

FICHE ACTIVITÉ

PARCOURS ALIMENTATION

ADOPTER UNE ALIMENTATION DURABLE



Catégorie : Alimentation

Âge des enfants : Cycle 2 Cycle 3

Mots clés : végétaux, agriculture, déchets, gaz à effet de serre, saisonnalité, santé, économie

Prérequis pédagogiques

Comprendre le lien entre les végétaux et les aliments que l'on consomme au quotidien.

Objectifs pédagogiques

- Questionner les liens entre modes de production de la nourriture et impacts sur l'environnement.
- Avoir une connaissance plus approfondie de l'origine des aliments et de leur production.
- Sensibiliser à une consommation plus locale et respectueuse de l'environnement.
- Comprendre les enjeux liés à l'agriculture intensive.

Matériel

- **Diaporamas et documents**, disponibles sur le site internet des Juniors du Développement Durable, partie Ressources pédagogiques.



- Echantillons de légumes ou photos imprimées de légumes.

Éléments de contexte

Un produit agricole passe par plusieurs étapes avant d'arriver à nos assiettes en tant qu'aliment : culture, transport, transformation, stockage, distribution. Chaque étape requiert la **consommation d'eau, d'énergie, de ressources, et génère des pollutions directes et indirectes**. Tout cela a un impact sur l'environnement.

Lorsque des **intrants chimiques** sont utilisés dans ce processus, il existe aussi un risque pour la santé, car ces intrants peuvent être toxiques.

En réfléchissant à nos modes de consommation et en adoptant de bonnes pratiques alimentaires, il est toutefois possible de limiter ces deux impacts.

Déroulement de l'activité

Axe 1 : Origine de nos aliments végétaux

1. **Questionner les enfants** à l'aide **des photos imprimées de différents aliments végétaux** : quel est le nom de cet aliment ? D'où vient-il, de quelle plante ? Est-ce que l'on mange son fruit, sa racine, sa tige, sa feuille ? Utiliser le document « **De la plante au primeur** » sur lequel les élèves peuvent entourer la partie comestible de la plante.
2. **S'intéresser à l'origine géographique de nos plantes nourricières**. D'où vient cet aliment à l'origine ? De quelle région du monde ?

Faire des recherches avec les élèves sur l'origine géographique des ancêtres de nos cultures. Les questionner sur **les conditions climatiques de la région d'origine de chaque plante**. Est-ce le même climat que chez nous ? Que peut-on en déduire sur les besoins des légumes de cette région ? Pour qu'ils poussent, faut-il de la chaleur ? Beaucoup d'eau ? Des engrains ?

Voir pour cela le diaporama « **Fiches identités fruits et légumes** » qui peut s'utiliser comme des fiches à compléter.

3. Faire noter aux élèves qu'il y a des **cultures que l'on peut récolter toute l'année** dans notre région : betteraves, laitues, choux et artichauts (qui fleurissent l'été). Ce sont des plantes que l'on a cultivées pour la première fois dans des régions à climat tempéré. À l'inverse, certains fruits et légumes (tomates, aubergines, poivrons, courgettes et maïs) habituellement cultivés dans des régions avec **des climats plus chauds**, ne peuvent pousser chez nous que pendant la belle saison, à moins de les produire dans des serres chauffées, ou de les importer d'autres régions... Or cela implique d'**utiliser de l'énergie pour chauffer les serres, ou pour le transport**, et contribue ainsi aux émissions de gaz à effet de serre, eux-mêmes en partie responsables du changement climatique.

4. **L'origine géographique des cultures permet également un travail sur l'Histoire**. À quel moment a-t-on commencé la culture et dans quel endroit ? Quand est-ce que cette culture est arrivée en Europe et pourquoi ?

Axe 2 : Agriculture

Pour cette partie, utiliser le diaporama «**L'agriculture**» (voir le lien dans la partie Matériel).

1. De quoi ont besoin les végétaux pour produire nos aliments ?

Les végétaux ont besoin d'eau, de sels minéraux, d'un sol souple, d'une bonne température et... de ne pas être trop dérangés par d'autres végétaux ou animaux !

Dans le sol, **l'eau et les sels minéraux** sont puisés par les racines et transportés à travers la plante grâce à **l'évapotranspiration au niveau des feuilles**. Les plantes de culture ont des besoins en eau et en sels minéraux plus importants que les plantes sauvages en raison des soins et des sélections que l'on a effectués depuis des siècles.

Dans les feuilles, **le mécanisme de la photosynthèse** permet l'absorption du gaz carbonique et le dégagement d'oxygène en produisant des sucres qui sont réutilisables par la plante ou stockables dans les fruits et les graines.

2. Comment peut-on répondre aux besoins des végétaux pour les faire pousser ? Qu'est-ce que l'agriculture ?

Prévoir un moment de questions avec les enfants. Donner des mots plus techniques correspondant aux différentes solutions proposées : irrigation, apport d'engrais, travail du sol...

Ensuite, avec des images, répondre à ces questions en **comparant les différentes techniques d'agriculture** (irrigation, paillage, rotation des cultures, labourage, pesticides ou lutte biologique, monoculture ou polyculture).

3. Agriculture intensive : ça veut dire quoi ?

En leur montrant les deux diapositives agriculture intensive et extensive, faire réagir les élèves en posant les questions suivantes :

- Combien d'espèces cultivées voient-ils ?
- Avec quelle méthode se fait le labourage ?
- D'après eux, utilise-t-on de l'engrais ou des pesticides ? Qu'est-ce que c'est ?
- Cette culture est-elle favorable ou non à la biodiversité ? Est-elle durable ?

Entamer avec les élèves un **débat sur les conséquences des différentes techniques sur l'environnement et sur notre santé**, et les alternatives à trouver.

Le constat aujourd'hui est que **l'agriculture qui prédomine, nommée « conventionnelle » suit un modèle d'agriculture intensive**. Pour améliorer les rendements, pour éliminer les ravageurs, les microorganismes à l'origine des maladies et les plantes sauvages, des engrains de synthèse, des pesticides, ou des produits phytosanitaires sont utilisés et le travail de labourage est effectué par de puissantes machines.

Cette agriculture a de lourdes conséquences en termes de :

- pollution,
- érosion,
- perte de biodiversité,
- risque pour la santé humaine,
- production de gaz à effets de serre.

4. Quelles sont les solutions à cette agriculture intensive ?

L'agriculture raisonnée : les engrains et les pesticides ne sont utilisés qu'en cas de besoin et non systématiquement.

Agriculture biologique : aucun engrain de synthèse ni pesticide n'est employé, et des méthodes préventives sont utilisées. Cette agriculture est très contrôlée et certifiée.

Les micro-fermes ou agriculture paysanne : des exploitations à petite échelle, gérées par quelques paysans. Le but est de produire des aliments en préservant les ressources naturelles. On évite ou on refuse les engrains de synthèse et les pesticides en assurant des revenus décents pour les paysans.

Associer ces différentes alternatives aux [logos que l'on retrouve sur les produits alimentaires au quotidien](#), pour apprendre à les identifier.



Pistes pédagogiques pour prolonger l'activité

- Pour le cycle 2 : **réaliser un memory** avec les images des légumes sur la moitié des cartes et leur nom sur l'autre moitié. Le but est de relier le nom de la plante à la carte dessin correspondante.
- Rechercher des idées de **repas depuis l'époque des Romains jusqu'à nos jours**. Observer l'évolution des aliments trouvés dans les menus.
- Travailler sur **les êtres vivants auxiliaires des cultures** pour comprendre l'intérêt d'une agriculture plus respectueuse de l'environnement.
- Réaliser des **plantations à proximité de l'école** en utilisant des techniques alternatives : paillage, compost, diversification des cultures, plantation de fleurs accompagnatrices, fabrication et utilisation du purin...
- Visiter un **producteur local**.

Ressources utiles



[Les Cahiers Techniques de la Bergerie Nationale : Éduquer à l'alimentation.](#)



[Un dossier pédagogique sur les insectes auxiliaires et ravageurs, par l'écolothèque de Montpellier.](#)



[Le Guide de l'étudiant écoresponsable, Tome 1 : l'alimentation durable.](#)



[La carte du manger local sur le territoire de Bordeaux Métropole.](#)