



Climate box

UNBOX IT

Boîte climatique

Activités d'apprentissage IO2

Projet Nr. 2020-1-DE02-KA204-007443



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Questions d'orientation – M3-U1-A1

1. Avez-vous préparé vos repas vous-même?
2. Jen'ai pas préparé votre repas vous-même, mais l'avez acheté prêt à l'emploi: savez-vous d'où viennent les ingrédients individuels? Qu'en est-il des conditions de travail des personnes qui ont préparé votre repas ?
3. Dans quelle mesure vos repas ont-ils été « transformés » ?
4. Combien de viande et de poisson avez-vous mangé?
5. Denombreux produits laitiers (lait, œufs, yaourts, etc.) avez-vous mangé?
6. Combien de légumes et de fruits avez-vous mangés?
7. Les légumes et les fruits étaient-ils de saison locaux?
8. Chapeauet combien avez-vous bu?
9. Approximativement, combien de calories avez-vous mangé?
10. Quelle était la part des produits dits « labellisés » (Bio, FairTrade, etc.) ?
11. Avez-vous conduit la voiture pour obtenir le repas / l'épicerie?
12. Comment vos aliments ont-ils été emballés?
13. Avez-vous tout mangé? Sinon, qu'avez-vous fait avec les restes?
14. Approximativement, combien d'argent avez-vous dépensé en nourriture?

Explications – M3-U1-A1

1. Bien sûr, nous n'avons pas toujours le temps de tout préparer nous-mêmes. Mais ce n'est que lorsque vous préparez vos propres repas à partir d'aliments frais et crus que vous savez vraiment ce qu'ils contiennent et d'où viennent les ingrédients. Vous vous assurez de manger peu de compléments alimentaires artificiels tels que des exhausteurs de goût ou des substituts. De plus, préparer soi-même la nourriture favorise l'appréciation de la nourriture et renforce la perception sensorielle.
2. Il n'y a pas de honte à consommer des produits prêts à l'emploi ou à manger un repas dans un snack-bar ou un restaurant. Néanmoins, même dans ce cas, nous pouvons faire attention à la provenance des produits et à la façon dont ils sont préparés. Les produits transformés proviennent généralement du monde entier et ne sont pas soumis à un étiquetage d'origine obligatoire, de sorte que nous, en tant que clients, ne savons pas que le produit provient de pays éloignés. Cependant, de plus en plus de producteurs de produits prêts à l'emploi et aussi de restaurants rendent leurs sources d'approvisionnement de plus en plus transparentes - essayez de les soutenir!
3. Juste mordre dans la pomme fraîche ou manger la tarte aux pommes? Plus un aliment n'est pas transformé, moins il consomme d'énergie et plus nous économisons également sur les kilomètres de transport, les emballages et l'eau. En outre, il contient des ingrédients encore plus précieux tels que des vitamines qui sont détruites par le chauffage, par exemple. Cela fait donc une grande différence pour l'environnement et votre santé que vous recherchiez une pomme fraîche ou que vous préféreriez acheter une tarte aux pommes à la boulangerie.
4. Les produits carnés sont responsables de 40,7% des émissions de la production alimentaire, en plus de consommer de nombreuses ressources telles que l'eau et les terres arables - raisons pour lesquelles nous devrions rarement consommer de la viande. Les experts recommandent de ne pas dépasser 300 g de viande par semaine, ce qui équivaut par exemple à deux repas, y compris la viande, par semaine.
5. Après les produits carnés, les produits laitiers sont responsables de la deuxième quantité la plus élevée, représentant 23,6% des émissions de la production

alimentaire - l'une des raisons pour lesquelles nous ne devrions pas consommer des produits laitiers ou des produits animaux dans leur ensemble que rarement.

6. Les fruits et légumes sont pleins de bonnes vitamines et de fibres, ont un goût délicieux et peuvent être produits de manière écologique. C'est pourquoi c'est une bonne décision si les fruits et légumes constituent une grande partie de notre alimentation quotidienne. Trois portions de légumes (environ 400 grammes) et deux portions de fruits (environ 250 grammes) sont recommandées quotidiennement.
7. Les fruits et légumes cultivés sur place présentent de nombreux avantages: ils sont transportés moins longtemps et économisent ainsi de l'énergie. Ils peuvent mûrir complètement et avoir meilleur goût. En outre, les entreprises locales sont soutenues, sécurisant ainsi les emplois et renforçant l'économie régionale.
8. En général, les gens ont besoin d'environ 2 à 3 litres d'eau par jour - en fonction de leur taille, de leur poids et de leur activité. L'eau du robinet est meilleure que l'eau embouteillée en raison des ressources qui ne sont pas utilisées pour la production et le transport. Nous pouvons également faire attention à ne pas boire de sodas et de boissons similaires qui contiennent beaucoup de sucre et de substances artificielles nocives pour notre corps.
9. Pour vivre sainement, il est également important de faire attention à la quantité que nous mangeons et à ce que nous obtenons notre énergie - toutes les calories ne sont pas les mêmes. Les produits prêts à l'emploi, en particulier, contiennent souvent des calories malsaines cachées en raison de nombreuses graisses ou sucres inutiles. Un apport quotidien idéal en calories varie en fonction de l'âge, du métabolisme et des niveaux d'activité physique, entre autres. Généralement, l'apport calorique quotidien recommandé est de 2 000 calories par jour pour les femmes et de 2 500 pour les hommes.
10. L'agriculture biologique est une bénédiction pour notre environnement : les pesticides synthétiques et donc souvent les substances hautement toxiques sont interdits et ne peuvent pas pénétrer dans nos aliments, notre sol et nos eaux souterraines. Les engrais artificiels qui polluent les eaux souterraines et l'eau potable avec des nitrates sont également interdits. Ainsi, la production d'aliments biologiques provoque jusqu'à 30% de CO₂ en moins. Les zones d'agriculture biologique, les haies et les vergers fournissent des habitats à plus d'animaux et de plantes. Le génie



génétique est généralement interdit en agriculture biologique. Les additifs tels que les colorants artificiels, les édulcorants et les stabilisants sont tabous dans les aliments biologiques. Les aliments issus du commerce équitable aident les agriculteurs et les producteurs à gagner des salaires qui couvrent leurs coûts, ce qui garantit une vie décente et conduit à une meilleure situation de vie et de travail.)

11. C'est tentant: un voyage rapide au supermarché pour aller chercher les oignons manquants ou à votre snack-bar préféré parce que vous en avez envie. Mais chaque trajet en voiture produit des gaz d'échappement et pollue notre environnement. C'est pourquoi la meilleure devise est : mangez ce qu'il y a dans le réfrigérateur. Il vaut également la peine de planifier la semaine et de faire une épicerie consciente afin que vous puissiez attendre avec impatience ce qui vous attend.
12. Un autre avantage de cuisiner soi-même est l'influence sur le choix des aliments achetés en ce qui concerne leur emballage. Vous pouvez prendre soin d'acheter le moins de produits emballés en plastique possible et économiser sur la vaisselle jetable, etc. si vous mangez votre propre nourriture à la maison ou si vous la préparez et l'emportez avec vous dans un récipient réutilisable.
13. Parfois, nos yeux sont plus gros que notre estomac. Essayez d'acheter et de préparer seulement autant que vous pouvez manger. Si vous avez des restes, conservez-les et mangez-les plus tard ou préparez-en un nouveau repas. Malheureusement, plus d'un tiers de la nourriture mondiale est jetée et la nourriture que nous ne mangeons PAS utilise environ 250 kilomètres cubes d'eau et produit 3,3 milliards de tonnes de gaz à effet de serre.
14. Il n'y a pas de ligne directrice ou de recommandation pour le montant d'argent que l'on dépense en nourriture. La question intéressante est plutôt: qu'est-ce que cela me coûte si je consomme par exemple des produits prêts à l'emploi et quel serait le coût du même plat fait maison? Trouve!

Lectures complémentaires:

- ❖ « Empreinte nutritionnelle » par l'Institut Wuppertal : <https://wupperinst.org/en/a/wi/a/s/ad/2951>