



ALIMENTATION DURABLE

6^e-7^e
ANNÉE
ou SEC 1

MANGER SAIN POUR
UNE PLANÈTE SAIN



ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

La simple évocation de la cuisine française met l'eau à la bouche, mais imaginez l'effort colossal nécessaire pour servir plus de 13 millions de repas aux athlètes, aux entraîneurs, aux officiels, aux représentants des médias, aux spectateurs et aux autres participants. Découvrez comment les organisateurs des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 appliquent les principes de l'alimentation durable pour servir d'excellents repas en respectant l'environnement.

1 CRÉATION DE LIENS

JETER LES BASES D'UN NOUVEL APPRENTISSAGE



GESTES ÉCOLOGIQUES

Demandez aux élèves de nommer des gestes écologiques qu'ils font, individuellement ou avec leur famille, par exemple recycler, composter ou réduire l'usage de sacs de plastique.



INSCRIPTION AU JOURNAL

Le mouvement environnemental est porté par l'idée que les petits gestes, lorsque faits par des millions de gens, permettent de changer les choses. **Demandez aux élèves d'écrire comment leurs propres gestes font une différence et comment des gestes simples peuvent inspirer d'autres personnes.**

2 TRAITEMENT

ADOPTER DES STRATÉGIES POUR ACQUÉRIR ET METTRE À PROFIT DES CONNAISSANCES



LIRE L'HISTOIRE

Demandez aux élèves de lire l'article seuls. Puis lisez-le avec l'ensemble du groupe.



VÉRIFICATION DES POUBELLES

Beaucoup de nourriture est jetée pendant l'heure du dîner. Utilisez un sac à ordures vide pendant le dîner et pesez la quantité de déchets générée au cours d'une journée. À l'extérieur (et les mains vêtues de gants), triez les déchets et identifiez les aliments compostables, les aliments à moitié mangés et les articles en plastique à usage unique. Y a-t-il une catégorie qui est plus présente que les autres? N'oubliez pas de vous laver les mains!

Selon le poids des aliments jetés en une journée, **calculez la quantité de déchets alimentaires générée par votre classe chaque semaine.** Multipliez ensuite ce chiffre par le nombre de semaines dans l'année scolaire et le nombre de classes dans votre école.

Demandez à vos élèves de préparer, en petits groupes, une présentation orale d'une minute pour sensibiliser leurs camarades à propos de la quantité de déchets générée au dîner et présenter des solutions. Les élèves devront présenter cette information aux autres classes avant l'heure du dîner.



ALIMENTATION DURABLE

6^e-7^e
ANNÉE
ou SEC 1

MANGER SAIN POUR
UNE PLANÈTE SAINTE

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

3 TRANSFORMATION

DÉMONTRER LA COMPRÉHENSION D'UNE NOUVELLE FAÇON

La consommation d'aliments de saison est un autre élément de l'alimentation durable. Cette pratique permet de réduire la quantité de dioxyde de carbone produite par le transport des aliments.

★ MANGER LOCAL ET SANS VIANDE

Demandez à vos élèves de faire une recherche sur deux aliments cultivés ou produits localement (maximum de 200 km de l'école pour les besoins de cette activité). En groupe, discutez de ces aliments. D'où viennent-ils? Est-ce que tous leurs ingrédients sont locaux?

Divisez les élèves en groupes de trois à cinq personnes. Sur Internet, ils devront trouver une recette de repas sans viande qui utilise autant d'ingrédients suggérés par les élèves que possible. Quels ingrédients complémentaires seraient nécessaires? Ces ingrédients peuvent-ils être achetés de sources ou d'agriculteurs locaux? Peuvent-ils trouver un repas à 80 % local?

⚡ ACTIVITÉ SUPPLÉMENTAIRE

Déterminez la valeur nutritive du repas. En vous basant sur le **Guide alimentaire canadien**, expliquez l'apport nutritionnel du repas. Le contenu nutritionnel du repas est-il mentionné dans la recette? Quelle est la quantité de protéines, de glucides et de matières grasses de la recette? Trouvez sur Internet les bienfaits de chacun de ces nutriments sur la santé.

En complément, embarquez pour une mission éco'sportive : <https://missionecosportive.com/>



ARTICLE

La salle à manger du Village olympique des Jeux de Paris 2024 sera le plus grand restaurant du monde. Il sera ouvert 24 heures par jour et répondra aux besoins alimentaires de participants de plus de 200 pays. Plus de 13 millions de repas seront servis pendant les Jeux.

Partout dans le monde, la France est reconnue pour sa cuisine exceptionnelle. Les chefs français choisissent avec fierté les meilleurs ingrédients pour préparer leurs recettes créatives et délicieuses. Les athlètes qui participeront aux Jeux auront des attentes élevées en matière d'alimentation saine et savoureuse. Mais comment servir d'excellents repas sans nuire à l'environnement?

« Nous voulons que chacun des 13 millions de repas que nous allons servir soit une occasion de promouvoir une alimentation plus saine pour les gens et pour la planète », explique Amadea Kostrzewa, directrice, Mobilisation environnement et climat.

Les organisateurs des Jeux de Paris 2024 veulent réduire l'impact environnemental de chaque repas de moitié comparativement à celui des Jeux de Tokyo 2021. Ils veulent également diminuer de moitié l'utilisation d'articles en plastique à usage unique. 80 % des aliments servis viendront de France, et la plupart d'entre eux seront cultivés près d'où ils seront servis. Il y aura aussi beaucoup moins de gaspillage alimentaire.

Tout cela a nécessité énormément de planification. Les organisateurs ont réuni presque 120 organisations de production d'aliments et de gestion de déchets. Ils ont fait appel aux meilleurs nutritionnistes, producteurs d'aliments et chefs. Ensemble, ils ont cherché des idées pour offrir les meilleurs aliments français tout en réduisant l'empreinte environnementale.

Le résultat : la vision pour la restauration de Paris 2024. C'est un plan jamais vu aux Jeux olympiques, conçu pour changer la façon dont les gens mangent, réduire les déchets et offrir des repas délicieux. C'est ce qu'on appelle **l'alimentation durable**.

« L'alimentation durable signifie que je ne pense pas seulement à moi, explique Benjamin Brossier, olympien français en tennis de table. Je pense aux autres ainsi qu'aux générations futures. Comment puis-je me nourrir de manière responsable et respectueuse? Comment puis-je réduire mon impact environnemental? »

Les organisateurs serviront moins de produits d'origine animale et plus de produits d'origine végétale. Les produits d'origine animale produisent plus de gaz à effet de serre que les fruits et les légumes. C'est pourquoi à Paris, les athlètes olympiques auront plus de choix de repas végétariens.

Les athlètes mangeront plus d'aliments locaux, qui voyageront moins loin pour se rendre en cuisine. On utilisera moins de camions et plus de bateaux pour transporter les aliments. Ainsi, il y aura moins d'émissions de CO₂.

Il y a habituellement énormément de nourriture gaspillée aux Jeux olympiques. Aux Jeux de Tokyo, environ 175 tonnes de nourriture ont été jetées. Presque 300 000 repas préparés pour les bénévoles n'ont jamais été mangés.

Melissa Humana-Paredes, membre de l'équipe olympique canadienne de volleyball de plage, est bien consciente du gaspillage alimentaire, et ça change sa façon de se nourrir.

« Quand je vois des repas jetés aux poubelles, ça me dérange. Nous tenons pour acquise notre abondance de nourriture. Je fais attention de manger tout ce que j'ai dans mon assiette et de ne pas me servir de trop grosses portions. »

Aux Jeux de Paris, les portions servies dans la salle à manger olympique seront plus petites. Si les athlètes ont encore faim, ils pourront se servir une autre fois. Cela permettra de réduire la quantité de nourriture jetée. Les portions inutilisées seront données à des organismes caritatifs ou vendues à faible prix. Les repas qui ne peuvent être donnés ou vendus seront compostés.

Les aliments et repas sont souvent servis ou livrés dans des articles en plastique à usage unique. Les bouteilles, assiettes, ustensiles et emballages créent des montagnes de déchets de plastique. Les Jeux de Paris sont les premiers à interdire l'usage d'articles en plastique à usage unique. Il y aura davantage d'emballages alimentaires, d'assiettes et d'ustensiles réutilisables.

Les athlètes olympiques goûteront aux merveilles de la cuisine française, qui leur donneront en plus l'énergie nécessaire pour donner le meilleur d'eux-mêmes. L'objectif est de prouver que les aliments savoureux et nutritifs peuvent également être bons pour la planète. En plus d'avoir le plaisir de profiter de la gastronomie française, les athlètes seront fiers de le faire.





ARTICLE

COMMENT S'ALIMENTER DE MANIÈRE DURABLE ?

Les petites actions peuvent faire grandement changer les choses. Elles donnent l'exemple pour que les gens changent leurs comportements. Nos athlètes olympiques ont des conseils pour manger en aidant la planète.



Melissa Humana-Paredes
Volleyball de plage,
Équipe Canada

VOICI CE QUE MELISSA HUMANA-PAREDES A À NOUS DIRE :

- « Achetez vos aliments dans des marchés agricoles locaux. Je mange des aliments de saison. C'est beaucoup plus durable que de manger des aliments qui viennent de très loin. »
- « Mangez ce qu'il y a dans votre assiette. Ne vous servez pas de trop grosses portions. Essayez d'éviter de jeter de la nourriture. »
- « Éliminez tout ce qui est à usage unique. Aux Jeux Olympiques, il y a beaucoup d'articles en plastique à usage unique. J'ai ma propre tasse avec moi pour ne pas utiliser des contenants jetables. »



Benjamin Brossier
Tennis de table, Équipe France

VOICI CE QUE BENJAMIN BROSSIER A À NOUS DIRE :

- « Mangez de manière responsable : moins de viande et plus de légumes. »
- « Adoptez de bonnes habitudes alimentaires qui donneront à votre corps l'énergie dont il a besoin au bon moment. Ça vous permettra de vivre longtemps et en bonne santé. »
- « Apprenez à aimer les aliments sains. Découvrez leur histoire et leurs bienfaits. Essayez de savoir d'où viennent vos aliments. Comment ont-ils été préparés? Comment ont-ils été cultivés? Quelle est leur fonction? Qu'est-ce qu'ils m'apporteront? »



LE SAVIEZ-VOUS

LA CUISINE FRANÇAISE

Depuis des siècles, la cuisine française a la réputation d'être l'une des meilleures au monde. Quel est le secret des chefs? C'est surtout une question d'aliments savoureux et de préparation méticuleuse. Souvent, les chefs cuisinent des recettes créées il y a des centaines d'années. Chaque région a ses saveurs uniques. Par exemple, la Normandie a ses sauces au beurre et la Provence a ses fines herbes parfumées.

Il existe plusieurs repas français très populaires, comme la quiche lorraine, la ratatouille, et la soupe à l'oignon. En France, il y a aussi beaucoup de pains et de pâtisseries extraordinaires, comme les baguettes, les croissants et les pains au chocolat.

RÉDUIRE LE CARBONE

Pour comprendre la Vision pour la restauration de Paris 2024, il faut en savoir un peu plus sur des gaz comme le dioxyde de carbone (CO₂). Ces gaz entourent la Terre et emprisonnent les radiations solaires. Ils permettent à notre planète d'avoir une température propice à la vie. Le CO₂ est l'un de ces « gaz à effet de serre ». Mais plus nous produisons ces gaz, plus la chaleur est emprisonnée près de la surface de la Terre. C'est l'une des principales causes des changements climatiques. Nous pouvons contribuer à la lutte contre les changements climatiques en réduisant notre production de CO₂. La culture, le transport, la cuisson et la préparation des aliments qu'on mange génèrent du CO₂. En France, un repas typique génère 2 kg de CO₂. Les organisateurs des Jeux de Paris 2024 veulent réduire ce chiffre à 1 kg.





**UN AVANT-GÔT DES JEUX OLYMPIQUES DE PARIS 2024
DANS VOTRE SALLE DE CLASSE**

