

MENU DU JOUR

LE GROUPE DE CITOYEN·NES VOUS PROPOSE UNE DÉCLINAISON AUTOUR DU "BIEN MANGER"

SAM. 18
JANVIER
2025

COMMENT APPORTER AU CORPS CE DONT
IL A BESOIN ? QUELQUES PISTES !

ENTRÉE

**LÉGUMINEUSES
+ CÉRÉALES**
= UN ÉQUIVALENT AUX
PROTÉINES
ANIMALES

**FIBRES =
SENSATION
DE SATIÉTÉ**

**PLATS ULTRA-
TRANSFORMÉS
= INTÉRÊT
NUTRITIONNEL LIMITÉ**

"Les goûts sont propres à chacun,
mais pour moi un **couscous sans viande**,
c'est non !"

CE QUE LE "BIEN MANGER"
VEUT DIRE POUR NOUS

"Un bon repas est encore meilleur à plusieurs"

PLAT

QUALITÉ
PRODUITS BRUTS

PLAISIR

PARTAGE
CONVIVALITÉ

HABITUDES
SAVOIRS CULTURE

SANTÉ

PRÉPARER SOIGNER
CUISINER
ÉQUILIBRE

"Je comprends comment transformer
mes habitudes pour améliorer ma
santé"

"Récolter, cueillir,
savoir d'où viennent les produits,
c'est indispensable"

"Changer ses habitudes, ça prend du temps"

CE QUI PEUT FAIRE DE NOUS DES CONSOMMATEURS ET
CONSOMMATRICES BIEN INFORMÉ·ES :

DESSERT

**SAVOIR
RECONNAÎTRE
LES INGRÉDIENTS,
LA COMPOSITION
DES PLATS**

**COMPRENDRE
COMMENT
FONCTIONNENT
LES INDICATEURS
COMME LE
NUTRISCORE OU
LES LABELS**

**CONNAÎTRE LA CHAÎNE DE
PRODUCTION ET CE QUI
ENTOURE LES ALIMENTS:
PESTICIDES, EMBALLAGES
PLASTIQUE OU ALUMINIUM,
PROVENANCE...**

"Est-ce qu'on peut définir le bio, s'il-vous-plait ?"



BIEN MANGER... COMMENT ON FAIT ?

TROIS ATELIERS AVEC LE GAB44, LA BANQUE ALIMENTAIRE ET CAMPUS FERTILE

ATELIER

QUE REGARDER SUR LES ÉTIQUETTES ?

LA LISTE DES INGRÉDIENTS

LES INGRÉDIENTS SONT INSCRITS PAR ORDRE D'IMPORTANCE DANS LA COMPOSITION

PLUS LE NOMBRE D'INGRÉDIENTS EST GRAND, PLUS LE PRODUIT EST TRANSFORMÉ

LES ADDITIFS ET CONSERVATEURS

LES ÉMULSIFIANTS, STABILISANTS, COLORANTS... N'ONT PAS D'INTÉRÊT NUTRITIONNEL

ILS SONT IDENTIFIÉS PAR LA LETTRE E + UN NUMÉRO DE 100 À 1521

LE NUTRISCORE

IL CLASSE DE A À E LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE D'UN PRODUIT PAR RAPPORT À UN PRODUIT DE LA MÊME GAMME

IL PEUT ÊTRE UTILE DANS LE CADRE D'UNE ALIMENTATION VARIÉE

LE SUCRE ET LE SEL

LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS SONT SOUVENT TRÈS SALÉS OU SUCRÉS

ILS SONT ASSIMILÉS TRÈS RAPIDEMENT ET CRÉENT DES PICS DE GLYCÉMIE

LA PROVENANCE

MENTIONNER L'ORIGINE EXACTE EST FACULTATIF POUR BEAUCOUP D'ALIMENTS TRANSFORMÉS, SAUF POUR LES VIANDES ET POISSONS, LES FRUITS ET LÉGUMES ET LE MIEL

LES LABELS

CES SIGLES ASSURENT QUE LES PRODUITS RÉPONDENT À UN CAHIER DES CHARGES

IL PEUVENT CONCERNER LA PROVENANCE, LE MODE DE PRODUCTION

"S'appuyer sur un seul critère ne suffit pas à connaître la **qualité nutritionnelle** d'un produit"

ATELIER

CUISINER LES CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

PARTOUT DANS LE MONDE, LES CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES SONT PRÉSENTES DANS DES RECETTES...

LA PREUVE !
LA GRILLÉE DE MOGETTES
LE MINISTRONE
LE CHILI SIN CARNE
LE DHAL DE LENTILLES
LES NOODLE SOUP AU TOFU

VIENNENT DE...
VENDÉE
ITALIE
CHILI
INDE
ASIE

Les **céréales** poussent en forme d'épis : blé, riz, maïs, millet, boulgour...

et les **légumineuses** en forme de gousses : haricots blancs et rouges, lentilles, pois chiches...

Les légumineuses enrichissent le sol en azote et participent à l'équilibre agronomique

BIEN MANGER... COMMENT ON FAIT ?

TROIS ATELIERS AVEC LE GAB44, LA BANQUE ALIMENTAIRE ET CAMPUS FERTILE

ATELIER

LABEL, VOUS AVEZ DIT LABEL... BIO !

Parmi ces légumes, lequel n'est pas de saison en Pays de la Loire au mois de mai ?

la salade

les carottes

les tomates

En mai, soit elles viennent de loin, soit elles sont cultivées sous serres chauffées !

les épinards

Quelle est la part de fermes bio en Loire-Atlantique ?

La Loire-Atlantique est le 3^e département français en proportion de fermes bio

25%

Le bio représente 20% des terres agricoles du département

Combien de temps une terre doit-elle être cultivée en bio pour obtenir le label ?

6 mois

pour les petits animaux

1 an

pour les bovins

2 ans

pour les productions végétales annuelles

céréales, légumes...

3 ans

pour les productions végétales pérennes

vignes, fruitiers...

En bio, on peut utiliser 57 substances naturelles pour soigner et entretenir les plantes et les bêtes

c'est 450 en conventionnel !

L'étiquetage du label Bio européen est obligatoire ! C'est celui-là



Le label Bio a un règlement commun européen

Le label Bio français (AB) respecte ses critères