

# 6 CONSEILS POUR MANGER BIEN

Apprendre aux enfants à « manger bien » c'est les sensibiliser aux bons réflexes à avoir en matière d'alimentation. Voici six conseils à présenter, sous la forme d'un quiz, de devinettes...

- 1 • J'apprends à lire les emballages et les étiquettes des produits. Ils me renseignent sur leur provenance, leur date de péremption et les labels de qualité.
- 2 • Je choisis de manger le plus possible des produits de proximité.
- 3 • Je choisis des **produits de saison**. Ils seront meilleurs et moins chers.
- 4 • Je mange 4 repas par jour et j'essaie qu'ils soient équilibrés et diversifiés. **La pyramide alimentaire** me montre les familles d'aliments nécessaires à mon organisme. Par exemple, j'ai besoin de manger davantage de féculents que de sucreries (voir illustration).
- 5 • Pour manger, je m'assois, je prends mon temps et je savoure les plats. Le repas est un moment de partage avec les personnes de ma famille ou mes copains à la cantine.
- 6 • J'évite de grignoter entre les repas.



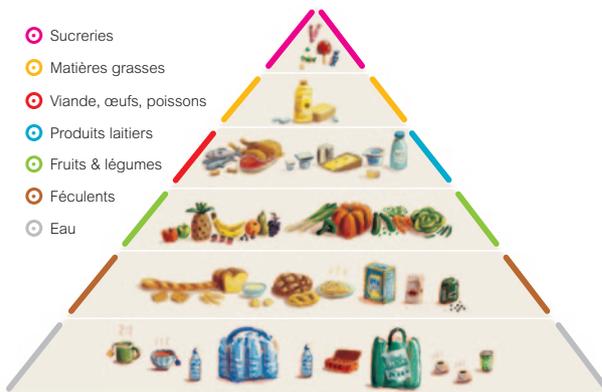
## FRUITS & LÉGUMES DE SAISON\*

- En automne** • Légumes : betterave, champignon, citrouille, fenouil, mâche, etc. • Fruits : châtaigne, myrtille, noisette, noix, poire, pomme, prune, raisin, etc.
- En hiver** • Légumes : avocat, brocoli, céleri, choux, chou-fleur, endive, poireau, etc. • Fruits : banane, clémentine, orange, pamplemousse, etc.
- Au printemps** • Légumes : artichaut, asperge, concombre, épinard, petits pois, radis, etc. • Fruits : cerise, fraise, framboise, groseille, rhubarbe, etc.
- En été** • Légumes : aubergine, courgette, haricot vert, salade, poivron, tomate, etc. • Fruits : abricot, cassis, figue, melon, mûre, nectarine, pastèque, pêche, etc.

\* Il est à noter que cette liste n'est pas exhaustive et que les disponibilités des produits peuvent varier en fonction des régions. Les pommes de terre et les carottes n'y figurent pas car elles sont cultivées pratiquement toute l'année.

## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

- Sucreries
- Matières grasses
- Viande, œufs, poissons
- Produits laitiers
- Fruits & légumes
- Féculents
- Eau



## À PROPOS DES OMD

- Le site de l'ONU spécialement conçu sur le sujet : [www.un.org/fr/millenniumgoals](http://www.un.org/fr/millenniumgoals)
- Le site de l'Unicef : [www.unicef.fr/contenu/actualite-humanitaire-unicef/omd-les-defis-de-la-planete-2010-09-20](http://www.unicef.fr/contenu/actualite-humanitaire-unicef/omd-les-defis-de-la-planete-2010-09-20)
- Le site du CCFD-Terre Solidaire : [www.ccfid-terresolidaire.org/motcle-objectifs-du-millenaire-pour-le-developpement-omd](http://www.ccfid-terresolidaire.org/motcle-objectifs-du-millenaire-pour-le-developpement-omd)
- Le site d'Oxfam : [www.oxfam.org/fr/campaigns/health-education/les-objectifs-du-millenaire-pour-le-developpement](http://www.oxfam.org/fr/campaigns/health-education/les-objectifs-du-millenaire-pour-le-developpement)
- Le site du Secours Catholique : [www.secours-catholique.org](http://www.secours-catholique.org)

## QUELQUES LIVRES...

- *La Faim dans le monde expliquée à mon fils*, de Jean Ziegler, éd. du Seuil. Dès 10 ans, 6,50 euros.
- *Une fenêtre sur la planète*. Une BD éditée par l'Association mondiale des guides et éclairceuses avec la FAO en 2006.
- *J'aime la galette et moi les pommes*. Édité par Kurioz, disponible sur le site Comprendre pour agir.org. De 5 à 10 ans, 11 euros.
- *Une seule terre pour nourrir les hommes*, de Florence Thinard, illustré par Loïc Le Gall, éd. Gallimard. Dès 10 ans, 48 euros.