



## **J'AI TELLEMENT FAIM QUE JE POURRAIS MANGER UN ARBRE!**

---

*Les liens hypertextes vers d'autres sites de l'Internet ne signifient nullement que l'Organisation approuve officiellement les opinions, idées, données ou produits qui y sont présentés, qu'elle en assume la responsabilité ou qu'elle garantit la validité des informations qui s'y trouvent. Leur seul objectif est d'indiquer où trouver un complément d'informations sur des thèmes apparentés.*

*Cette version numérique du document a été scanné en utilisant des logiciels de reconnaissance optique de texte (OCR). La FAO décline toute responsabilité pour les éventuelles différences pouvant apparaître dans ce document par rapport à la version imprimée originale.*

---

IL EST FOU!  
UN ARBRE /ÇA  
NE SE MANGE  
PAS.



UN ARBRE  
TOUT ENTIER,  
SANS DOUTE PAS,  
MAIS LES ARBRES  
DONNENT À MANGER  
À DES  
MILLIONS  
DE PERSONNES.

DANS LES DEUX  
PREMIERS NUMÉROS DE MON  
MAGAZINE, NOUS AVONS APPRIS  
À QUEL POINT LES ARBRES ET LES  
FORÊTS SONT IMPORTANTS. NOUS  
AVONS DÉCOUVERT QU'IL EXISTE  
DE NOMBREUX TYPES DE  
FORÊTS TRÈS DIFFÉRENTS.



IL YA LES FORÊTS  
TROPICALES HUMIDES, COMME  
LES FORÊTS OMBROPHILES D'ASIE.  
DES MILLIONS D'ANIMAUX VIVENT  
DANS CES FORÊTS.



CERTAINES FORÊTS,  
COMME CELLE-CI, EN AFRIQUE  
ORIENTALE, SONT SÈCHES ET  
CHAUDES.



IL  
FAIT CHAUD,  
JE VAIS  
CHERCHER UN  
PEU D'OMBRE.

CERTAINES FORÊTS,  
COMME CELLE-CI,  
SONT PLANTÉES ET  
ENTRETENUES PAR  
LES HOMMES.



LES  
FORÊTS  
POUSSENT  
DANS LE  
MONDE ENTIER,  
MÊME, COMME  
CELLE-CI, LÀ OÙ  
IL FAIT FROID.  
LES FORÊTS PEUVENT  
ÊTRE GRANDES OU  
PETITES. Y A-T-IL  
UNE FORÊT  
PRÈS DE  
CHEZ TOI?



NOUS SAUVONS QUE LES FORÊTS ET LES ARBRES SONT UNE SOURCE IMPORTANTE DE RESSOURCES. ELLES FOURNISSENT DES MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION ET DU COMBUSTIBLE. ELLES ABRITENT DES MILLIONS D'ANIMAUX. ELLES PROTÈGENT NOS RESSOURCES EN EAU ET EN PRÉVIENNENT L'ÉROSION DU SOL.



MAIS COMMENT LES ARBRES ET LES FORÊTS PEUVENT-ILS NOUS DONNER À MANGER? MON MAÎTRE D'ÉCOLE DIT QU'IL EST IMPORTANT DE BIEN SE NOURRIR. IL FAUT MANGER SUFFISAMMENT ET DES ALIMENTS ASSEZ VARIÉS POUR ÊTRE EN BONNE FORME. COMMENT FAIRE POUR TROUVER TOUTE L'ANNÉE DES ALIMENTS NOURRISANTS?

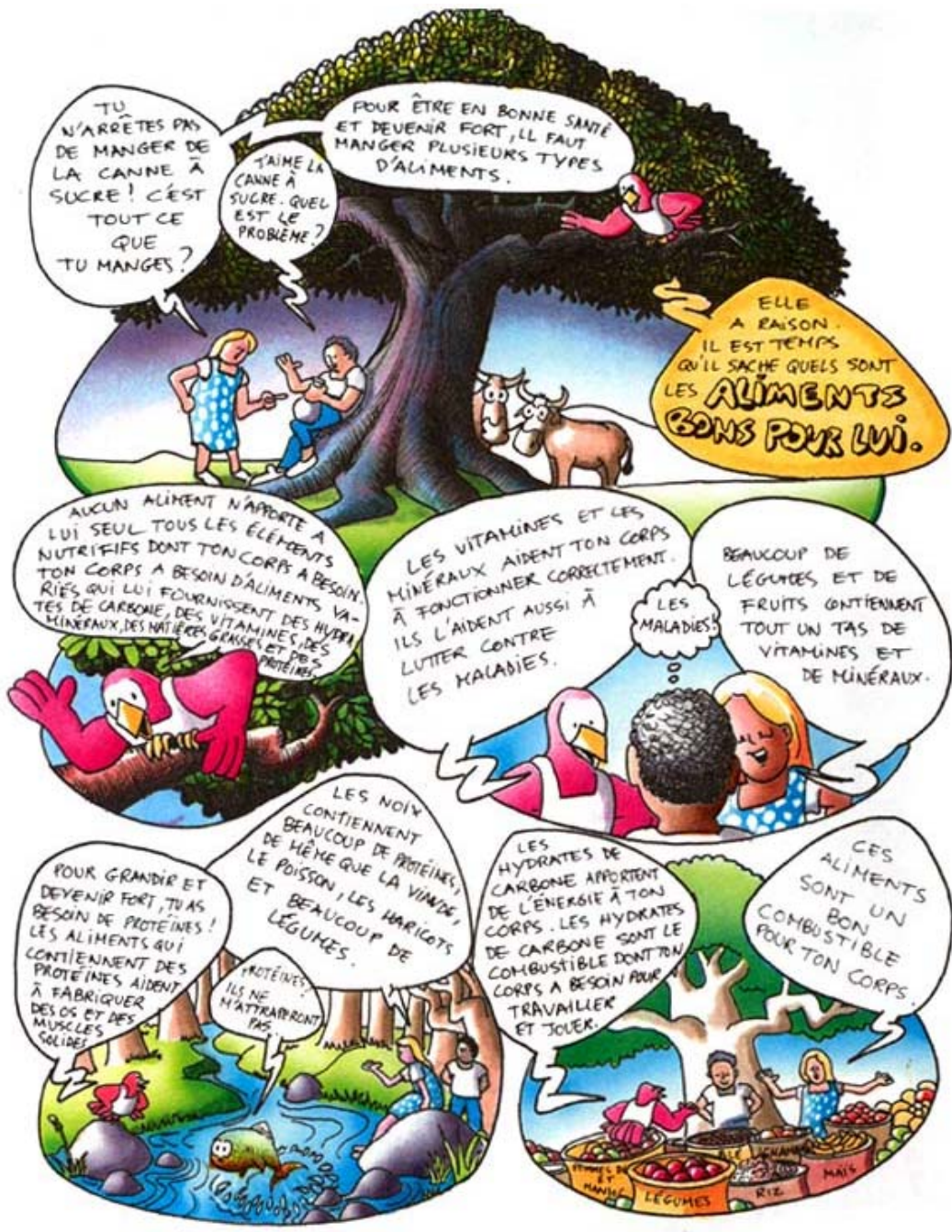
LES ARBRES SONT UNE SOURCE D'ALIMENTS DE QUALITÉ.



DEPUIS DES MILLIERS D'ANNÉES, LES GENS UTILISENT LES FORÊTS ET LES ARBRES POUR S'ALIMENTER CORRECTEMENT. DE NOMBREUSES PLANTES, DE MÊME QUE LES ANIMAUX ET LES INSECTES QUI VIVENT DANS LES FORÊTS, SONT BONS À MANGER ET NOURRISANTS. LES ARBRES SONT MÊME UTILES À L'AGRICULTURE ET À L'ÉLEVAGE.



DANS LES PAGES SUIVANTES, NOUS ALLONS FAIRE LE TOUR DU MONDE POUR DÉCOUVRIR COMMENT LES FORÊTS ET LES ARBRES PEUVENT NOUS APPORTER LES ALIMENTS DONT NOUS AVONS TOUS BESOIN. TOUT EN LISANT, PENSE À CE QUE TU MANGES CHAQUE JOUR. QUE T'A DIT TON MAÎTRE D'ÉCOLE SUR LA NUTRITION? QUEL GENRE D'ALIMENTS MANGES-TU? D'OU PROVIENNENT-ILS? QUELS SONT LES ALIMENTS QUI POUSSENT DANS TA RÉGION? SI TU AS DES QUESTIONS À POSER OU SI TU AS BESOIN D'AIDE, DEMANDE À TON MAÎTRE D'ÉCOLE OU À TES PARENTS. TU TROUVERAS AUSSI DES RENSEIGNEMENTS SUR LES ARBRES ET LES FORÊTS DANS LES DEUX PREMIERS NUMÉROS DE MON MAGAZINE.



TU N'ARRÊTES PAS DE MANGER DE LA CANNE À SUCRE ! C'EST TOUT CE QUE TU MANGES ?

J'AIME LA CANNE À SUCRE. QUEL EST LE PROBLÈME ?

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ET DEVENIR FORT, IL FAUT MANGER PLUSIEURS TYPES D'ALIMENTS.

ELLE A RAISON. IL EST TEMPS QU'IL SACHE QUELS SONT LES **ALIMENTS BONS POUR LUI.**

AUCUN ALIMENT N'APPORTE À LUI SEUL TOUS LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS DONT TON CORPS A BESOIN. RIENS QUI LUI FOURNISSENT DES HYDRATES DE CARBONE, DES VITAMINES, DES MINÉRAUX, DES MATIÈRES GRASSES ET DES PROTÉINES.

LES VITAMINES ET LES MINÉRAUX AIDENT TON CORPS À FONCTIONNER CORRECTEMENT. ILS L'AIDENT AUSSI À LUTTER CONTRE LES MALADIES.

BEAUCOUP DE LÉGUMES ET DE FRUITS CONTIENNENT TOUT UN TAS DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX.

LES NOIX CONTIENNENT BEAUCOUP DE PROTÉINES, DE MÊME QUE LA VIANDE, LE POISSON, LES HARICOTS ET BEAUCOUP DE LÉGUMES.

POUR GRANDIR ET DEVENIR FORT, TU AS BESOIN DE PROTÉINES ! LES ALIMENTS QUI CONTIENNENT DES PROTÉINES AIDENT À FABRIQUER DES OS ET DES MUSCLES SOLIDES.

PROTÉINES, ILS NE M'ATTRAIENT PAS.

LES HYDRATES DE CARBONE APPORTENT DE L'ÉNERGIE À TON CORPS. LES HYDRATES DE CARBONE SONT LE COMBUSTIBLE DONT TON CORPS A BESOIN POUR TRAVAILLER ET JOUER.

CESS ALIMENTS SONT UN BON COMBUSTIBLE POUR TON CORPS.





LES MATIÈRES GRASSES SONT IMPORTANTES AUSSI. TON CORPS A BESOIN DE MATIÈRES GRASSES QUI L'AIDENT À ABSORBER ET À UTILISER LES VITAMINES. LES MATIÈRES GRASSES SE TROUVENT DANS LA VIANDE, LES ŒUFS, LES LÉGUMES ET LES LAITIAGES.

CERTAINS FRUITS ET CÉRÉALES TIENNENT AUSSI LES MATIÈRES GRASSES. LES MATIÈRES GRASSES SONT MEILLEURES À LA SANTÉ QUE LES MATIÈRES GRASSES D'ORIGINE ANIMALE.

POUR GRANDIR ET ÊTRE EN BONNE SANTÉ, JE DOIS MANGER DES ALIMENTS QUI CONTIENNENT ASSEZ DE PROTÉINES, D'HYDRATES DE CARBONE, DE MATIÈRES GRASSES, DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX.

C'EST EXACT! COMME CELA, TU AURAS UN RÉGIME ÉQUILIBRÉ. LES ALIMENTS FOURNIS PAR LES FORÊTS ET LES ARBRES PEUVENT NOUS AIDER À ÉQUILIBRER NOTRE RÉGIME TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.

PROTÉINES  
MATIÈRES GRASSES  
VITAMINES  
MINÉRAUX  
HYDRATES DE CARBONE

ALLONS DANS LA FORÊT POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE.

BEAUCOUP DE GENS NE MANGENT PAS CORRECTEMENT. CERTAINES PERSONNES N'ONT PAS ASSEZ À MANGER TANDIS QUE D'AUTRES ONT TOUT CE QU'IL LEUR FAUT MAIS LEUR RÉGIME N'EST PAS ÉQUILIBRÉ.

JE NE PEUX PAS VARIER MES MENUS TANT QUE MES RÉCOLTES NE SONT PAS MÔRES.

SUIS-NOUS! LES FORÊTS SONT RICHES EN ALIMENTS.

JE SUIS EN TRAIN DE FAIRE LA LISTE DES ALIMENTS QUE NOUS TROUVERONS. LES ARBRES FOURNISSENT DE NOMBREUSES ÉPICES QUI DONNENT DU GÔÛT À NOS ALIMENTS.

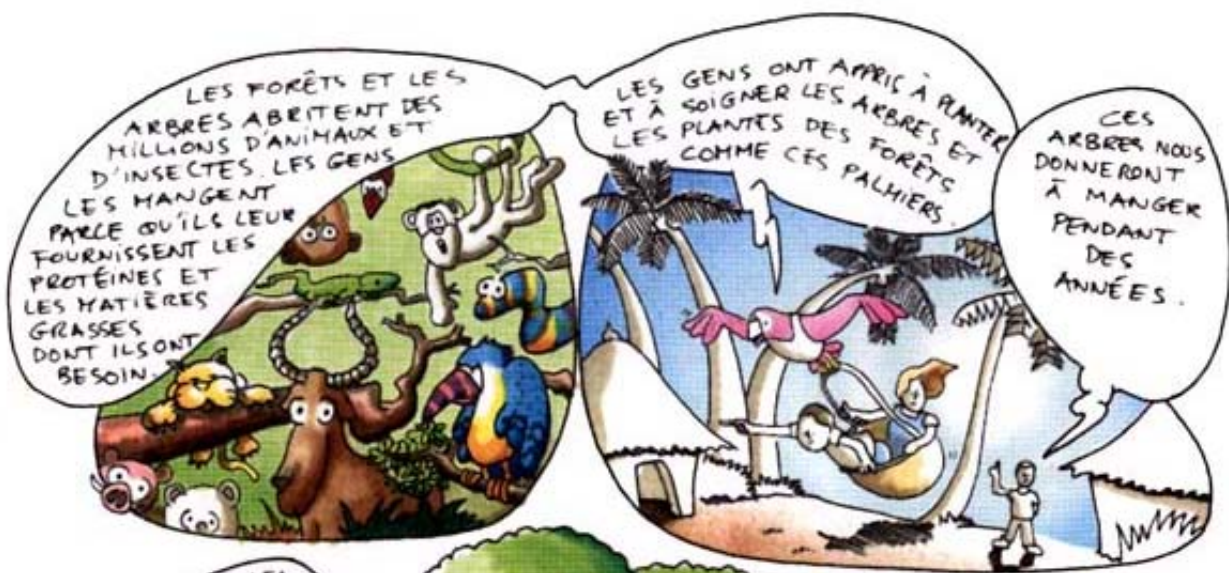
LES GENS SE SERVENT DES FEUILLES ET DES FRUITS TROUVÉS DANS LA FORÊT POUR FAIRE DU SAUCEUR DE L'AILLE DE CUIRE ET D'AUTRES BIENS.

LES FORÊTS ET LES ARBRES FOURNISSENT DES ALIMENTS SANS À DES MILLIONS DE PERSONNES. BEAUCOUP DE FRUITS, DE BAIES, DE NOIX ET DE LÉGUMES TRÈS NUTRITIFS PROVIENNENT DE PLANTES QUI POUSSENT DANS LES FORÊTS. LES GENS LES RECOLTENT POUR AMÉLIORER LEUR RÉGIME ALIMENTAIRE.

TOUT SA MANGER.

FRUITS  
BAIES  
NOIX  
LÉGUMES  
CÉRÉALES  
COCO  
ÉPICES  
SAUCEUR  
GAMMÉS





LES FORÊTS ET LES ARBRES ABRITENT DES MILLIONS D'ANIMAUX ET D'INSECTES. LES GENS LES MANGENT PARCE QU'ILS LEUR FOURNISSENT LES PROTÉINES ET LES MATIÈRES GRASSES DONT ILS ONT BESOIN.

LES GENS ONT APPRIS À PLANTER ET À SOIGNER LES ARBRES ET LES PLANTES DES FORÊTS COMME CES PALMIERS.

CES ARBRES NOUS DONNERONT À MANGER PENDANT DES ANNÉES.



LES ARBRES AIDENT LES GENS À CULTIVER LES CHAMPS ET À ÉLEVER DES ANIMAUX. ILS PROCURENT AU SOL DES ÉLÉMENTS NUTRITIFS ET PROTÈGENT LE SOL ET LES CULTURES DU MAUVAIS TEMPS. ILS FOURNISSENT MÊME DES ENGRAIS. NOUS POUVONS NOUS OCCUPER DES ARBRES DE FAÇON À CE QU'ILS POUSSENT BIEN ET NOUS FOURNISSENT LES PRODUITS DONT NOUS AVONS BESOIN.

POUR AMÉLIORER MON ALIMENTATION, LE FERMIER ME DONNE DU FOURRAGE FAIT DE FEUILLES ET DE FRUITS. C'EST TRÈS NOURRISSANT. LES ARBRES ME DONNENT AUSSI DE L'OMBRE.



ALORS, C'EST VRAI QUE LES FORÊTS ET LES ARBRES NOUS AIDENT À AVOIR UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ ET SAIN ?

IL FAIT DES PROGRÈS...

OUI, ILS FOURNISSENT DES ALIMENTS IMPORTANTS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. SUIS-MOI, TU VERRAS COMMENT LES FORÊTS AIDENT DES MILLIONS DE PERSONNES À RESTER EN BONNE SANTÉ. JE VEUX M'EN ALLER JE DOIS ME FAIRE UN VOYAGE EN EUROPE.

JE VAIS DEMANDER À MON MAÎTRE D'ÉCOLE DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES SUR LES FORÊTS, LES ARBRES ET LA NUTRITION. TU VEUX DE LA CANNE À SUCRE POUR TON VOYAGE ?

J'AI VOLÉ TOUTE LA NUIT ET MES AILES SONT VRAIMENT FATIGUÉES. SE SUIS EN EUROPE MAINTENANT ET VOICI MON AMIE HÉLÈNE!

JE VAIS TE RACONTER COMMENT LES AGRICHES ONT SAUVÉ LA VIE D'UN DE MES ANCÊTRES IL YA TRÈS LONGTEMPS.

IL ÉTAIT LE CAPITAINE D'UN BATEAU LORSQUE, PARTIS POUR DES TERRES LOINTAINES, LUI ET SON ÉQUIPAGE SONT TOMBÉS TRÈS MALADES.

JE ME SENS HORRIBLEMENT MAL.

MOI AUSSI!

QUEST-CE QUI NOUS REVIET?

ILS SOUFFRAIENT DE CARENCE NUTRITIONNELLE ON A DÉCOUVERT QU'ILS ÉTAIENT MALADES PARCE QUE LEUR ALIMENTATION MANQUAIT DE VITAMINE C. ILS ÉTAIENT ATTEINTS D'UNE MALADIE APPELÉE LE SCORBIT!

POUR LEURS VOYAGES SUIVANTS, NON SEULEMENT ILS ONT EMPORTÉ BEAUCOUP DE FRUITS À BORD, MAIS ILS ONT AUSSI CUEILLI DES FRUITS ET DES LÉGUMES LORS DE LEURS ESCALES, TOUT AU LONG DU CHEMIN, ET ILS SE SONT SENTIS BEAUCOUP MEILLEUX.

NOUS NE MANGEONS QUE DU POISSON ET DU GRUAU!

PEUT-ÊTRE FAUDRAIT-IL QUE NOUS MANGIONS DES CHOSEZ PLUS VARIÉES DES FRUITS, PAR EXEMPLE?

COMMENT ÇA VA?

ÇA BOUME!

SUPER! J'ADORE LES VOYAGES EN BATEAU!

AUJOURD'HUI, LES ARBRES FRUITIERS COMME CEUX-CI FOURNISSENT TOUTES LES VITAMINES C DONT NOUS AVONS BESOIN. LES ALIMENTS FOURNIS PAR LES FORÊTS ATOUTENT DE LA VARIÉTÉ À NOS REINS.

NOUS ACHETONS MÊME DES FRUITS ET DES LÉGUMES QUI NE POUSSENT PAS DANS NOTRE RÉGION. NOUS MANGEONS DE LA VIANDE, DES LÉGUMES, DES LÉGUMINEUSES, DES FRUITS, DU POISSON ET DES CÉRÉALES DE TOUTES SORTES.

RAPPELLE-TOI QUE LES ALIMENTS FOURNIS PAR LES ARBRES ET LES FORÊTS PEUVENT NOUS FOURNIR UNE PARTIE DES NUTRIMENTS DONT NOUS AVONS BESOIN. EST-CE TROUVER DES VITAMINES? SUIS-MOI EN AFRIQUE!

IL EXISTE DE NOMBREUX TYPES DE CARENCES NUTRITIONNELLES. ELLE S TOUCHENT LES POPULATIONS DE TOUS LES CONTINENTS ET BEAUCOUP DE PERSONNES EN MEURENT CHAQUE ANNÉE. UN RÉGIME ALIMENTAIRE RICHE EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX NOUS PROTÈGE CONTRE LES CARENCES ET LES MALADIES.

Image of a pink bird holding a basket of various fruits and vegetables.



DES ALIMENTS POUR GRANDIR

LES FORÊTS ET LES ARBRES PEUVENT FOURNIR DES ALIMENTS POUR DES RÉGIMES SPÉCIAUX

AUTREFOIS, JE BOUVAIS LE LAIT DE MATAMAN IL CONTENAIT LES PROTÉINES, LES VITAMINES ET LES MATIÈRES GRASSES, DONT J'AVAIS BESOIN POUR GRANDIR ET ÊTRE EN BONNE SANTÉ. MAINTENANT JE SUIS TROP GRAND POUR BOIRE LE LAIT.

LES ALIMENTS QUE JE LUI DONNE CONTIENNENT BIEN DE MATIÈRES GRASSES ET D'HYDRATES DE CARBONE.

MAIS J'AI FAUCON BESOIN D'ALIMENTS TRÈS ÉNERGÉTIQUES.

JE SUIS EN CROISSANCE, COMME CETTE BOMME. J'AI BESOIN D'UNE ÉNERGIE POUR VIVRE ET JOUER !

LES ENFANTS ONT BESOIN DE MANGER PLUS SOUVENT QUE LES ADULTES.

LES ENFANTS TOMBENT FACILEMENT MALADES ET DOIVENT ÊTRE PROTÉGÉS DES MALADES.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES NOUS DONNENT LES VITAMINES DONT NOUS AVONS BESOIN.

MA MÈRE FAIT CUIRE LES ALIMENTS AVEC SOIN ET VEILLE À LA PROPRETÉ DE L'EAU N'AJOUTE PAS DE SEL.

LES FEMMES ENCEINTEES ET LES PERSONNES ÂGÉES ONT BESOIN D'UN RÉGIME SPÉCIAL. CONTINUE À INFORMER SUR LES ALIMENTS NÉCESSAIRES À LA SANTÉ ET À LA CROISSANCE.

SUIS-MOI PENDANT QUE  
JE RENDS VISITE À MON AMI  
MOUSSA EN AFRIQUE POUR  
SAVOIR COMMENT LES ARBRES ET  
LES FORÊTS FOURNISSENT DES  
**BONS ALIMENTS** POUR  
LES PÉRIODES DIFFICILES.



VOICI MON GRAND-PÈRE.  
IL SAIT TOUT SUR NOTRE  
VILLAGE ET SON  
HISTOIRE.



BONJOUR  
PROSPER. DEPUIS  
DES CENTAINES D'ANNÉES  
LES GENS DE NOTRE RÉGION  
TROUVENT DANS LA FORÊT DES  
ALIMENTS, DU COMBUSTIBLE ET DES  
ABRIS. LES FORÊTS FOURNISSENT  
LES ALIMENTS DONT NOUS AVONS  
BESOIN POUR GRANDIR ET RESTER  
EN BONNE SANTÉ, DANS  
LES BONNES COMME DANS  
LES MAUVAISES  
PÉRIODES.

C'EST  
SON GRAND-  
PÈRE QUI LUI A  
APPRIS CES CHOSSES  
SUR LES ARBRES ET  
LES FORÊTS ET  
MAINTENANT IL ME  
LES RACONTE  
À MOI.

NOS MAISONS SONT CONSTRUITES  
AVEC DES MATÉRIAUX FORESTIERS.  
NOUS UTILISONS LES PRODUITS DE LA  
FORÊT POUR FABRIQUER DES MEUBLES, FAIRE  
CUIRE NOS ALIMENTS ET CHAUFFER NOS  
MAISONS. J'AI MONTRÉ À MOUSSA COMMENT  
ON FABRIQUE DES MÉDICAMENTS À  
BASE DE PLANTES FORESTIÈRES.  
L'IMPORTANT POUR MOUSSA EST D'APPREH  
DRE COMMENT LES FORÊTS ET LES  
ARBRES NOUS AIDENT À BIEN  
NOUS NOURRIRE.

NOUS  
SAVONS QU'IL  
EST IMPORTANT  
D'ADOPTER UN RÉGIME  
ALIMENTAIRE SAIN ET  
ÉQUILIBRÉ. IL FAUT POUR  
CELA MANGER DES ALIMENTS  
VARIÉS. LES FORÊTS ET LES  
ARBRES NOUS PERMETTENT  
DE VARIER NOTRE ALIMENTATION  
LES FORÊTS NOUS DONNENT  
DES RESSOURCES TOUT AU  
LONG DE L'ANNÉE.



ENTRE LES RÉCOLTES, OU  
LORSQUE LA RÉCOLTE EST MAUVAISE,  
LES ARBRES ET LES FORÊTS NOUS  
FOURNISSENT UNE PARTIE DES  
ALIMENTS DONT NOUS AVONS BESOIN.

LA FORÊT NOUS A BIEN  
DES FOIS SAUVÉ LA VIE. LES ANNÉES  
DE SÈCHÈRESSE, LA FORÊT FOURNIT LES  
FRUITS, LES NOIX, LES LÉGUMES, L'HUILE ET  
LA VIANDE. NOUS NOURRISSONS NOS ANIMAUX  
AVEC DES FOURRAGES FAITS DE  
FEUILLES, DE FRUITS ET DE  
BRANCHES.



NOUS AVONS SOUVENT EU RECOURS  
AUX PRODUITS FORESTIERS QUAND NOUS  
N'AVIONS PAS ASSEZ D'ARGENT POUR  
ACHETER DES ALIMENTS ET D'AUTRES  
ARTICLES DE PREMIÈRE NECESSITÉ.



NE T'INQUIÈTE PAS,  
NOUS POUVONS GAGNER DE  
L'ARGENT EN RÉCOLTANT  
DES ÉPICES ET DU MIEL,  
BOIS DE FEU.



DE NOS SOIRS LA VIE COÛTE TRÈS CHER. LES FAMILLES DOIVENT PAYER L'ÉCOLE ET LES IMPÔTS. LES ARBRES PEUVENT LES AIDER.

LES FORÊTS ET LES ARBRES FOURNISSENT DES ALIMENTS QUE LES GENS N'ONT PAS LES MOYENS D'ACHETER AU MARCHÉ. DE NOMBREUSES FAMILLES GAGNENT DE L'ARGENT EN RÉCOLTANT ET EN VENDANT DES PRODUITS DE LA FORÊT.

LES ARBRES PEUVENT ÊTRE PLANTÉS PRÈS DES MAISONS, LE LONG DES ROUTES, ENTRE LES CULTURES ET SUR LES TERRAINS PAUVRES. NOUS SOIGNONS NOS ARBRES ET NOS FORÊTS. ILS PEUVENT NOUS FOURNIR DES RESSOURCES SANS QUE L'ON AIT BESOIN DE DÉFRICHER DES TERRES POUR L'AGRICULTURE.

CES ARBRES REMPLACENT LES NUTRIMENTS DU SOL, QUI SERA AINSI EN MEILLEUR ÉTAT POUR LES PROCHAINES CULTURES.

CE BAOBAB A ÉTÉ PLANTÉ PAR MON GRAND-PÈRE ! SES FEUILLES SONT TRÈS BONNES À MANGER ET CONTIENNENT BEAUCOUP DE VITAMINE A. LES FRUITS SONT RICHES EN VITAMINE C.



LES BANANES ET LES PLANTAINS ME DONNENT DE L'ÉNERGIE ET DES NUTRIMENTS. NOUS LES MANGEONS CRUS OU CUITS. NOUS EN FAISONS DE LA FARINE OU NOUS LES FAISONS SÉCHER POUR LES CONSOMMER PLUS TARD.

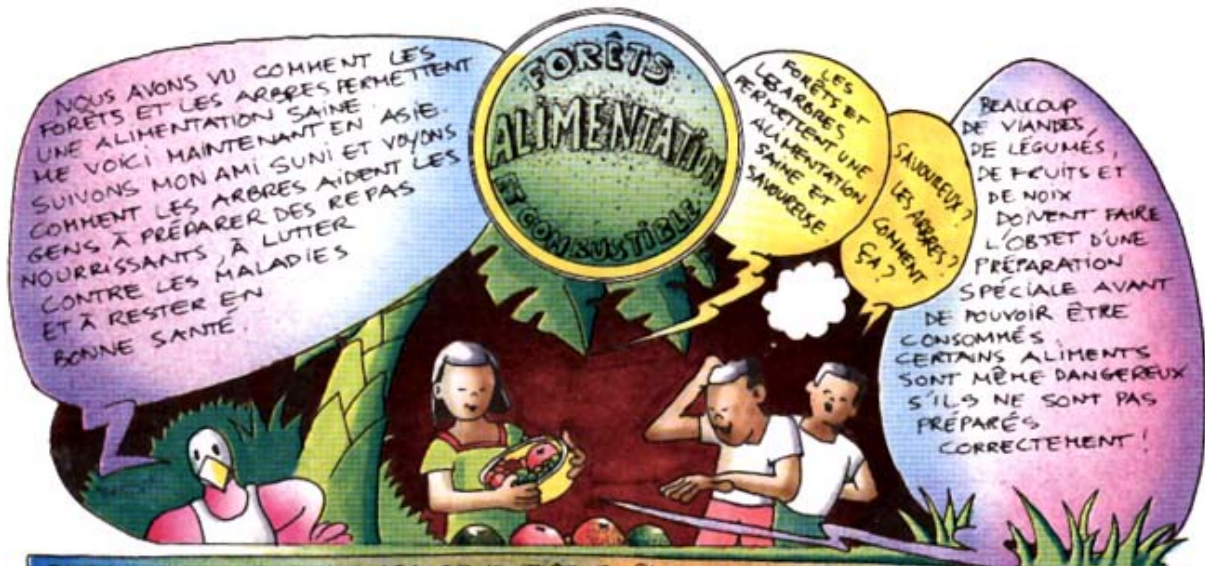
NOUS AVONS UN RÉGIME ALIMENTAIRE DIVERSIFIÉ ET NOURRISSANT TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.

IL EST IMPORTANT DE TRANSMETTRE NOTRE CONNAISSANCE DES ARBRES À NOS ENFANTS.

Y-A-T-IL DES MOMENTS OÙ VOS ALIMENTS FAVORIS NE SONT PAS DISPONIBLES ? VOUS A PENSÉ À CONSOMMER LES ALIMENTS PROVENANT DES FORÊTS ET DES ARBRES ? COMMENT LES ARBRES VOUS AIDENT-ILS À AVOIR UN RÉGIME ALIMENTAIRE LONG DE L'ANNÉE ? SE PARS POUR L'ASIE ! SUIS-MOI !







NOUS AVONS VU COMMENT LES FORÊTS ET LES ARBRES PERMETTENT UNE ALIMENTATION SAINNE. MAINTENANT EN ASIE, ICI, NOUS VOYONS COMMENT LES ARBRES AIDENT LES GENS À PRÉPARER DES REPAS NOURRISSANTS, À LUTTER CONTRE LES MALADIES ET À RESTER EN BONNE SANTÉ.

**FORÊTS ALIMENTATION ET CONSOMMATION**

LES FORÊTS ET LES ARBRES PERMETTENT UNE ALIMENTATION SAINNE ET SAVOUREUSE.

SAVOUREUX ? COMMENT LES ARBRES ?

BEAUCOUP DE VIANDES, DE LÉGUMES, DE FRUITS ET DE NOIX DOIVENT FAIRE L'OBJET D'UNE PRÉPARATION SPÉCIALE AVANT DE POUVOIR ÊTRE CONSOMMÉS. CERTAINS ALIMENTS SONT MÊME DANGEREUX S'ILS NE SONT PAS PRÉPARÉS CORRECTEMENT !

PARTOUT DANS LE MONDE, DES GENS TIRENT PARTI DES PRODUITS DE LA FORÊT LORSQU'ILS PRÉPARENT LEUR REPAS. DES MILLIONS DE FAMILLES UTILISENT LE BOIS POUR FAIRE CUIRE LEURS ALIMENTS. LA CUISSON REND LES ALIMENTS SAVOUREUX, NOURRISSANTS ET SAINS.

LA CUISSON REND LES ALIMENTS TENDRES ET FACILES À DIGÉRER. LES ALIMENTS PEUVENT CONTENIR DES PARASITES, DES VIRUS ET DES BACTÉRIES MORTELS ! UNE CUISSON CORRECTE CONTRIBUE À LES DÉTRUIRE ET À RENDRE LES ALIMENTS SAINS.

AÏE ! JE CROIS QUE JE VAIS LA FAIRE CUIRE.

SALUT. Y-A-T-IL DES MICROBES LÀ DEDANS ?

NOUS UTILISONS LES PRODUITS DE LA FORÊT POUR RENDRE NOTRE EAU POTABLE. EN FAISANT BOUILLIR L'EAU, NOUS TUONS LES BACTÉRIES ET LES PARASITES QUI RISQUENT DE NOUS FAIRE DU MAL. NOUS UTILISONS LE CHARBON DE BOIS POUR FAIRE DES FILTRES À EAU. LES GRAINES ET LES FEUILLES DE CERTAINS ARBRES CONTIENNENT DES PRODUITS CHIMIQUES QUI PEUVENT PURIFIER L'EAU.



CERTAINS ALIMENTS, COMME CES HARICOTS, NOUS RENDRAIENT MALADES S'ILS N'ÉTAIENT PAS CUITS CORRECTEMENT ! JE SUIS CONTENTE D'AVOIR DU BOIS POUR LES FAIRE CUIRE.



POUR RESTER EN BONNE SANTÉ, IL NOUS FAUT DE L'EAU PROPRE ! NOUS FAISONS ATTENTION À NE PAS POLLUER NOTRE SOURCE D'EAU ET À GARDER PROPRE LES RÉCIPIENTS CONTENANT L'EAU. LES ARBRES PROTÈGENT LE SOL DE L'ÉROSION ET L'EMPECHENT DE SE MÉLER À NOTRE EAU.



JE FABRIQUE DE L'HUILE AVEC LES FRUITS DU PALMIER. JE FAIS AUSSI CUIRE LA SÈVE DE L'ARBRE POUR FAIRE DU SUCRE ET DU SIROP.

LE BOIS DE FEU SERT AUSSI À FAIRE BEAUCOUP DE CHOSSES SPÉCIALES À MANGER ET À BOIRE, COMME L'HUILE, LE VIN DE PALME, LA VIANDE SÈCHÉE ET LES BEURRES.



LES MÉDICAMENTS TIRÉS DES PLANTES FORESTIÈRES PEUVENT SOIGNER BEAUCOUP DE MALADIES. LES MÉDICAMENTS FABRIQUÉS AVEC DES FEUILLES, DES GRAINES ET DES RACINES PEUVENT SOIGNER DES MALADIES AFFECTANT LA NUTRITION.

ELLE AVAIT UNE DIARRHÉE TERRIBLE. UN MÉDICAMENT TIRÉ DES RACINES DU PALMIER A TUÉ LES BACTÉRIES ET A GUÉRI SON ESTOMAC. ELLE A DE NOUVEAU FAIM!



LES FORÊTS ET LES ARBRES NOUS FOURNISSENT LES MATÉRIAUX DONT NOUS AVONS BESOIN POUR STOCKER CORRECTEMENT LES VIVRES. L'ENDROIT OÙ NOUS LES STOCKONS A ÉTÉ CONSTRUIT AVEC DES PRODUITS DE LA FORÊT. IL GARDE LES ALIMENTS AU SEC ET LES PROTÈGE DES ANIMAUX QUI POURRAIENT LES MANGER. Pousse!

CES FEUILLES DE NEEH CONTIENNENT UN PESTICIDE NATUREL. ELLES SERVENT À ÉLOIGNER LES INSECTES DES ALIMENTS.



GRÂCE AUX FORÊTS ET AUX ARBRES, NOUS AVONS UNE SOURCE PERMANENTE D'ALIMENTS NOURRISSANTS ET D'EAU PROPRE.

EST-CE QU'ON SE SERT DES PRODUITS DE LA FORÊT POUR RENDRE TON ALIMENTATION PLUS NOURRISSANTE ET PLUS SAIN? VIENS AVEC MOI POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE! ALLONS RENDRE VISITE À MON AMI SWAN EN AMÉRIQUE DU SUD.



# LES ALIMENTS, LES FORETS ET LES JEUX



JE SUIS EN AMÉRIQUE DU SUD, VOICI MON AMI JUAN.

UN JOUR, JE SERAI UNE GRANDE VEDETTE DU FOOTBALL ! J'AI BEAUCOUP DE CHANCE. LES PALMIERS M'AIDENT À DEVENIR GRAND, FORT ET INTELLIGENT ET À ÊTRE EN BONNE SANTÉ !

MA FAMILLE GAGNE DE L'ARGENT EN RÉCOLTANT ET EN VENDANT DES PRODUITS DONNÉS PAR NOS PALMIERS. NOS PARENTS UTILISENT L'ARGENT QUE NOUS GAGNONS POUR PAYER L'ÉCOLE, LA NOURRITURE, LES MÉDICAMENTS ET D'AUTRES CHOSES DONT NOUS AVONS BESOIN.

NOUS UTILISONS NOS TERRES DE MANIÈRE RATIONNELLE EN Y PLANTANT DES ARBRES. NOUS FAISONS POUSSER DES ARBRES PARCE QU'ILS FOURNISSENT DES PRODUITS TOUTE L'ANNÉE EN PLUS, ILS N'OCCUPENT PAS BEAUCOUP DE TERRES, CE QUI EST UN AVANTAGE, CAR CELLES-CI SONT NÉCESSAIRES POUR LES CULTURES.

LES ARBRES RENDENT TELLEMENT DE SERVICES À MA FAMILLE !

NOUS LES PLANTONS PRÈS DE LA MAISON, ENTRE LES CHAMPS CULTIVÉS ET SUR LES TERRES QUI NE SONT PAS UTILISABLES POUR LES CULTURES. LES ARBRES FOURNISSENT DES FIBRES POUR FABRIQUER DES PANIERS ET POUR LA CONSTRUCTION. LEURS FRUITS SONT SAVOUREUX ET NOUS LES UTILISONS POUR FAIRE DE L'HUILE DE CUISINE AUCI. NOUS UTILISONS CE DONT NOUS AVONS BESOIN ET NOUS VENDONS LE RESTE.



NOS ARBRES NOUS RAPPORTENT DE L'ARGENT TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. C'EST ARGENT EST BIEN UTILE ENTRE LES RÉCOLTES OU LORSQUE LA RÉCOLTE A ÉTÉ MAUVAISE.

LES ARBRES FOURNISSENT UN FOURRAGE SPÉCIAL POUR MOI ET DES ENGRAIS POUR LES CULTURES. LES PRODUITS FORESTIERS AMÉLIORENT LE REVENU DE LA FAMILLE ET ILS SONT VRAIMENT BONS À MANGER AUCI !



NOS VOISINS NOUS PAIENT POUR POUVOIR RÉCOLTER LES FRUITS ET LES FEUILLES DE NOS ARBRES.



NOS ARBRES ET LA FORÊT NOUS FOURNISSENT UNE GRANDE PARTIE DES ALIMENTS ET DES MATÉRIAUX DONT NOUS AVONS BESOIN. L'ARGENT QUE NOUS GAGNONS EN VENDANT LES PRODUITS DU PALMIER AMÉLIORE NOTRE VIE. NOUS AVONS MAINTENANT LES MOYENS D'ACHETER UN NOUVEAU FOURNEAU.



DES REPAS CHAUDS ET SAINS ET UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ T'AIDERONT À DEVENIR FORT ET PEUT-ÊTRE UN GRAND ATHLÈTE.

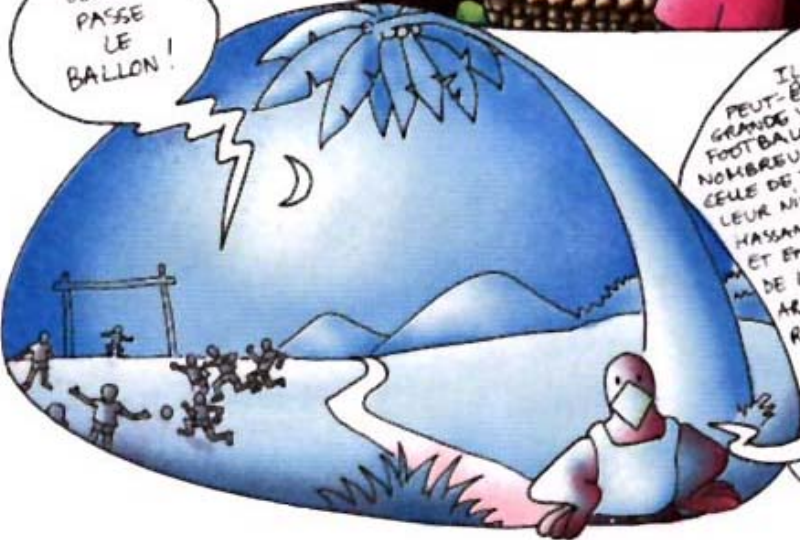
NOUS AVONS AUSSI LES MOYENS D'ACHETER DES MÉDICAMENTS DE FAÇON À RESTER TOUS EN BONNE SANTÉ. ON NE PEUT PAS JOUER AU FOOTBALL SI L'ON EST MALADE.

DEPUIS QUE NOUS AVONS COMMENCÉ À GAGNER DE L'ARGENT GRÂCE À NOS ARBRES, SE PEUX PASSER MOINS DE TEMPS À TRAVAILLER ET ME CONCACRER D'AVANTAGE À MES ENFANTS ET À D'AUTRES ACTIVITÉS QUI M'INTÉRESSENT.



LES ARBRES ONT SEUVE À PAYER MES LIVRES D'ÉCOLE ET CE BALLON DE FOOT. MERCI LES ARBRES!

JUAN! PASSE LE BALLON!



IL SERA PEUT-ÊTRE UNE GRANDE VEDETTE DU FOOTBALL UN JOUR. CELLE DE JUAN AMÉLIORERONT LEUR NIVEAU DE VIE EN RAHASANT, EN FAISANT POUSSER ET EN VENDANT DES PRODUITS DE LA FORÊT. QUELS SONT LES ARBRES QUI POUSSENT DANS TA RÉGION? QUELS PRODUITS FOURNISSENT-ILS? INFORME-TOI TU TROUVERAS DES RENSEIGNEMENTS INTÉRESSANTS SUR LES ARBRES ET LES PRODUITS DE LA FORÊT DANS LE PROCHAIN NUMÉRO DE CE MAGAZINE, ET SOUVIENS-TOI QUE LES ALIMENTS FOURNIS PAR LA FORÊT SONT BONS POUR TOI!



POUR  
L'ÉQUILIBRE  
DANS LES  
ÉCOSYSTÈMES.

LES PIRÈTES  
ET LES ARBRES  
PURNISSENT  
TOUTES SORTES  
D'ALIMENTS, DE  
TOUTES LES  
FORMES ET  
DE TOUTES  
LES TAILLES.

DANS CERTAINS  
ENDROITS, LE GENS  
ÉLEVENT DES  
IGUANES !



LES IGUANES  
VIVENT DANS  
LES ARBRES ET  
MANGENT DES  
FEUILLES ET DES  
INSECTES. ILS  
ONT BEAUCOUP  
D'ESPACE ET  
DE SOINS.



ON LES ATTIRE,  
ON LES FAIT  
CUIRE ET ON  
LES MANGE.  
VOILÀ UN BON  
REPAS  
POUR TOUTE  
LA FAMILLE.



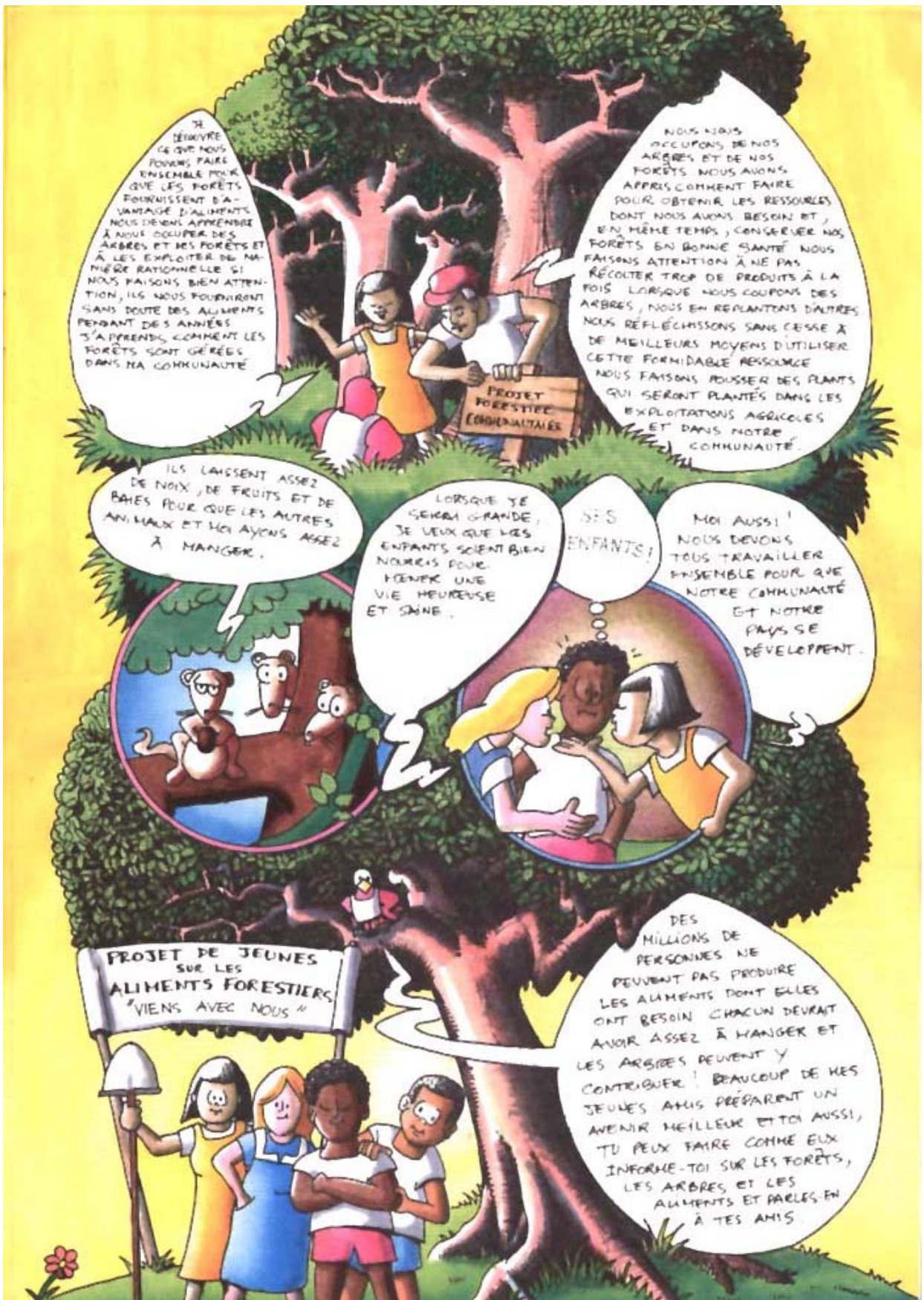
LA VIANDE  
D'IGUANE EST  
AUSSI VENDUE  
AU MARCHÉ  
ET RAPPORTÉ  
DE L'ARGENT  
AUX FAMILLES  
ET À LA  
COMMUNAUTÉ.



BEAUCOUP D'AUTRES PLANTES  
ET ANIMAUX PEUVENT ÊTRE  
RAMASSÉS POUR FOURNIR DES  
ALIMENTS SAINS. BEAUCOUP  
PEUVENT RAPPORTER DE L'AR-  
GENT INFORME-TOI SUR LES  
PRODUITS DE LA FORÊT QUI SONT  
BONS À MANGER ET QUI PEU-  
VENT AMÉLIORER TA VIE.







SE DÉCOUVRE  
CE QUI NOUS  
POUVRONS FAIRE  
ENSEMBLE POUR  
QUE LES FORÊTS  
FOURNISSENT D'AVANTAGE D'ALIMENTS  
NOUS DEVONS APPRENDRE  
À NOUS OCCUPER DES  
ARBRES ET DES FORÊTS ET  
À LES EXPLOITER DE MANIÈRE RATIONNELLE. SI  
NOUS FAISONS BIEN ATTENTION,  
ILS NOUS FOURNIRONT  
SANS DOUTE DES ALIMENTS  
PENDANT DES ANNÉES.  
S'APPRENDRE COMMENT LES  
FORÊTS SONT GÉRÉES  
DANS NA COMMUNAUTÉ

NOUS NOUS  
OCCUPEONS DE NOS  
ARBRES ET DE NOS  
FORÊTS. NOUS AVONS  
APPRIS COMMENT FAIRE  
POUR OBTENIR LES RESSOURCES  
DONT NOUS AVONS BESOIN ET,  
EN MÊME TEMPS, CONSERVER NOS  
FORÊTS EN BONNE SANTÉ. NOUS  
FAISONS ATTENTION À NE PAS  
RÉCOLTER TROP DE PRODUITS À LA  
FOIS. LORSQUE NOUS COUPEONS DES  
ARBRES, NOUS EN REPLANTONS D'AUTRES.  
NOUS RÉFLÉCHISSONS SANS CESSER À  
DE MEILLEURS MOYENS D'UTILISER  
CETTE FORMIDABLE RESSOURCE.  
NOUS FAISONS POUSSER DES PLANTS  
QUI SERONT PLANTÉS DANS LES  
EXPLOITATIONS AGRICOLES  
ET DANS NOTRE  
COMMUNAUTÉ.

ILS LAISSENT ASSEZ  
DE NOIX, DE FRUITS ET DE  
BAIES POUR QUE LES AUTRES  
ANIMAUX ET MOI AYONS ASSEZ  
À MANGER.

LORSQUE JE  
SERAI GRANDE,  
JE VEUX QUE MES  
ENFANTS SOIENT BIEN  
NOURRIS POUR  
VIVRE UNE  
VIE HEUREUSE  
ET SÛRE.

DES  
ENFANTS!

MOI AUSSI!  
NOUS DEVONS  
TOUS TRAVAILLER  
ENSEMBLE POUR QUE  
NOTRE COMMUNAUTÉ  
ET NOTRE  
PAYS SE  
DÉVELOPPENT.

PROJET DE JEUNES  
SUR LES  
ALIMENTS FORESTIERS  
"VIENS AVEC NOUS"

DES  
MILLIONS DE  
PERSONNES NE  
PEUVENT PAS PRODUIRE  
LES ALIMENTS DONT ELLES  
ONT BESOIN. CHACUN DEVRAIT  
AVOIR ASSEZ À MANGER ET  
LES ARBRES PEUVENT Y  
CONTRIBUER! BEAUCOUP DE MES  
JEUNES AMIS PRÉPARENT UN  
AVENIR MEILLEUR ET TOI AUSSI,  
TU PEUX FAIRE COMME EUX.  
INFORME-TOI SUR LES FORÊTS,  
LES ARBRES ET LES  
ALIMENTS ET PARLE-EN  
À TES AMIS.

## A l'attention des enseignants

Chers enseignants,

J'espère que vous avez trouvé ce magazine utile et agréable. Les informations qui y sont présentées peuvent servir à compléter vos leçons ou servir de base à de nouvelles leçons. Les activités ci-après visent à aider votre classe à mieux comprendre les questions présentées aux pages 1 à 15 et à encourager les jeunes lecteurs à s'intéresser activement aux forêts, à la nutrition et à l'environnement. Les activités modèles décrites ci-après sont conçues pour être à la fois pratiques, enrichissantes et amusantes et peuvent être adaptées en fonction des circonstances. Vous pouvez choisir les exercices qui conviennent à votre classe et les modifier pour les adapter aux besoins de vos élèves et aux conditions locales. De nombreux enseignants mettent au point leurs propres projets à partir des activités modèles. Il vaut mieux que vous ayez lu le magazine en entier avec votre classe avant de faire les exercices. Si vous le pouvez, mettez les précédents numéros de Prosper à la disposition de vos étudiants comme matériel de référence.

### **Activités modèles**

**1) Enquête sur la communauté.** Il s'agit pour les étudiants de faire une enquête sur les produits forestiers utilisés pour améliorer la nutrition de leur communauté. Avec vos étudiants, vous dresserez une liste succincte de questions. Celles-ci doivent aider la classe à déterminer: a) les produits de la forêt et des arbres disponibles sur place qui contribuent à une bonne nutrition; b) l'origine de ces produits; c) leur valeur pour la communauté; d) les saisons pendant lesquelles ils sont disponibles; et e) quand ils ont été découverts et utilisés pour la première fois. Rappelez à vos étudiants qu'ils doivent inclure des questions sur les produits qui sont utilisés pour l'élevage, l'agriculture et la préparation des aliments.

Une fois la liste de questions établie, demandez à vos étudiants de les poser à divers membres de la communauté. Encouragez les étudiants à interviewer leurs grands-parents et d'autres personnes âgées. Insistez sur le fait que les personnes âgées sont une source importante d'informations.

Une fois l'enquête terminée discutez des résultats avec vos étudiants. Vous aurez sans doute intérêt à les inscrire sur le tableau noir. Il peut être utile également d'examiner l'intérêt nutritionnel des aliments énumérés. Par exemple, si les bananes figurent sur la liste, vous discuterez de leur valeur comme aliment de base, aliment d'appoint et source de vitamines et d'énergie. Vous parlerez ensuite des autres rôles joués par les arbres dans la nutrition (engrais et fourrage, par exemple).

Vos étudiants pourront utiliser les résultats de l'enquête pour dresser un tableau des produits forestiers, de leur valeur nutritionnelle et de leur rôle dans la communauté. Ce tableau pourrait être accroché au mur de la classe. Reportez-vous au projet de classe présenté dans les pages suivantes, vous y trouverez d'autres idées.

**2) Plan pour un régime équilibré.** Avec le premier exercice, la classe a appris quels aliments fournis par les forêts sont utilisés communément par la communauté. Ils ont appris quel rôle jouent les produits forestiers disponibles sur place dans la nutrition.

Grâce aux renseignements fournis par l'enquête, la classe peut établir un régime équilibré intégrant les produits fournis par la forêt.

a) Rappelez à vos élèves les principes fondamentaux de la nutrition. Demandez-leur quels types d'aliments composent un régime alimentaire sain. Examinez les types d'aliments *non fournis par les forêts* qui sont disponibles dans votre région. Fournissez à vos étudiants tous les documents de référence dont ils ont besoin.

b) Dites à vos étudiants que vous allez planifier un régime équilibré. Avec votre classe, dressez une liste complète des aliments disponibles sur place. Rappelez à vos étudiants qu'ils doivent inclure des aliments provenant des forêts. Il peut être utile à cet effet d'utiliser le tableau noir. Demandez à vos étudiants de vous aider à regrouper les aliments par colonne, en fonction de leur rôle dans la nutrition. Par exemple, vous pouvez diviser la liste en catégories simplifiées: *aliments énergétiques (aliments composés essentiellement d'hydrates de carbone)*, *aliments de croissance (aliments riches en protéines)* et *aliments de protection (aliments qui fournissent des vitamines et des minéraux)*. Vous pouvez aussi inviter un agent sanitaire à rendre visite à votre classe et à parler à vos étudiants.

c) Divisez vos étudiants en groupes de trois. Examinez la liste avec eux et demandez à chaque groupe de planifier des repas simples pour une semaine. Rappelez-leur que le régime alimentaire doit comprendre des aliments très variés figurant sur la liste et doit être équilibré. Répondez à toutes leurs questions et ramassez les plans établis par chacun des groupes. Vous pourrez en sélectionner quelques-uns pour les examiner avec la classe. Discutez du mérite de chacun d'eux en mettant en lumière l'intérêt des aliments provenant des forêts.

**3) Exercices de mathématiques.** Les étudiants peuvent améliorer leurs connaissances des produits forestiers et inventer des projets rémunérateurs simples grâce à des exercices élémentaires de mathématiques.

Choisissez un aliment populaire provenant des forêts en fonction des informations recueillies grâce à l'enquête et inventez de petits exercices de mathématiques élémentaires fondés sur ce produit. Les exercices de mathématiques peuvent sensibiliser les étudiants à toute une série de questions liées aux produits forestiers. Après avoir étudié l'activité modèle présentée ci-après, mettez au point des activités appropriées pour votre classe.

**Exercice modèle, «Noix!»:** Dites à vos étudiants d'imaginer que dans un village de 120 personnes chacune d'entre elles a besoin de quatre sacs de noix par mois pour équilibrer son régime alimentaire. Les arbres qui produisent ces noix produisent chacun 200 sacs de noix par an. Demandez aux étudiants de déterminer:

- a. Combien de sacs de noix sont consommés par personne et par an?
- b. Combien de sacs de noix sont consommés par la communauté en un an?
- c. Combien de sacs de noix produiraient 50 arbres à noix plantés près du village?
- d. Si 25 pour cent des noix sont nécessaires pour faire pousser de nouveaux arbres, combien de sacs de noix sont disponibles pour la consommation des villageois?

- e. Si la population du village s'accroît de 50 personnes, combien faudra-t-il d'arbres supplémentaires pour les nourrir?
- f. Si, faute de noix, chaque famille doit acheter un kilo de viande ou de poisson par mois pour consommer des protéines, calculer le coût pour chaque famille, compte tenu du prix de la viande et du poisson dans votre région.

Les questions peuvent être étendues à la production et à la vente de produits forestiers et aux effets de l'exploitation des arbres pour obtenir du bois de feu et du bois de construction. Vous pouvez inventer des problèmes et les résoudre avec votre classe.

Exemple: Supposons qu'un village de 170 personnes possède 60 noisetiers. Déterminer:

- a. Quels bénéfices ferait la communauté si un tiers des arbres étaient vendus pour faire du bois de feu et du bois de construction au prix de 600 shillings l'arbre?
- b. Resterait-il assez d'arbres pour nourrir toute la communauté, compte tenu du fait que 25 pour cent des arbres sont nécessaires à la plantation de nouveaux arbres?
- c. Sinon, quelle proportion des recettes provenant de la coupe des arbres devrait être consacrée par la communauté à l'achat de viande chaque année? Quel bénéfice lui resterait-il?

Note: Dans l'exercice que vous inventerez vous pourrez inclure d'autres coûts comme les permis, la main-d'oeuvre, le transport et la location de terre.



**4) Visite à un producteur de denrées alimentaires provenant des forêts.** Une visite à un producteur local de denrées alimentaires forestières peut être instructive. Vous repérez une entreprise, un particulier ou une organisation qui récolte des produits

forestiers comestibles dans votre région. Demandez si votre classe pourrait venir assister à une démonstration de la cueillette et/ou de la transformation des produits. Expliquez que vos élèves étudient les produits forestiers et demandez à l'exploitant de parler devant la classe des denrées qu'il produit. Votre hôte pourra parler de l'histoire de son entreprise et de l'importance des produits forestiers. S'il est impossible à votre classe de se déplacer, demandez au producteur de venir dans votre école.

**5) Rédaction d'un essai et discussion.** La rédaction d'essais encourage la réflexion personnelle et aide les élèves à exprimer leurs convictions sans influence extérieure. Nombreux sont les sujets qui pourront intéresser vos élèves. En vous appuyant sur l'exercice modèle présenté ci-après, mettez au point un thème de rédaction pour vos élèves.

a) Activité modèle: Demandez à vos étudiants de rédiger un court essai sur la façon dont leur régime alimentaire serait affecté si les forêts et les arbres disparaissaient. Les étudiants devraient proposer des activités à organiser eux-mêmes pour en savoir davantage sur les ressources forestières et contribuer à leur protection.

**6) Lexique des forêts et de la nutrition.** Il peut être intéressant d'établir une liste des termes utilisés dans le magazine et au cours du débat entre les élèves. Encouragez ceux-ci à poser des questions sur les mots dont ils ne sont pas sûrs. Constituez pour la classe un dossier avec les mots accompagnés de leur définition. Vous pourrez aussi inclure l'appellation locale de chaque objet inscrit sur la liste.

Exemples de termes à définir:

- **Noix:** Fruit à coque dure comme la noisette, la noix de cajou, la noix du Brésil.
- **Sève:** Tout jus ou fluide circulant dans les plantes, parfois transformé en denrée alimentaire comme les huiles.
- **Fourrage:** Aliment du bétail.
- **Malnutrition:** Mauvaise nutrition due à une alimentation insuffisante ou mal équilibrée. Les gens qui consomment trop de matières grasses peuvent aussi être mal nourris.

**7) Informations supplémentaires et assistance.** Vous pouvez obtenir des informations supplémentaires sur les forêts et les produits forestiers. L'administration forestière locale devrait pouvoir vous fournir des renseignements et des conseils. En ce qui concerne la santé et la nutrition, vous pouvez contacter un représentant de l'administration sanitaire. Il pourra sans doute vous donner des renseignements sur les régimes sains, les carences nutritionnelles et les maladies liées à l'alimentation. Un représentant du Département de l'agriculture peut aussi vous aider dans vos recherches sur l'alimentation et la nutrition.

Les organisations non gouvernementales sont elles aussi prêtes à vous fournir des renseignements sur la santé, la nutrition et les forêts. Renseignez-vous sur celles qui existent dans votre région et sur leurs activités.



MES ÉLÈVES ONT RECUILLI DES INFORMATIONS SUR LES DENRÉES ALIMENTAIRES FOURNIES PAR LES FORÊTS EN RÉALISANT L'ENQUÊTE PRÉSENTÉE DANS LES PAGES DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS DE VOTRE MAGAZINE. POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE, ILS ONT LANCÉ CE PROJET DE CLASSE.



BONNE IDÉE!

VIENS VOIR CE QUE MES ÉTUDIANTS ONT FAIT.



NOUS AVONS FAIT UNE ENQUÊTE SUR LES ALIMENTS PROVENANT DES FORÊTS POUR SAVOIR OÙ ON LES TROUVE, COMMENT ON LES RÉCOLTE ET COMMENT IL FAUT LES PRÉPARER.



À L'AIDE DES RÉSULTATS DE NOTRE ENQUÊTE ET DE NOS RECHERCHES, NOUS AVONS ÉTABLI UN TABLEAU SUR LES ALIMENTS FOURNIS PAR LES FORÊTS.



NOUS AVONS DÉTERMINÉ POUR CHAQUE ALIMENT FIGURANT SUR NOTRE LISTE SA VALEUR NUTRITIONNELLE...

ALIMENTS	VALEUR NUTRITIONNELLE	SAISON	RÉCOLTE	DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ DE SA RÉCOLTE...
PAIN	...	...	...	...
ARIZONES	...	Toute l'année	Difficile	Assez bon
BANANE	Vitamines, Acides gras, Glucides	Toute l'année	Très facile	Bon
MANGUES	Vitamines	Une partie de l'année	Facile	Bon
RAGNES	Kali, Eau, Protéine, Lipides et Glucides	Toute l'année	Assez facile	Assez bon

LA SAISON OÙ ON PEUT LE RAMASSER...

ET LE DEGRÉ DE DIFFICULTÉ DE SA RÉCOLTE...

NOUS AVONS CHOISI DANS LE TABLEAU LES ALIMENTS QUI CONVIENTENT POUR COMPOSER UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ POUR NOTRE CLASSE.



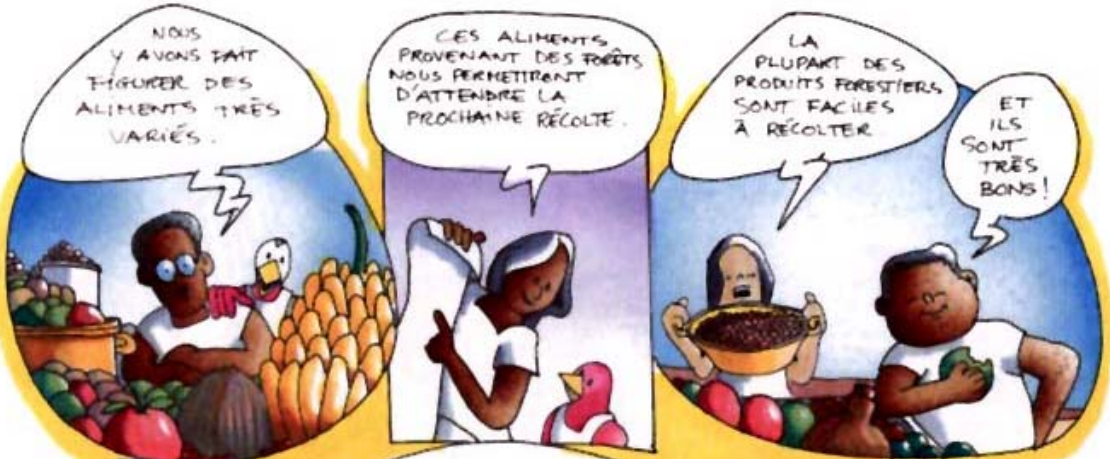
VOUS VOUS EN SÉRIEZ  
SUS DE MANGER  
BANANE  
COCNON SAUVAGE  
VOLAILLE  
RAGNES  
CHAMPIGNONS  
COEURS DE PALMIER

AVEC NOTRE PROFESSEUR, NOUS AVONS MIS AU POINT UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN, DANS LEQUEL FIGURENT DES DENRÉES PROVENANT DES FORÊTS ET D'AUTRES ALIMENTS QUE L'ON TROUVE DANS NOTRE RÉGION.



NOUS AVONS FAIT EN SORTE QUE NOS REPAS SOIENT ÉQUILIBRÉS ET FACILES À PRÉPARER.

ET AUSSI TRÈS SOLIDAIRES BONS!



NOUS Y AVONS FAIT FIGURER DES ALIMENTS TRÈS VARIÉS.

CES ALIMENTS PROVENANT DES FORÊTS NOUS PERMETTRONT D'ATTENDRE LA PROCHAÎNE RÉCOLTE.

LA PLUPART DES PRODUITS FORESTIERS SONT FACILES À RÉCOLTER.

ET ILS SONT TRÈS BONS!



LES ÉLÈVES VEULENT MONTRER AUX AUTRES CE QU'ILS ONT APPRIS.

NOUS FAISONS CETTE DÉMONSTRATION POUR MONTRER COMME IL EST FACILE DE PRÉPARER DES REPAS SAINS.

CE REPAS EST FACILE À FAIRE ET COMPORTE DE NOMBREUX ALIMENTS TRÈS IMPORTANTS FOURNIS PAR LA FORÊT.

ET IL EST SUCCULENT!



LES ÉLÈVES VEULENT LANCER UN NOUVEAU PROJET POUR COMPLÉTER LEURS CONNAISSANCES DES ALIMENTS FOURNIS PAR LA FORÊT.

NOUS DEVRIONS COMMENCER UNE PÉNIÈRE D'ARBRES POUR APPRENDRE À FAIRE POUSSER DES ARBRES.

MOI, JE COMPOSE UNE CHANSON SUR LES PRODUITS DE LA FORÊT QUE J'AÎME LE PLUS... LES PRODUITS FORESTIERS SONT MON RÉGAL... ILS SONT DÉLICIEUX ET POUSSENT SUR LES ARBRES... TOUTE L'ANNÉE J'EN MANGERAI GRAND ET FORT JE DEVIENDRAI! QU'EN PENSES-TU?

ET SI ON ÉLEVAIT DES ABEILLES? LE MIEL AUSSI EST UN PRODUIT FORESTIER DÉLICIEUX!

LES PROJETS DE CLASSE SONT À LA FOIS ÉDUCATIFS ET DISTRAYANTS. POURQUOI NE PAS EN COMMENCER UN AVEC VOTRE CLASSE?

