

Notre Alimentation

RÉALISEZ LA PREMIÈRE ACTIVITÉ DE CETTE SECTION,
PUIS CHOISISSEZ TROIS AUTRES ACTIVITÉS SUR CETTE LISTE

Nos choix alimentaires peuvent avoir un effet positif **+** ou négatif **-** sur le climat

NIVEAU

1 2 3

Vérifiez les étiquettes. Renseignez-vous sur l'origine de vos aliments et découvrez quels sont ceux qui voyagent le plus avant d'atteindre votre assiette. Quel aliment consomme la plus grande quantité d'énergie et d'eau pour sa croissance ? **Partagez** cette information avec parents et amis et discutez de ce que vous pouvez faire pour réduire l'effet de votre alimentation sur le climat. Votre famille pourrait, par exemple, s'efforcer d'acheter des produits locaux en vrac. **Choisissez** des produits fabriqués plus près de chez vous qui n'ont pas été transportés sur de longues distances. Essayez de découvrir quels sont les aliments qui poussent dans votre région, quand ils sont de saison et où vous pouvez les acheter frais. Votre santé et l'environnement s'en trouveront mieux. Si vous achetez des aliments hors saison, ils auront voyagé par avion ou par bateau depuis des pays lointains.

choix alimentaires

Notre Alimentation



NIVEAU

1

Découvrez si l'eau du robinet est **sûre**. Dans l'affirmative, arrêtez d'acheter de l'eau en bouteille si telle est votre habitude. Réfléchissez à la quantité d'énergie utilisée pour fabriquer les bouteilles et pour les transporter au magasin. Réfléchissez au mode de fabrication du plastique. Que devient-il ?



NIVEAU 1 2 ▲ **Allez au marché ou à l'épicerie du coin** avec votre famille, professeur ou responsable et informez-vous sur les différents produits alimentaires que les gens achètent et consomment.

NIVEAU 1 2 ▲ **Apportez à l'école un déjeuner sans déchets.** Utilisez une boîte à tartines réutilisable au lieu de papier aluminium ou de sacs de papier. Refusez d'utiliser des verres et des assiettes de plastique jetables. Apportez votre propre tasse et vos couverts à l'école, au camp, aux réunions scouts ou guides, aux fêtes. Utilisez une bouteille réutilisable au lieu de bouteilles de plastique ou cannettes jetables.

NIVEAU 1 2 ▲ **Aidez** vos parents à régler correctement votre réfrigérateur et à le **dégivrer régulièrement.** Ceci économise de l'énergie. Quand la température est inférieure à 5°C, vos aliments ne se conservent pas plus longtemps mais la consommation d'énergie augmente. Laissez un espace entre le réfrigérateur et le mur. Ne placez pas d'aliments tièdes ou chauds dans le réfrigérateur, attendez qu'ils refroidissent. Décidez ce que vous désirez avant d'ouvrir le réfrigérateur, puis ouvrez et refermez rapidement la porte.

NIVEAU 1 2 3 ▲ Apprenez à **cuisiner un repas sain et équilibré** pour votre famille. Faites en sorte qu'il respecte l'environnement en utilisant, par exemple, des produits frais locaux avec peu d'emballage, ou des aliments que vous avez cultivés vous-même. Dressez une liste de courses pour éviter d'acheter trop de nourriture inutile, surtout si elle ne se conserve pas (comme la viande et les fruits et légumes frais).

NIVEAU 1 2 3 ▲ L'emballage des aliments est quelque fois en partie inutile. **Jetez un coup d'œil dans votre cuisine et identifiez** les produits alimentaires au conditionnement trop important. **Trouvez des produits alternatifs** à emballage réduit qui peuvent être recyclés et ne créeront pas tant de déchets.

bonne idée



NIVEAU 1 2 3 Découvrez quelles sont les plantes locales qui exigent moins d'eau et demandez à vos parents de les *planter* dans un pot ou dans votre jardin. *Ou plantez* et prenez soin d'arbres ou d'arbustes qui produisent des fruits comestibles pour les gens et les animaux. *Ou encore, faites pousser* des herbes et des épices traditionnelles pour assaisonner vos repas dans un jardin, un pot ou une jardinière de fenêtre.

NIVEAU 1 2 3 *Menez une enquête* dans votre cuisine et voyez si elle contient des articles qui ne sont pas nécessaires ou qui pourraient être remplacés : emballage plastique par un récipient de plastique, serviettes de papier par des serviettes de coton, etc.

NIVEAU 2 3 *Quelle est la quantité* d'énergie, d'eau et de ressources nécessaires pour produire différents aliments ? Comment pouvez-vous modifier votre alimentation pour adopter un régime nutritif de moindre impact sur l'environnement ? Faites plusieurs tableaux montrant combien de ressources sont nécessaires pour produire chaque aliment. Voir, par exemple, l'eau nécessaire sur : www.fao.org/nr/water/promotional.html

NIVEAU 2 3 Si vous avez un jardin, *fabricquez un composteur* pour composter vos déchets biodégradables comme les fruits et les épluchures de légumes, les coquilles d'œuf, feuilles de thé, déchets de jardin. Utilisez de vieux morceaux de bois pour confectionner une structure simple et en forme de boîte avec des espaces ou des orifices permettant à l'air de circuler. Utilisez le compost pour cultiver légumes et fruits. Il améliore la terre, renforce les racines, accélère la croissance des plantes et rend les agrumes plus nourrissants.

NIVEAU 3 Apprenez à *construire un four solaire*.
<http://four-solaire.iguane.org/>

Notre alimentation et notre santé dépendent du climat

NIVEAU ① ② ③ **Recherchez** quelles sont les personnes particulièrement vulnérables au changement climatique. Où habitent-elles? Que pouvez-vous faire pour les aider ?



NIVEAU ① ② ③ Comment un changement de tendance climatique peut-il aboutir à la faim ? **Apprenez** l'impact du changement climatique sur votre alimentation, votre eau et nutrition. **Partagez** ces faits avec votre classe, groupe ou vos amis.

NIVEAU ② ③ **Collectez** des informations sur des catastrophes liées au changement climatique telles que des sécheresses, fortes pluies, canicules, cyclone tropicaux, inondations, tempêtes, incendies. Comment affectent-elles la vie et la nourriture des gens ? Parlez avec vos amis de la manière d'y réagir. **Marquez-les sur une mappemonde** ou faites une présentation à l'école, la bibliothèque locale ou un camp de jeunes.

NIVEAU ② ③ Les hommes et les femmes sont différemment affectés par le changement climatique. Les habitants les plus pauvres de la planète sont pour beaucoup des filles et des femmes rurales dans les pays en développement qui dépendent de l'agriculture pour nourrir leurs familles. **Découvrez** comment le changement climatique peut aggraver leur insécurité dans le domaine des aliments et de l'eau et alourdir leur tâche.

NIVEAU ③ Comment un changement de tendance climatique peut-il affecter la production alimentaire ? **Étudiez** les impacts du changement climatique sur l'agriculture, l'exploitation des forêts, le bétail, la pêche et l'aquaculture. **Partagez** ces faits avec vos amis.



Tout le monde a le droit à l'alimentation



NIVEAU **1** **2** **3** *Utilisez l'ouvrage de bande dessinée et guidé d'activités* 'Le droit à l'alimentation : une fenêtre sur la planète' afin d'en savoir davantage sur le droit de chaque être humain à être libéré de la faim.
www.feedingminds.org/cartoon/rtf_fr.htm

NIVEAU **1** **2** **3** *Rejoignez* les enfants et jeunes du monde entier afin de créer un monde libéré de la faim et de la malnutrition :
<http://www.feedingminds.org/debut.htm>

