

Octobre 2024

SELECTION



de documents et outils pédagogiques
SUR L'ALIMENTATION

disponibles au Centre de ressources et
de documentation de la Mce

Mallettes et outils pédagogiques sur l'alimentation

A table ! Dossier pédagogique cycle 3

CRDP de Lorraine ; Alliance sud, 2010. – 1 kit pédagogique

Ce kit permet d'étudier les habitudes alimentaires dans le monde à partir d'un set de photographies de Peter Menzel qui représentent la consommation hebdomadaire de 16 familles de tous les continents. Le livret pédagogique, en lien avec les programmes du cycle 3, propose :

- 21 séances, autour de 4 thématiques : s'alimenter et savourer, manger ici et ailleurs, la faim, l'alimentation dans l'économie mondiale ;
- une initiation à la lecture de l'image ;
- des données pour éclairer le contexte (cartes, tableaux de statistiques).

A partir de 9 ans (cycle 3) – collèges – lycées – adultes.



ALIM'ANIM - une animation sur les dimensions culturelles de l'alimentation

Culture&Santé, 2014. - 25 p.

Ce guide d'animation est spécialement conçu pour des professionnels travaillant dans les champs de la culture, de l'insertion socio-professionnelle et du social, avec un public d'adultes. Il permet d'envisager l'alimentation comme vecteur d'identité individuelle et collective, comme vecteur de sens.

Kit également disponible en ligne

www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/345-alim-anim.html

Pour des professionnels travaillant dans les champs de la culture, de l'insertion socio-professionnelle et du social, avec un public d'adultes



Alimentation, c'est aussi... (I')

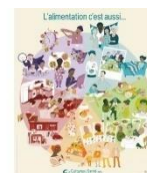
Culture&Santé, 2015. - 1 kit pédagogique

Ce kit a été créé afin de soutenir des animations qui appréhendent l'alimentation sous ses multiples dimensions, dans une approche globale de promotion de la santé. L'affiche et l'imagier, qui composent notamment cet outil, illustrent une multitude de facteurs qui influencent l'alimentation tels que le budget, l'équipement et l'offre alimentaire à disposition, le plaisir associé à l'alimentation, les habitudes et rythmes de vie, les traditions... Cette représentation de l'alimentation permet, quand il s'agit de parler "santé", de sortir des seules dimensions nutritionnelles et de ne pas faire uniquement référence aux normes de santé (pyramide alimentaire, indice de masse corporelle, courbe de croissance, par exemple).

Kit également disponible en ligne

www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/44-l'alimentation.html

Pour des professionnels, relais ou bénévoles qui développent des projets ou des actions autour de l'alimentation dans un espace collectif. Pour tout public, y compris un public qui maîtrise peu la langue écrite ou la langue française



Alimen'Terre : un jeu pour découvrir l'empreinte écologique

Empreintes ASBL, 2011. - 1 jeu de plateau

Le but de ce jeu est de composer un menu original (entrée, plat, dessert, boisson) à partir de différents aliments tout en respectant un contexte de repas déterminé. Mais attention à ne pas dépasser l'empreinte écologique supportable pour la planète ! Les objectifs de ce jeu sont d'amener les participants à : tisser un lien entre leurs choix alimentaires et leur impact sur l'environnement ; identifier les éléments qui influencent l'empreinte écologique ; modifier leurs choix alimentaires (diminuer le gaspillage, choisir des aliments moins polluants).

A partir de 9 ans (cycle 3) – collèges – lycées – adultes - Durée d'une partie : 45 à 90 minutes.



Alim' réflex

Pirouette cacahuète, 2020. – 1 kit pédagogique

Sur le modèle du Dooble, un jeu de réflex pour découvrir les fruits et légumes de nos régions. Les objectifs : découvrir la variété des fruits et légumes et apprendre à les reconnaître.

De 5 ans à 17 ans - Temps d'animation : de 30 minutes

Kit également disponible en ligne

www.pirouette-cacahuete.net/ressources/alim-reflex/



A-TOUT JEUNE

Les Anges gardins. – 2 classeurs de 60 fiches

Ce programme consiste en la création d'un outil d'éveil à la diversité alimentaire pour tous les jeunes. 60 fiches animations sont proposées pour sensibiliser les jeunes à l'alimentation.

www.a-toutjeune.fr/

de 5 à 25 ans – séances de 30 min à 2h45.



Attrape-légumes

Pirouette cacahuète, 2018. - 1 kit pédagogique.

Que connaissons-nous de l'Histoire de nos légumes ? En apprenant des anecdotes sur nos légumes, nous créons un lien affectif avec eux et nous les voyons probablement différemment au potager ou dans nos assiettes. Ce jeu d'adresse est un prétexte pour mieux connaître nos légumes !

A partir de 6 ans - Temps d'animation : de 5 à 20 minutes

Kit également disponible en ligne

www.pirouette-cacahuete.net/ressources/attrape-legumes/



Bisbrouille dans la tambouille : réconcilier bon, vite fait, pas cher, éthique, durable, équilibré... possible ?

Solidaris., 2016 – 1 kit pédagogique

Dans un monde idéal, chaque produit alimentaire vendu devrait être "bon-bon-bon" (bon au goût, bon pour la santé, bon pour la planète) tout en restant accessible financièrement. Avec « Bisbrouille dans la tambouille », vous avez dans les mains des pistes pour vous aider à mener des actions de sensibilisation à l'alimentation de qualité avec votre public.

Kit également disponible en ligne

www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html

Public adulte



Classes du goût (Les) : mallette pédagogique de l'enseignant

Ministère de l'agriculture et de l'alimentation ; Ministère de l'éducation nationale, 2017. - 1 mallette.

Chaque session permet de (re)découvrir les alimentations par le goût mais aussi par le nez et la vue. Conçu à l'attention des enseignants, ce programme vise à engager une réflexion sur ce que manger signifie.

Le guide méthodologique présente le programme des classes du goût, constitué de 8 séances : les 5 sens dans la dégustation, la ronde des saveurs dans le goût, l'olfaction et la mémoire des odeurs, la vue, le toucher et l'ouïe, le goût au sens large, le patrimoine alimentaire - les produits du terroir, l'étiquetage, les signes d'identification de la qualité et de l'origine.

Pour des enfants de cycle 3 (9-11 ans)



De l'équilibre à table : un escape game pédagogique pour découvrir les alternatives au système alimentaire dominant en France

KuriOz, 2020 – 1 kit pédagogique

Ce jeu reprend les principes et les codes d'un Escape game qui propose aux participants d'incarner des chefs d'Etats et des experts pour comprendre le système agricole dominant et ses problématiques en matière de mode de production et de consommation.

Kit également disponible en ligne

www.comprendrepouragir.org/produit/escape-game-de-lequi-libre-a-table/
15-25 ans. 5 à 25 joueurs, répartis en 5 équipes - 1h20 d'animation (50 min de jeu + 30 min de debriefing)



Déballe ta pub ! L'influenceur de ton assiette, c'est toi

Ocarina, 2021 – 1 kit pédagogique

L'objectif : donner aux enfants de 10 à 12 ans les moyens d'exercer leur esprit critique dans le cadre des stratégies publicitaires liées à l'alimentation, afin qu'ils posent des choix de consommation éclairés. En complément, 4 capsules vidéo abordent des sujets et des angles variés du marketing alimentaire pour les jeunes : les stratégies publicitaires, l'omniprésence de la pub, l'impact de la pub alimentaire sur les enfants, le packaging, le placement de produits, le marketing d'influence...

Kit également disponible en ligne

www.mc.be/sante/outils-publications/deballe-ta-pub
à partir de 10 ans



Des slogans dans nos assiettes

Culture&Santé, 2011 – 1 kit pédagogique

Cet outil d'animation et de réflexion invite les participants à poser un regard critique sur les publicités alimentaires et particulièrement sur celles utilisant des arguments de santé afin de séduire le consommateur. Il permet de déconstruire certains mécanismes publicitaires et permet de renforcer les capacités critiques de chacun quant aux arguments de vente des produits alimentaires.

Kit également disponible en ligne

www.cultures-sante.be/outils-ressources/des-slogans-dans-nos-assiettes/
adolescents, adultes



Dis, comment ça pousse ? Le coffret

Martinière, 2018. - 1 coffret.

Ce coffret ludique permet d'apprendre comment poussent 80 fruits et légumes. Il a pour objectif de donner le goût aux plus jeunes de découvrir les fruits et légumes de saison :

- le livre pour connaître tous les secrets de ces fruits et légumes. Chaque double page donne à voir le fruit/légume à gauche et l'endroit où il pousse à droite.
- le jeu mémo pour associer le bon fruit ou légume à son arbre ou sa plante ;
- le livret d'activités pour mieux reconnaître les fruits et légumes en s'amusant.

A partir de 3 ans.



D'où viennent les aliments ?

Akros, 1 mallette pédagogique

Pour apprendre où poussent et d'où proviennent les aliments que nous consommons. Ce jeu permet aux enfants d'identifier les aliments et savoir d'où ils viennent : de la terre, de la mer, des animaux, des arbres ? Il faudra positionner au bord des grandes cartes hexagonales les aliments correspondants à l'illustration. Un jeu avec cartes autocorrectives au verso.

De 3 à 8 ans – de 1 à 5 joueurs.



Du grain au pain

Ville de Rennes et FD Civam 35, 2005.

Ensemble pédagogique ayant pour thème la culture du blé et sa récolte, l'agriculture biologique, la fabrication du pain. Le jeu de cartes aborde de manière illustrée les pratiques et principes liés à l'agriculture biologique et à l'agriculture intensive et hors-sol. Le jeu de cartes peut être utilisé de plusieurs manières : jeux des contraires, memory, jeu de mime, jeu de bataille, jeu des familles...



Fruits et légumes de saison

Pirouette cacahuète, 2019. – 1 kit pédagogique

Quand récoltons-nous certains fruits et légumes qui se retrouvent dans nos assiettes ? Si nous ne consommons pas «de saison», d'où viennent les aliments ? Comment sont-ils produits et acheminés ? Et avec quelles conséquences ? Jeu d'association pour sensibiliser les participants à la saisonnalité des fruits et des légumes.

De 3 à 14 ans - Temps d'animation : 30 minutes

Kit également disponible en ligne

www.pirouette-cacahuete.net/ressources/fruits-et-legumes-de-saison/



Fruits et légumes de saison pour les petits

Pirouette cacahuète, 2019. – 1 kit pédagogique

A chaque fruit et chaque légume sa saison ! Mais difficile de s'y retrouver lorsque les étals proposent toute l'année les mêmes produits. A travers un jeu d'association mêlant illustrations et jeux d'ombre, les participants sont sensibilisés à la saisonnalité des fruits et des légumes.

A partir de 3 ans - Temps d'animation : 30 minutes

Kit également disponible en ligne

www.pirouette-cacahuete.net/ressources/fruits-et-legumes-de-saison-pour-les-petits/



Go les végétaux !

Sloli, 2020. – 1 jeu.

Ce jeu permet de découvrir 48 fruits et légumes délicieux (leur saison, leur couleur et leur nom en Français et en Anglais), des idées pour les consommer en respectant la planète, tout en exerçant sa rapidité, son sens de l'observation et sa mémoire. Il y existe 2 règles du jeu et une variante coopérative pour plus de plaisir !

à partir de 6 ans, 2 joueurs ou + - Durée d'une partie : 15 min



Jeu de la ficelle (le) : un outil pour déjouer votre assiette

Quinoa asbl, 2007. – 1 kit pédagogique

Jeu interactif qui permet de représenter, par une ficelle, les liens, implications et impacts de nos choix de consommation. Il offre un éclairage sur les relations entre le contenu de l'assiette moyenne du Belge et diverses problématiques comme la qualité de l'eau, la dette extérieure d'un pays du "Sud", la malnutrition, le réchauffement climatique ou les conditions de travail d'un ouvrier au Costa Rica.

Kit également disponible en ligne <http://jeudelaficelle.net/>

A partir de 12-13 ans – collèges – lycées – adultes - 20 à 35 participants - Durée : 2 à 3 heures.



Jeu des 8 familles de légumes

écolothèque de Montpellier, 2020. – 1 jeu

Cette activité permet de se familiariser avec les grandes familles de légumes de manière ludique. Les objectifs sont : nommer les plantes potagères, découvrir que les plantes se regroupent en familles.

Jeu également disponible en ligne

ecolothèque.montpellier3m.fr/pedagotheque/jeu-des-8-familles-de-legumes

De 6 à 12 ans et plus - Durée d'une partie : 30 min.



Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Les Anges jardins, 2019. – 1 kit pédagogique

Un défi Alimentation durable vise à accompagner un certain nombre de ménages vers une alimentation saine et équilibrée, respectueuse des hommes et de l'environnement. Les objectifs vont également varier en fonction des structures mobilisées dans la démarche et de leurs publics cibles.

Kit également disponible en ligne

<https://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/kit-ressources-autonomie-alimentaire>

A partir de 10 ans, étudiants, adultes.



Ludobio : des jeux pour en avoir dans la citrouille !

Bio Consom'acteurs, 2017. - 1 mallette pédagogique.

La boîte de jeu LUDOBIO contient 5 jeux conçus pour permettre de découvrir les liens entre alimentation, santé et protection de l'environnement. Ce concept de jeu a été développé pour sensibiliser les plus jeunes aux principes de l'agriculture biologique de façon ludique, en abordant les questions de biodiversité, les conditions d'élevage des animaux en bio, ainsi que des thématiques transversales comme l'équilibre alimentaire, l'éveil sensoriel, l'éveil au goût et la reconnaissance des familles d'aliments.

A partir de 6 ans. De 2 à plusieurs participants ou groupes de participants

Durée de l'animation : de 15 min à 1h30 selon le jeu



Mémo nature : les fruits et légumes !

Jeux FK – 1 jeu

Découvrir 30 fruits et légumes qui font la variété de notre alimentation. Pour jouer, il faut placer toutes les cartes, faces cachées, sur la table. Chaque joueur, à tour de rôle, retourne deux cartes. S'il retourne deux cartes identiques (ex : les 2 tomates, les 2 grappes de raisin, les 2 aubergines...), il gagne la paire et peut rejouer. Le joueur qui a récupéré le plus de paires gagne la partie.

A partir de 5 ans. De 2 à 6 joueurs – Durée d'une partie : 25 min



Memory aromatique

écolothèque de Montpellier, 2018. – 1 jeu

Jeu de mémoire visuelle à partir de 12 plantes aromatiques courantes. Des fiches d'identité permettent d'en apprendre davantage sur ces espèces végétales. Objectifs : travailler sa mémoire visuelle, reconnaître les plantes aromatiques et connaître les spécificités des principales plantes aromatiques.

Jeu également disponible en ligne

ecolothèque.montpellier3m.fr/pedagotheque/memory-aromatique

De 5 à 12 ans et plus - Durée d'une partie : 30 min.



Mon petit légumady

Interprofession des fruits et légumes frais, 2014. - 1 mallette pédagogique.

Kit d'animations sensorielles conçu pour les animateurs et enseignants des écoles primaires. Il vise à faire découvrir les légumes de façon ludique et à aiguïser la curiosité des enfants. Il permet aux animateurs et enseignants du primaire de mettre en place des activités (41 au total) de 10 à 15 minutes, pendant lesquelles les élèves vont (re)découvrir les légumes sous toutes leurs formes : cru, cuit, frais, en conserve ou surgelé.

De 6 à 11 ans - Durée de l'activité : 10 à 15 min



Le monde fantastique des légumineuses !

Epicurium, 2016. - une mallette pédagogique

Ce jeu a pour but de faire découvrir les légumineuses à travers l'histoire, la géographie, les sciences, leurs modes de culture et de consommation. L'autre objectif est d'apprendre à jouer en équipe.

Kit également disponible en ligne

draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/jeux-sur-les-legumineuses-a1282.html

De 7 à 15 ans



Motus, des images pour le dire

Question santé, 2016. - 1 mallette pédagogique.

Jeu de communication basé sur la confection de messages, à partir de 280 dessins représentant des objets ou des symboles divers. Il permet de travailler avec les participants d'un groupe sur leurs imaginaires, leurs opinions, leurs centres d'intérêts... Outil d'animation, utilisable aussi bien dans le cadre d'animations en éducation permanente que dans le cadre d'actions de promotion de la santé.

Grâce aux images symboliques, ce jeu organise le droit de parole de manière équitable, il tempère les bavards et aide les silencieux à s'exprimer..

A partir de 7 ans – collèges – lycées – adultes



Pic-Assiette

Les Jouets Libres, 2016. - 1 jeu de cartes

Jeu de cartes basé sur la nutrition pour apprendre, en s'amusant, à manger de tout et de manière équilibrée. L'objectif est d'être le premier à composer son menu varié et équilibré en moins de 7 fourchettes : entrée, plat, accompagnement, dessert et verre d'eau.

A partir de 4 ans, de 2 à 4 joueurs - Durée : de 10 min à 1h30 selon le jeu



Pom Pom

Jeux Opla, 2017. - 1 jeu de cartes

Se mettre sous le chapeau d'un paysan et faire de votre mieux pour produire équitablement des fruits et légumes de saison tout au long de l'année, qui sera ponctuée par les marchés durant lesquels vous pourrez vendre vos récoltes ! Il faudra de plus compter avec les calamités saisonnières comme le gel, la sécheresse, la grêle ou le campagnol qui mange les racines... Heureusement que vous pourrez peut-être vous assurer...

A partir de 6 ans, de 2 à 6 joueurs - Durée : 15 min



Printemps bio : kit pédagogique

Agence bio Agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique, 2010.

Ce kit pédagogique comprend des fiches d'activités pour conduire les élèves à la réflexion, à la mobilisation et à l'enrichissement de leurs connaissances. Le guide d'animation offre des informations complètes sur l'agriculture biologique et une proposition de progression pédagogique. L'objectif est d'apporter aux enseignants un support pour faire découvrir aux élèves un mode de culture, d'élevage et de transformation très respectueux de l'environnement, du bien-être animal et de la biodiversité.

à partir de 9 ans.

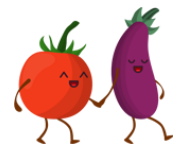


Promenade potagère

écolothèque de Montpellier, 2021. – 1 kit pédagogique

Cette activité permet de se familiariser avec les légumes de manière ludique : les identifier au potager selon les saisons et connaître les parties consommées sur la plante. Plusieurs types d'activités sont proposées :

- En groupes, associer les photographies de plants de légumes, les légumes isolés et les étiquettes « noms ».
- Procéder à un memory en choisissant 16 plants de légumes et les mêmes 16 légumes isolés.
- Sur la fiche « Quelle partie de la plante mangeons-nous ? », faire positionner correctement les jetons « légumes ».



Jeu également disponible en ligne

ecolothèque.montpellier3m.fr/pedagotheque/promenade-potagere

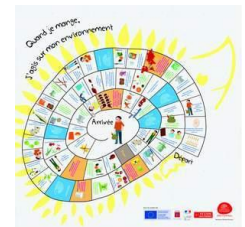
De 6 à 10 ans – Durée : 30 min.

Quand je mange, j'agis sur l'environnement

FNE France nature environnement Midi-Pyrénées, 2012. - 1 jeu de l'oie

Appréhender de manière ludique, les gestes favorables à l'environnement, la santé et l'économie sociale et solidaire, qui sont directement en lien avec l'alimentation : aller au marché, consommer des produits de saison, éviter le gaspillage alimentaire... Le but est de montrer aux enfants que ce qu'ils mangent a un impact sur la nature. Sur le même principe que le jeu de l'oie classique, des cases négatives qui concernent le gaspillage alimentaire ou les longs transports des denrées font reculer les joueurs tandis que les cases positives qui valorisent les commerces de proximité et la consommation de produits de saison les font avancer.

A partir de 7 ans.



Quelle Saison ?

Les Anges jardins, 2015. – 1 kit pédagogique

Un jeu pour découvrir la saisonnalité des fruits et des légumes de saison.

Kit également disponible en ligne

<https://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/jeu-quelle-saison>

A partir de 6 ans – collèges – lycées – adultes

De 2 à 25 participants. Durée de l'animation : 45 min



Quiz'Inn : l'auberge du savoir alimentaire

ADIJ 22 Association départementale information jeunesse des Côtes d'Armor, 2014. - 1 mallette pédagogique.

Le plateau de jeu représente une table d'auberge dressée, autour de laquelle le groupe s'installe pour échanger sur l'alimentation. A l'image de l'aubergiste qui accueille ses hôtes et élabore le menu en fonction des attentes, l'animateur/trice invite les participants à échanger autour d'un parcours de questions / réponses avec de possibles approfondissements selon les demandes du groupe. Les 6 thématiques abordées : sécurité alimentaire, aspects culturels, sciences et savoirs, équilibre nutritionnel, habitudes et comportements, goûts et saveurs.



A partir de 14 ans – collèges – lycées – adultes - 12 à 15 participants répartis par équipes de 3 ou 4. - Durée de l'activité : 1h30 à 2h.

Reste à table !

Les Anges jardins, 2015. -1 kit pédagogique

Jeu pour sensibiliser à la cuisine des restes en faisant découvrir ou redécouvrir des recettes simples et originales à base de restes alimentaires variés et d'ingrédients de base qui permettent de les réaliser. Le but du jeu : être le premier à rassembler les 6 ingrédients nécessaires pour réaliser sa recette.

Kit également disponible en ligne horizontalimentaire.fr/ambassade/reste

A partir de 7 ans – collèges – lycées – adultes - De 2 à 20 joueurs, seul ou en équipe - Durée de l'activité : 30 min.



Stop au gaspi : mon établissement s'engage

Graine Normandie, 2016. -1 kit pédagogique

Ce dispositif propose une démarche progressive aboutissant à une action ou un projet collectif au sein de l'établissement ou de la structure concernée. Le déroulé et les modalités de mise en œuvre de ce dispositif s'adaptent aux contraintes des écoles élémentaires, collèges et lycées, d'enseignement général, technologique et professionnel. Le contenu pédagogique permet une cohérence et une complémentarité avec les mesures techniques prises (ou prévues) par les équipes du restaurant scolaire et la collectivité de tutelle.

Ce dispositif s'adresse à 2 types de structures :

- tout personnel d'établissement du CM1 à la Seconde
- aux personnels des TAP (ou NAP) et des centres de loisirs (ACM).

Kit également disponible en ligne graine-normandie.net/projet/gaspillage-alimentaire/

Personnel d'établissement ou animateur de TAP et centres de loisirs



Sur la piste des légumes du potager

écolothèque de Montpellier, 2021. – 1 kit pédagogique

Apprendre à observer et à identifier les légumes du potager, pour 8 légumes courants, connaître leur origine, la partie de la plante consommée et leurs principales caractéristiques. Les 8 légumes sont : la tomate, la pomme de terre, la carotte, l'aubergine, le chou, l'oignon, la laitue, le pois.



Kit également disponible en ligne

ecolothèque.montpellier3m.fr/pedagotheque/sur-la-piste-des-legumes-du-potager

De 7 à 12 ans et plus – Durée : 15 min.

L'alimentation bio et locale

réseau GAB-FRAB, 2021.

Exposition grand public sur la thématique de l'alimentation Biologique et Locale créée par le réseau GAB – FRAB. 6 bâches à accrocher sur les thématiques suivantes :

- le Bio et Local : c'est l'idéal,
- Bio et local : une santé préservée, un budget maîtrisé,
- Bio et local : la restauration collective,
- Savoir lire une étiquette,
- Les principes d'une ferme bio,
- Du producteur au consommateur.

Kit également disponible en ligne

www.mce-info.org/medias/alimentation-bio-locale/

A partir du collège – adultes, professionnels en charge de collectivités.



Cuisine pour tous (la) : des recettes de tous les jours accessibles à tous

Rebecca Bauer; Adeline Richez. - 3ème édition. - Auto-édition, 2022. - 66 p.

Comment cuisiner en autonomie avec un handicap ou lorsqu'on ne sait pas lire ? Ce livre est le fruit d'une réflexion visant à rendre la cuisine accessible à tous, quel que soit notre âge, notre compréhension de la langue française, que nous soyons valides ou en situation de handicap. Les recettes sont écrites, étape par étape, en français facile à lire et à comprendre (FALC). Chaque recette est composée de trois parties : les ingrédients, les ustensiles et les actions à réaliser. Chaque étape de la recette est illustrée. Tout se compte en pots de yaourt.



Cuisine libellule (la) : popote tou-te's ensemble

Good Food, 2020

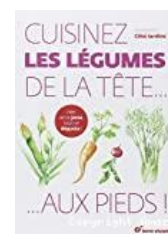
Livret de recettes 100% imagées issu des ateliers cuisine organisés par l'Espace libellule du CPAS d'Etterbeek (Belgique) dont l'objectif est de faire découvrir les fruits et légumes de saison et de donner des idées pour cuisiner davantage de protéines végétales, pour toute la famille, grâce à des recettes simples, rapides et réalisées avec peu de matériel. La volonté de créer ce livret avec des recettes entièrement imagées est de permettre aux nombreuses nationalités qui fréquentent l'Espace Libellule, de reproduire les recettes grâce à des images, sans barrière de la langue.



Cuisez les légumes de la tête... aux pieds !

Côté Jardins. - Terre Vivante, 2014. - 253 p. - (Conseils d'experts).

180 recettes pour cuisiner 40 légumes « de la tête aux pieds ». Originales, ces recettes ont été créées et testées par des jardiniers-cuisiniers soucieux de ne rien gaspiller de leur récolte. Elles permettent d'accommoder et conserver des légumes parfois très prolifères mais aussi de cuisiner les adventices (orties, pourpier, sureau, ail des ours...). Pour savourer au fil des saisons, des légumes à foison !



Mange tes légumes : 75 recettes pour faire avaler des légumes aux enfants en leur racontant des salades

Stéphanie Antoine ; Pauline Beauvais. - La Martinière, 2023. - 191 p.

Mange tes légumes propose des astuces bien rodées, des histoires captivantes, et 75 recettes trompeuses et alléchantes pour vous permettre d'atteindre votre objectif : faire avaler des légumes aux enfants !



Manuel de cuisine pour tous

Subtil, Marion ; Hays, Dominique. - Les Anges jardins, 2012. - 165 p.

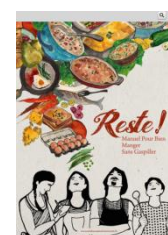
Choisir les ustensiles, faire les courses, connaître les aliments riches en vitamines, utiliser une cocotte-minute... En 168 pages et 500 illustrations, le Manuel de cuisine pour tous présente toutes les règles de base de la cuisine et propose des recettes déclinables à l'envie. Il peut être utilisé individuellement par des particuliers, ou dans un cadre associatif, en support d'ateliers cuisine. Il est adapté aux budgets serrés.



Reste ! Manuel pour bien manger sans gaspiller

Lecomte, Caroline ; Hays, Dominique. - Les Anges jardins, 2016. - 182 p.

Comment bien manger sans gaspiller ? Ou comment s'approvisionner correctement et cuisiner sans gâcher ? Telles sont les questions auxquelles "Reste !" entend répondre par mille et une idées, du producteur à la table... on peut même dire du coin compost à l'étable ! Pour éviter la poubelle, nos aliments vont s'animer dans tous les sens. Et de sens il s'agira, surtout. Car bien manger sans gaspiller, c'est un moyen d'épargner notre porte-monnaie tout en préservant notre planète !



Ouvrages pour enfant

Boisson de Bouki (la)

Eliane Longet ; Capucine Mazille. - GRAD Groupe de réalisations et d'animation pour le développement, 2010. - 47 p + 1 cd audio

Deux lascars, Bouki, la hyène, et Noro, le crocodile, n'ont qu'un seul but : s'enrichir sans le moindre scrupule. Ils inventent et mettent en vente des boissons très sucrées en attirant les clients par une pub bien ciblée. La consommation effrénée de cette boisson aura des conséquences dramatiques sur l'environnement, les producteurs et les enfants (santé et études). Heureusement, les consommateurs sauront s'unir et réagir avant qu'il ne soit trop tard...



Comment poussent les salades et les autres légumes ?

Anne-Sophie Baumann. - Tourbillon, 2011. - 29 p.

De la salade du marché aux graines du semencier. À qui le marchand de légumes achète-t-il ses salades ? Comment le maraîcher les cultive-t-il dans son champ ? À quelle saison poussent les carottes, les poireaux, les haricots ? Comment les petits pois sont-ils mis en boîte ? Pour comprendre le monde, un enfant observe, questionne et pose de nouvelles questions à partir des réponses qu'on lui donne.

Aujourd'hui, un enfant a plus souvent l'occasion de manger une salade que de voir le champ où elle pousse. C'est pourquoi l'auteur, Anne-Sophie Baumann, a choisi de remonter le fil de ses questions... des « produits finis » (les légumes) vers leur origine (les graines du semencier).



Histoire de la cuisine (l') : du mammouth à la pizza

Ledu, Stéphanie; Frattini, Stéphane. - Milan, 2018. - 80 p. - (Mes encyclos p'tits docs).

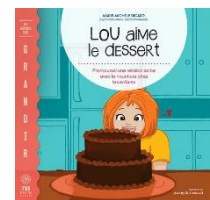
Avec la maîtrise du feu, puis des moyens de cuisson, les hommes de la préhistoire découvrent le goût de nouveaux aliments. Plus tard, chaque civilisation développe sa cuisine : les Égyptiens préparent 20 sortes de pain, les Grecs cultivent l'olivier et la vigne, les Gaulois raffolent de charcuterie... Voyageant à dos d'animaux ou dans les cales des navires, aliments, épices et recettes se répandent à travers le monde et initient de profonds changements dans les façons de se nourrir. Que seraient nos plats préférés sans le sucre d'Orient, la tomate, la pomme de terre ou le chocolat, originaires d'Amérique ?



Lou aime le dessert : promouvoir une relation saine avec la nourriture chez les enfants

Marie-Michèle Ricard. - Midi Trente, 2019. - 39 p.

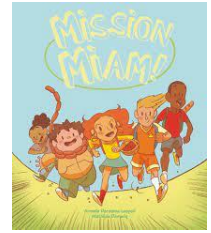
Lou est une enfant comme les autres, qui aime rire, s'amuser et... manger du dessert ! Cependant, lors d'une visite chez une amie, un commentaire sur la nourriture la fait réfléchir... L'histoire de Lou aborde le développement de la relation avec la nourriture chez les enfants. Il y est question, entre autres, de choix et de comportements alimentaires, des signes de faim et de satiété, d'image corporelle positive et d'alimentation en pleine conscience. Des activités de sensibilisation et de prévention complètent la démarche avec l'enfant, tandis qu'une section destinée aux parents et aux intervenants suggère des stratégies éducatives favorables au développement d'une saine relation avec la nourriture chez l'enfant.



Mission miam !

Dardaine-Leopoli, Armelle ; Domecq, Mathilde. - Sopexa, 2017. - 46 p.

Soutenue par le Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation de l'Inra et par la Fondation pour l'Innovation et la Transmission du Goût, *Mission Miam* propose une nouvelle manière de parler de l'alimentation aux enfants et pré-adolescents, sans tabou ni discours culpabilisant. Résolument ancrée dans le quotidien des 9-12 ans, la bande dessinée emprunte avec humour leurs codes et leur langage pour faire passer les bons messages : ceux qui seront compris, mémorisés et intégrés dans leurs modes de vie actuels ! Elle aborde l'alimentation dans sa globalité : les repères alimentaires, qu'il s'agisse de familles de produits ou de moments de consommation, sont toujours mis en situation pour que les enfants puissent faire le lien avec leurs activités quotidiennes et ce qu'ils voient dans leur assiette.



Pieds dans le plat (les) : la face cachée de notre alimentation

Sabatier Maccagno, Karine ; Hamon, Loïc. - Elka, 2007. - 75 p. - (Les carnets de Timéo).

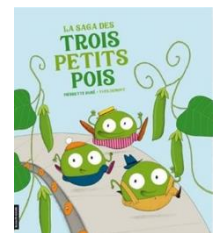
Ce livre répond à toutes les questions que les enfants ne se sont jamais posées en matière d'alimentation ! De Camembert à Ouagadougou, Timéo le citoyen du monde en herbe, part à la rencontre de ceux qui nourrissent les hommes depuis la nuit des temps, les paysans. De cette immersion dans le quotidien d'éleveurs et de ses rencontres avec des convaincus décidés à en finir avec la faim dans le monde, Timéo découvre les dessous de notre alimentation. Cette aventure invite à s'interroger sur notre façon de produire et de consommer et révèle la capacité de chacun à changer la face du monde.



Saga des trois petits pois (la)

Pierrette Dubé ; Yves Dumont, Illustrateur. - La Courte échelle, 2018.

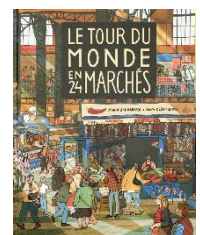
Un beau matin, un cri retentit dans le champ de petits pois où Réal, Jean-Jacques et Donald vivent tranquillement dans leur gousse : « C'est aujourd'hui ! C'est la récolte ! » Les trois frères ont à peine le temps de réagir qu'une immense machine vient les arracher à leur plant. Commence alors un grand voyage, plein de rebondissements, qui les mènera jusqu'à leur nouvelle demeure : le congélateur de l'épicerie. La saga des trois petits pois est un documentaire humoristique qui, tout en racontant l'histoire extraordinaire de Réal, Jean-Jacques et Donald, explique aux enfants les différentes étapes de la transformation des fameux petits pois.



Tour du monde en 24 marchés (le)

Maria Bakhareva ; Anna Desnitskaya. - La Partie, 2022.

À l'heure de la mondialisation et du commerce en ligne, les marchés restent des lieux de rencontre et d'échange indispensables, garants des traditions et des cultures. Du marché aux poissons d'Essaouira au marché flottant d'Amphawa, du Cours Saleya à Nice au Marché bio d'Union Square... Equipez-vous d'un panier ou d'un chariot à roulettes, de la monnaie locale et suivez les conseils d'enfants du coin, découvrez les aliments les plus répandus de chaque pays, apprenez les phrases indispensables, et essayez les recettes typiques.



Expositions et livrets édités par la Mce sur l'alimentation

Manger aujourd'hui... ou comment concilier santé, environnement et budget

Maison de la consommation et de l'environnement, 2015. - 47 p.

La Mce et ses associations vous proposent dans ce livret des pistes et informations pratiques sur l'alimentation. A chacun de trouver celle qui lui convient le mieux. Vous y trouverez des repères pour concilier qualité nutritionnelle, respect de l'environnement et budget.

www.mce-info.org/medias/manger-aujourd'hui-ou-comment-concilier-sante-environnement-et-budget/



Réflexes alimentaires : des choix pour l'assiette du jeune consommateur

Maison de la consommation et de l'environnement, 2016. - 19 p.

Dans le budget, l'alimentation occupe la 2^{ème} place des dépenses, juste après le loyer. De nos achats à notre assiette, ce guide souhaite vous aider à relever le défi d'une nourriture saine et équilibrée, soucieuse également de l'environnement, tout en maîtrisant son budget. Pour cela, il faut se tenir informé afin de faire les meilleurs choix possibles en matière d'équilibres alimentaire et budgétaire, être attentif en faisant les courses afin de mieux consommer...

www.mce-info.org/medias/reflexes-alimentaires-des-choix-pour-l-assiette-du-jeune-consommateur-2016/



Bien manger sans se prendre la tête, c'est possible !

Maison de la consommation et de l'environnement, 2010.

Destinée aux collégiens et aux lycéens, cette exposition aide à faire le choix de l'équilibre alimentaire de manière autonome. C'est aussi un support permettant d'aborder les questions importantes que sont l'apparence physique et les régimes, la consommation d'alcool et de boissons énergisantes. Elle fait aussi le lien entre alimentation et préservation de l'environnement.

8 panneaux 80 x 120 cm + 1 panneau 40 x 60 cm

www.mce-info.org/medias/bien-manger-sans-se-prendre-la-tete-cest-possible/



Alimentation autrement (l')

Maison de la consommation et de l'environnement, 2022.

Le projet « l'Alimentation Autrement » médiatise des initiatives pour la promotion d'une alimentation saine et durable en Bretagne. Coordonné par la CORLAB (Coordination des radios locales et associatives de Bretagne) et la Mce, ce projet a tout d'abord pris la forme de 12 podcasts sur les acteurs et actrices du territoire. Cette collection s'articule autour de plusieurs thématiques : la justice sociale, l'éducation à l'alimentation, la lutte contre le gaspillage alimentaire, les dynamiques territoriales, les transitions alimentaire et agricole. Ces reportages ont inspiré le photographe Goulven Le Bahers pour une série de portraits. Durant l'été 2022, appareil en main, Goulven a pris la route, gardant comme fil conducteur les thématiques abordées dans les entretiens. Au fil des rencontres se dévoile la réalité quotidienne d'initiatives, de projets, d'innovations et d'opportunités offertes par les acteurs de la transition alimentaire en Bretagne.

Pour bénéficier de l'ensemble du projet « l'alimentation autrement », retrouvez chaque épisode complet grâce à des QR codes présents sur le panneau « Les structures présentées » avec la carte de Bretagne (durée épisode : environ 25 min). Pour vivre une expérience immersive de cette exposition sonore, nous vous conseillons d'écouter les extraits des épisodes en lien avec les photos présentées.

Si vous n'avez pas la possibilité de scanner les QR codes au cours de l'exposition, vous pouvez télécharger les extraits en amont pour les écouter à votre guise.

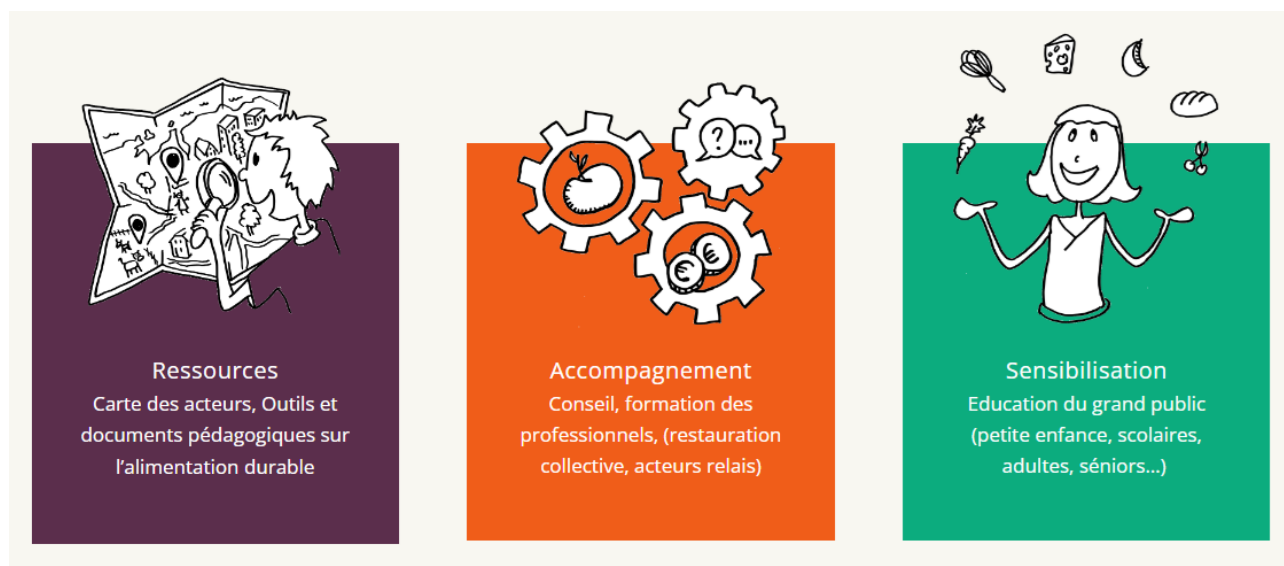
www.mce-info.org/wp-content/uploads/2023/08/ALIMENTATION_AUTREMENT_EXTRAITS.zip

14 panneaux imprimés sur bache avec œillets en 60 x 80 cm + 12 cartouches 10 x 15 cm

www.mce-info.org/medias/exposition-alimentation-autrement/



Pôle Ressources Alimentation



En complément de ces outils, visitez le site du Pôle ressources alimentation qui présente une carte des acteurs pouvant être mobilisés pour la mise en place d'un projet autour de l'alimentation saine et durable (éducation, restauration collective...).

Le Pôle Ressources Alimentation de la Mce est un lieu à la fois physique et numérique pour s'informer, se former et sensibiliser sur les questions d'alimentation durable, c'est-à-dire une alimentation respectueuse des hommes et de la planète.

Depuis plus de 30 ans, la Mce contribue à promouvoir une alimentation durable et saine pour des publics variés grâce à des activités complémentaires :

- la valorisation des acteurs et des outils pédagogiques via un espace ressources
- l'accompagnement et la formation des professionnels de la restauration collective et des structures intervenant auprès de publics variés
- la sensibilisation du grand public (adultes et enfants)

<http://alimentation.mce-info.org/>



Infos pratiques

Centre de ressources et de documentation

Mce · 48 bd Magenta · Rennes

Horaires d'ouverture

Mardi au jeudi : 9h-12h30 et 13h30-17h30

Vendredi : 9h-17h

Base documentaire en ligne · doc.mce-info.org

Conditions de prêt

- **LIVRES, REVUES, DVDS**

prêt gratuit, chèque de caution de 50 €

4 documents pendant 4 semaines.

- **OUTILS PEDAGOGIQUES**

prêt gratuit ou location selon l'outil

chèque de caution dont le montant dépend de la valeur de l'outil

Accueil de groupes sur rendez-vous

- **Contact**

Guénaëlle Pinchedé

02 99 14 27 75 · documentation@mce-info.org