

LE JEU DE L'ALIMENTATION RESPONSABLE



WATER FAMILY
DU FLOCON A LA VAGUE

Les règles

Le but du jeu est de marquer un maximum de points pour que le curseur paysage et santé, qui est collectif à tous les joueurs, atteigne 23 points. Pour cela il va falloir répondre à des questions concernant les habitudes alimentaires du quotidien.

Au départ, placer votre pion sur le curseur à 0. Si le jeu est une roue lancez la! Sinon, placez votre pion sur la case **super paysan**. Lancez alors un dé 6 faces ou la roue chacun votre tour, et avancez du nombre de cases indiquées sur le dé. Piochez une carte correspondant à la case sur laquelle vous êtes tombé:

PETIT DEJEUNER, **PIQUE-NIQUE**, **GOUTER**, **APERU**,
DINER, **EAU NATURE ET SANTE** ou **GASPILLAGE**

LE JEU DE L'ALIMENTATION RESPONSABLE

- Si c'est une question **connaissances** et que vous répondez correctement, vous faites avancer le curseur de 1 pt.
- Si c'est une question **choix de consommation** reportez le nombre de points correspondants à votre réponse sur le curseur (-3 , -2 , +2 , +3 ...)
- Si vous tombez sur une case **super paysan** ou **super toxique** piochez une carte au hasard dans le tas correspondant. Vous gagnez ou perdez le nombre de points indiqués sur la carte

La partie se termine lorsque le pion du curseur est à 23 points. Vous avez consommé des produits respectueux de l'environnement et de votre santé, le paysage est beau et la nature préservée, bien joué!



PETIT DÉJEUNER

Connaissance

Une vache produit :

- Du rire
- Des oeufs
- Du lait**

En plus de produire du lait, la vache produit de la viande.



PETIT DÉJEUNER

Connaissance

Pour faire une bonne confiture il faut :

- Plus de 50% de sucre
- Plus de 50% de fruits**
- Plus de 50% de conservateurs

Dans certaines confitures il y'a plus de sucre que de fruits. Une confiture est meilleure lorsqu'il y'a plus de fruits que les autres ingrédients et en plus elle est meilleure pour la santé car moins sucrée.



PETIT DÉJEUNER

Choix de consommation

C'est l'hiver, pour faire le plein de vitamines, tu:

- 1 Bois une brique de jus d'orange
- +2 **Manges un kiwi**
- 3 Prends des vitamines de la pharmacie

A condition qu'il soit local !! Et non pas de Nouvelle Zélande.



PETIT DÉJEUNER

Connaissance

Comment se nourrit le poussin quand il est encore dans l'oeuf ?

- Il se nourrit de la coquille de l'oeuf
- Il se nourrit du jaune d'oeuf**
- Il se fait un oeuf à la coq

Le jaune de l'oeuf est plein d'énergie pour le futur poussin, avant que celui-ci sorte de sa coquille.



PETIT DÉJEUNER

Connaissance

Avec quoi les abeilles fabriquent-elles le miel ?

- Le pétale de la fleur
- Le nectar de la fleur**
- Le parfum de la fleur

Les abeilles viennent butiner le nectar de la fleur qui est en fait de la sève élaborée. L'abeille véhicule du pollen sur chaque fleur où elle se pose, ce qui permet aux plantes d'être fécondées. C'est ce qu'on appelle la pollinisation.



PETIT DÉJEUNER

Choix de consommation

Tu as une compétition sportive ce matin, tu veux des protéines pour être en pleine forme, que peux-tu manger de protéiné au petit déjeuner ?

-2 Un sandwich au jambon

+3 **Un oeuf à la coque**

-3 De la pâte à tartiner à l'huile de palme

Dans le blanc d'oeuf, il y'a les 9 acides aminés essentiels à la synthèse des protéines. C'est l'un des aliments les plus protéiné! Et en plus il n'a pas une forte empreinte écologique. La pâte à tartiner est pleine de sucre et souvent fabriquée avec de l'huile de palme.



PETIT DÉJEUNER

Connaissance

D'où est originaire la plante qui permet de produire le café?

- De France
- D'Australie
- D'Amérique du sud**

Le café est obtenu à partir d'un arbuste que l'on appelle le «caféier». Il pousse dans les zones au climat tropical. On en trouve aussi sur le continent Africain et aussi en Asie.



PETIT DÉJEUNER

Choix de consommation

Tu veux un produit issu de l'agriculture biologique, tu regardes :

-2 Si le prix est élevé

+3 **Si il y'a une feuille verte sur l'emballage ou les initiales AB**

-3 Si l'emballage est vert

Les produits issus de l'agriculture biologique sont plus respectueux de ta santé et de l'environnement. Ces produits ont sur leurs étiquettes une feuille verte ou les initiales AB (Agriculture Biologique)



PETIT DÉJEUNER

Connaissance

Le sucre blanc provient de la plante de canne à sucre, est-ce-que sa couleur blanche est naturelle ?

Oui

Non

La canne à sucre produit d'abord un sucre roux, pour le rendre blanc, on procède à plusieurs étapes de transformation, cela engendre un surcoût et de l'énergie. Mieux vaut donc privilégier du sucre non transformé.



PIQUE-NIQUE

Connaissance

Lorsque tu manges du saucisson, tu manges :

- Du poulet
- Des os
- Du cochon**

Un bon saucisson est fait avec du cochon qui a grandi en plein air, sa viande est meilleure.



PIQUE-NIQUE

Connaissance

Les compotes sont-elles toujours faites avec des pommes ?

Oui

Non

On peut faire des compotes avec n'importe quels fruits et les mélanger.



PIQUE-NIQUE

Choix de consommation

Quand je pars en pique-nique avec mes parents ou l'école, où je jette ma poubelle ?

+2 Je la garde jusqu'à la prochaine poubelle

+3 **Poubelle en faisant le tri**

-3 Par terre

Plusieurs réponses possibles : ou à la poubelle ou s'il n'y en a pas je les garde jusqu'à en trouver une ! (qui peut être celle de la maison)



PIQUE-NIQUE

Connaissance

A quelle période de l'année faut-il manger des tomates ?

L'hiver

L'été

Les tomates que tu manges en hiver n'ont pas de goût et n'ont pas été produites localement, elles viennent de plus loin. On les cultive sous serre et on utilise souvent des produits toxiques pour qu'elles poussent plus vite, c'est donc mauvais pour la planète et pour ta santé!



PIQUE-NIQUE

Choix de consommation

Pour avoir de l'eau toute la journée sur toi, tu décides :

+2 De réutiliser une bouteille en plastique vide que tu remplis

+3 **D'acheter une gourde en métal**

-3 D'acheter une bouteille d'eau minérale



PIQUE-NIQUE

Connaissance

Pour éviter que les vaches tombent malade dans l'agriculture industrielle que fait-on ?

- On leur fait boire du sirop contre la toux
- On leur donne des antibiotiques**
- On chauffe leur enclos

En agriculture industrielle, les vaches sont exposées à de nombreuses bactéries, pour éviter qu'elles soient malades, les exploitants ajoutent des antibiotiques dans leur alimentation. Le problème c'est que ces antibiotiques se retrouvent dans l'eau et notre assiette!



PIQUE-NIQUE

Connaissance

A partir de quelle céréale produit-on des pâtes alimentaires ?

- Du maïs
- Du blé dur**
- De l'orge

Les pâtes sont faites à partir de blé dur, qui est broyé et ensuite transformé en une pâte manéable.



PIQUE-NIQUE

Choix de consommation

J'ai 5 euros pour acheter des tomates, je choisis :

+3 2 kilos de tomates Bio et locales

+2 5 kilos de tomates bio empaquetées

-3 10 kilos de tomates en promo au super-marché



PIQUE-NIQUE

Connaissance

De quelle couleur est le jambon blanc ?

- Rose
- Gris
- Blanc**

Le jambon est de couleur blanc. Le jambon blanc de couleur rose est dû à un rajout de colorants de la part de certains industriels.



GOÛTER

Connaissance

Comment appelle-t-on l'arbre qui produit des poires ?

- Le poireau
- L'arbre à poire
- Le poirier**



GOÛTER

Choix de consommation

Pour sucrer et garnir tes crêpes, tu choisis?

- 3 De la pâte à tartiner
- 2 Du sucre blanc
- +3 **Du miel local**

La pâte à tartiner est un produit non naturel. Il contient de l'huile de palme, qui provient de monoculture de palmiers dans les pays chauds, la culture de ces palmiers est l'une des cause de la déforestation. Le miel local et bio est naturel et n'a pas fait de long voyage.



GOÛTER

Connaissance

La pomme pousse :

- Dans la terre
- Sur un buisson
- Sur un arbre**

Sur un arbre, cet arbre s'appelle le pom-
mier.



GOÛTER

Connaissance

Je suis un fruit à la peau poilue et à la chaire verte, Je pousse en Nouvelle Zélande mais aussi dans le Sud Ouest de la France .Qui suis-je?

- Le grinch
- La courgette
- Le kiwi**



GOÛTER

Choix de consommation

Pour un goûter le plus respectueux de l'environnement et de ta santé, tu choisis :

+3 Un fruit de saison et des noix Bio

-2 Des compotes emballées

-3 Des gateaux du supermarchés

Les fruits de saison et bio ont poussé de façon naturelle et sont pleins de bonnes vitamines sans produits chimiques. Les noix sont pleines d'énergie et bonnes pour la mémoire!



GOÛTER

Connaissance

Est-ce important de bien lire l'étiquette de ce que j'achète au supermarché ?

Non

Oui

Je peux laisser de côté les produits trop gras, sucrés ou salés ou qui contiennent des produits toxiques dangereux. Je peux aussi savoir si ils contiennent des produits auxquelles je suis allergique.



GOÛTER

Connaissance

Tu adores les fraises pour le goûter, à quel moment de l'année peux tu en consommer ?

- Toute l'année
- En novembre
- L'été**

Les fraises commencent à pousser de façon naturelle au début de l'été. Les fraises en hiver ont été produites en Espagne, dans des serres qu'il faut chauffer. Manger des fruits et légumes hors saison et venant de loin n'est pas bon pour la planète!



GOÛTER

Connaissance

Que veut dire OGM ?

- Onde de grande magnitude
- Orage et giboulets de Mars
- Organisme génétiquement modifié**

Les OGM ont été inventés par l'Homme pour pouvoir contrôler les cultures. Les cultures OGM résistent aux insecticides et autres maladies. Il y'a donc moins de pertes, le problème c'est que ces OGM peuvent avoir un impact négatif sur la santé de l'Homme.



GOÛTER

Connaissance

Quelle est la différence entre une pomme traitée et une pomme non traitée ?

- La durée de vie**
- L'apport nutritif**
- Le goût**

Les trois ! Une pomme traitée peut se conserver un an dans des grandes salles réfrigérées. L'apport nutritif est alors quasi nul et la pomme n'a plus de goût. Rien à voir avec une belle pomme bio non traitée du magasin ou de son jardin qui sera bien meilleure!



APÉRO

Connaissance

Quelle est la meilleure boisson pour l'apéro des enfants?

- Une potion magique
- Du chocolat chaud
- Un jus de fruit frais**

Un bon jus de fruit frais pressé est pleins de bonnes vitamines, il ne contient pas trop de sucres mauvais pour la santé et en plus c'est super rafraichissant !



APÉRO

Connaissance

Où poussent les cacahuètes ?

- Dans les oreilles d'éléphants
- Sous la terre
- Sur une plante**

Les cacahuètes poussent sur des arbres qu'on appelle arachides originaire du Mexique.



APÉRO

Choix de consommation

Pour la boisson de ce soir , tu préfères :

- 2 Du jus d'ananas Asiatique
- +3 **Un jus de pommes fermier**
- 3 Un soda bien sucré

Les sodas sont trop sucrés, mauvais pour la santé et ce sont des produits ultratransformés mauvais pour la planète. Un jus de fruits local et fraîchement pressé c'est bien plus éco-responsable. Santé!



APÉRO

Connaissance

Avec quoi est fait le Cidre ?

- De la prune
- Du raisin
- De la pomme**

Le cidre est issu de la fermentation de jus de pomme avec des levures. Le processus de fermentation transforme le sucre présent dans la pomme en alcool.



APÉRO

Connaissance

A quelle saison ramasse-t-on le raisin qui sert à la fabrication du vin ?

- Mi Septembre à mi Octobre**
- Au printemps
- Au nouvel an

Les temps des vendanges commencent vers mi Septembre en fonction de la maturation du raisin.



APÉRO

Connaissance

Pour l'apéro, tu choisis ;

-2 Des cacahuètes salées

+3 **Des carottes et de la sauce aux herbes maison**

-3 Des chips goût champagne

Les chips aromatisées ne sont pas naturelles et souvent mauvaises pour la santé. Il existe des chips moins salées, moins grasses et faites de façon simple. Le choix des batonnets de carottes est meilleur pour la santé et la planète.



APÉRO

Connaissance

Dans quelle région a été inventé le cidre ?

- La Bretagne
- La Normandie
- Le Pays Basque**

En Biscaye dans le Pays Basque (Nord de l'Espagne). Il sera ensuite implanté en Normandie puis en Bretagne sous l'impulsion des religieux.



APÉRO

Connaissance

Le principal ingrédient de la bière, c'est :

- Le houblon
- L'orge
- L'eau**

L'alcool de bière est issu de la fermentation du houblon ou de l'orge, mais il faut surtout beaucoup d'eau pour l'élaboration du breuvage.



APÉRO

Connaissance

Peut-on réaliser du tartare (plat à base de produits crus) avec des algues?

Non

Oui

Le tartare peut-être réalisé à base d'algues. La Bretagne est la première région productrice d'algues alimentaires en France.



DÎNER

Connaissance

D'où provient la viande ?

- Des fruits
- Du ciel
- Des animaux**

Pour manger de la viande, nos ancêtres chassaient. Aujourd'hui on fait de l'élevage de bêtes (Porc, Poulet, vache...) qui entraîne des impacts négatifs pour les animaux et la planète.



DÎNER

Connaissance

Lequel de ces aliments est transformé à partir d'une matière première ?

- Le riz
- Les patates
- Les pâtes**

Les pâtes sont faites à partir de blé que l'on broie et transforme.

Le riz et les patates proviennent de plantes, et ne sont pas transformés, ils peuvent être consommés de façon brut.



DÎNER

Connaissance

Y a-t-il une différence de goût entre un légume moche et un légume parfait dans le rayon du magasin ?

Oui

Non

Non ! Les deux sont tout à fait mangeables. Cependant il y a de grandes chances pour que le légume qui a la forme parfaite soit traité aux pesticides et autres substances chimiques, surtout s'il vient du supermarché.



DÎNER

Connaissance

Pourquoi est-ce important de manger des protéines?

- Pour faire plaisir à tes parents
- Car tout le monde mange de la viande
- Pour la construction de ton corps**

Les protéines servent à construire les muscles, les tissus, la peau, les os, les cheveux, l'hémoglobine... Certaines graines comme les lentilles contiennent plus de protéines que la viande.



DÎNER

Connaissance

Que mange les vaches issues de l'agriculture intensive?

- Essentiellement de l'herbe
- Essentiellement de la viande
- Essentiellement des céréales**

En agriculture industrielle, pour que les vaches grandissent et grossissent vite et produire de la viande rapidement, on leur donne des céréales et des protéagineux (Blé et soja) et non de l'herbe.



DÎNER

Connaissance

On trouve de protéines uniquement dans la viande ?

Oui

Non

Il existe aussi des protéines végétales dans les légumineuses (lentilles, pois-chiches), les céréales (blé, avoine..) ou encore les noix (Amandes...)



DÎNER

Connaissance

Quelle est la céréale la plus cultivée dans le monde ?

- Le blé
- Le maïs**
- L'avoine

Contrairement à ce que l'on pense ce n'est pas le blé qui est le plus produit mais le maïs !



DÎNER

Connaissance

Le piment d'Espelette trouve ses origines ;

- En Espagne
- Au Mexique**
- Au Pérou

Ce sont les premiers grands explorateurs qui ont permis de diffuser en quelques années la culture du piment dans le monde. Dès 1650, on retrouve les premières traces de Piment autour de la ville d'Espelette au Pays Basque.



DÎNER

Choix de consommation

En accompagnement de ton plat,
tu décides de cuisiner :

- 2 Des haricots verts d'Afrique
- +3 **Des pâtes locales prises en vrac**
- 3 Des frites surgelées

Les pâtes sont faites avec du blé, qui pousse un peu partout en France. C'est encore mieux si elles sont faites avec du blé local et conditionnées en vrac, cela évite le suremballage et donc la pollution.



NATURE EAU SANTÉ

Choix de consommation

Pour sauver le monde de la famine que ferais-tu ?

-2 Tu fais de l'agriculture raisonnée

+3 **Tu deviens paysan**

-3 Tu fais de l'agriculture intensive

Il est possible de nourrir la planète selon des modèles d'agriculture paysans, qui respectent la terre et l'environnement. Ce sont des modèles durables et qui s'inspirent de la nature.



NATURE EAU SANTÉ

Connaissance

En moyenne, combien de morceaux de sucre y a-t-il dans une canette de Soda ?

- 1
- 7**
- 20

Oui, c'est très sucré et donc pas bon pour la santé.



NATURE EAU SANTÉ

Connaissance

Quand je pique-nique, quels couverts dois-je amener :

- Des couverts en plastique jetable
- Des couverts de la maison**
- Rien, je mange avec les mains !

C'est toujours mieux d'amener ses propres couverts en métal de la maison ! Ca évite de jeter des déchets plastiques à la poubelle. Eventuellement je peux prendre des couverts jetables en bois.



NATURE EAU SANTÉ

Connaissance

Est-ce qu'on retrouve des insecticides dans l'eau des rivières?

Non

Oui

Les insecticides que l'ont met dans les champs finissent dans les sols et les nappes phréatiques. Par temps de pluie ces produits ruissellent aussi dans les rivières.



NATURE EAU SANTÉ

Connaissance

Le dérèglement climatique est dû :

- Aux vers de terre
- Aux activités humaines**
- Au rapprochement du soleil près de la Terre

Les industries, l'agriculture, les transports et toutes les autres activités humaines, utilisent de l'énergie fossiles, comme le pétrole et rejettent des nombreux produits toxiques dans la nature.

Depuis la révolution industrielle, le climat se dérègle plus vite...



NATURE EAU SANTÉ

Choix de consommation

Pour accélérer la pousse de ton potager tu choisis d'utiliser ?

- 2 De la bouillie bordelaise
- +3 **Du compost que tu as fait**
- 3 De l'engrais chimique

Les engrais chimiques servent à optimiser le développement de la plante. Mais ils contiennent souvent des produits toxiques qui se retrouvent dans les sols, dans l'eau et dans notre assiette. Le compost est tout aussi efficace, moins cher et naturel!



NATURE EAU SANTÉ

Connaissance

Quelle énergie utilise une exploitation agricole intensive ?

- Un peu d'électricité
- L'énergie du soleil
- Beaucoup de pétrole**

Les plantes n'ont besoin que d'eau et de soleil pour se développer. Mais en agriculture intensive, on utilise de grosses machines (tracteurs, machine de traite...) pour produire de la nourriture rapidement



NATURE EAU SANTÉ

Connaissance

Il existe des produits certifiés AOP, que veut dire AOP :

- Ananas obligatoirement piquant
- Aliment d'origine pollué
- Appellation d'origine protégée**

L'AOP désigne des produits dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu au sein d'une même aire géographique, et qui donne ses caractéristiques au produit. Ce qui en fait un aliment de qualité.



NATURE EAU SANTÉ

Connaissance

Parmi ces 3 activités, laquelle émet le plus de gaz à effet de serre?

- Les cigarettes
- Les voitures
- L'agriculture**

L'élevage émet 14,5% des gaz à effet et de serre: plus que le secteur des transports. Cela est en parti dû a l'émission de méthane que les vaches émetent quand elles pètent.



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Connaissance

Est-ce que les beaux légumes réguliers et qui brillent sont meilleurs que les légumes moches ?

Oui

Non

Beauté ne veut pas dire bonté! Dans la nature les organismes d'une même espèce ne se ressemblent pas. Les fruits et légumes qui brillent sur les étales ne sont pas naturels, on les a sélectionnés et traités avec des produits chimiques pour qu'ils aient l'air parfaits.



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Connaissance

Peut-on faire des chips avec des épluchures de légumes ?

Non

Oui

Vrai. C'est une bonne façon de recycler ses épluchures de légumes. Par contre, privilégiez des légumes bio car c'est dans le peau que les pesticides aiment se loger !



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Choix de consommation

Le yaourt que tu voulais manger a sa date de limite de consommation dépassée de 2 jours, que fais-tu?

- 2 Tu le donnes à ton chien ou à tes poules
- +3 **Tu le sens et le gouttes pour voir si il est vraiment périmé**
- 3 Tu le jette immédiatement à la poubelle

Les yaourts sont consommables après la date limite de consommation. Avec le temps ils s'acidifient et donc non favorable au développement de bactéries! Il suffit de l'ouvrir pour en avoir le coeur net!



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Connaissance

Quel est en moyenne le pourcentage de nourriture gaspillée et jetée tout les jours ?

- 10%
- 30%**
- 70%

Tout les jours 1/3 des aliments produits finissent à la poubelle. Et cela représente 1000 litres d'eau gaspillée. Il est donc important de finir son assiette. Avec moins d'aliments dans ton frigo et de meilleurs qualités tu peux aussi lutter contre ce gaspillage!



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Connaissances

Quelle est la quantité de nourriture gaspillée par personne et par an en Europe ?

- 50kg
- 100kg
- 150Kg**



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Connaissances

Qu'est-ce que le vrac ?

- Ma chambre quand je la range pas
- Mes bras après le surf
- Acheter des produits non emballés**

Ce sont des produits que je peux acheter non emballés en amenant mon propre bocal/contenant. Cela permet d'éliminer des déchets et de réduire le prix du produit puisque je ne paye plus l'emballage !



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Connaissances

Manger « citoyen » veut dire ?

- Manger devant les informations
- Manger à plusieurs
- Etre attentif à l'origine des aliments que tu manges**

Lorsque que tu fais attention à la provenance et la manière dont est faite la nourriture que tu manges, tu favorises l'économie locale. Ta nourriture est souvent meilleure, tu ne la gaspilles pas et en plus tu fais des économies!



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Connaissance

Pourquoi l'agriculture intensive pose problème ?

- Car elle pollue notre environnement**
- Car elle n'est pas durable**
- Car elle n'est pas bonne pour notre santé**

En agriculture intensive on utilise des produits chimiques inventés par l'homme pour produire plus et plus vite. Mais ces produits sont toxiques pour les sols. De plus ces produits se retrouvent dans l'eau et notre assiette.



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Choix de consommation

En priorité, qui doit faire des efforts pour limiter le gaspillage alimentaire ?

+1 Les supermarchés

+3 Toi et moi , nos habitudes à la maison

+2 Le domaine de l'agriculture

Le gaspillage alimentaire est l'affaire de tous. Toi à la maison, les cantines, les agriculteurs, les supermarchés, les usines de conditionnement... Mais c'est les ménages qui jettent le plus de nourriture.



SUPER PAYSAN



Tartine avec du pain local
et confiture Bio

+1



SUPER PAYSAN



Miel de la ferme

+1



SUPER PAYSAN

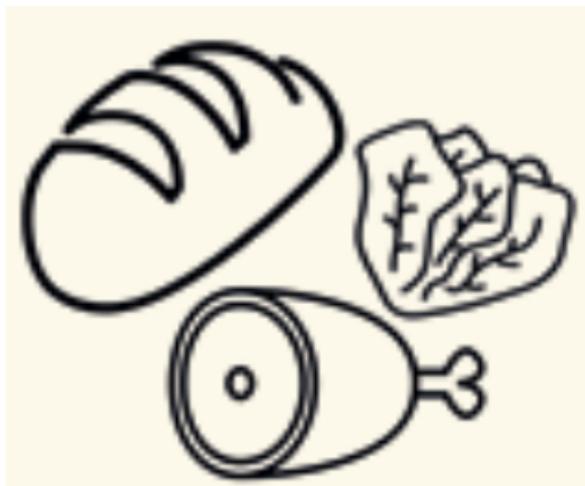


Salade maison avec légumes de saison

+1



SUPER PAYSAN



Sandwich avec jambon
local

+1



SUPER PAYSAN



Fruits de saisons
et noix

+1



SUPER PAYSAN



Vin local et naturel

+1

67



SUPER PAYSAN



Purée de patate douce bio
maison

+1

68



SUPER PAYSAN

Un habitant de ton village a installé de nouvelles ruches. Ce qui permet la survie des abeilles et la pollinisations des plantes.

+1



SUPER TOXIQUE



Jus de fruit stérilisé
sucré

-3

70



SUPER TOXIQUE



Sandwich Triangle sous
vide

-3

71



SUPER TOXIQUE



Céréales miambox

-3

72



SUPER TOXIQUE



Soda

-3



SUPER TOXIQUE



Vin local aux pesticides

-2

74



SUPER TOXIQUE



Frites grasses, salées et sur-
gelées

-3

75



SUPER TOXIQUE



Steack de boeuf Ukrainien

-3

76