ils aident la planète (en te souvenant de la capsule SPCA) ET comment ils sont bons pour ta santé (en te souvenant de l'article «L'équilibre alimentaire»).

◦ Exemple : « J'ai mis beaucoup de légumes parce que l'article dit qu'ils apportent des vitamines pour ma santé, et la capsule dit que les aliments végétaux sont bons pour la planète. J'ai ajouté une petite quantité de fromage parce que l'article dit que c'est important pour le calcium, mais je n'en ai pas mis beaucoup pour l'environnement. »





Cahier de l'élève

5. Un dessin ou une photo de ton plat (facultatif, mais amusant !). (Espace pour le dessin)

