

Fiche 30 – Nu, Naturel, Non-loin et Juste

Au Québec, les jeunes du mouvement Environnement Jeunesse, ont inventé le concept des 3N-J. Notre manière de nous alimenter a un impact important sur notre santé et sur celle de la Terre. Elle influence l'organisation des diverses sociétés, ainsi que les conditions de vie des gens qui y habitent. Nous avons le pouvoir individuel et collectif de faire de nos choix alimentaires une question de respect. Respecter, c'est d'abord faire le choix de se respecter soi-même en réclamant une nourriture saine, tant pour le corps que pour l'esprit. C'est respecter notre humanité en proclamant haut et fort le droit fondamental de tout être humain de manger sainement et à sa faim. C'est agir pour que les ressources alimentaires soient mieux partagées. C'est respecter les aliments, prendre conscience que ces petits miracles de la nature méritent notre révérence. C'est donner un appui à un modèle agro-alimentaire qui respecte l'environnement, la diversité des cultures et des traditions alimentaires. C'est cette notion de respect qu'intègrent les 3N-J.

| | | | | | |
|---|--|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--|
| Niveau : | Résumé : | | | | |
| <table border="1"><tr><td></td><td>Cycle 3 (8-11 ans)</td></tr><tr><td>Collège (11-14 ans)</td><td>Lycée (15-18 ans)</td></tr></table> | | Cycle 3 (8-11 ans) | Collège (11-14 ans) | Lycée (15-18 ans) | Après avoir développé le concept des 3N-J en classe, les enfants sont invités à acheter avec leurs parents un goûter respectueux de ces principes. Ils prennent également conscience des difficultés qu'ils peuvent rencontrer. |
| | Cycle 3 (8-11 ans) | | | | |
| Collège (11-14 ans) | Lycée (15-18 ans) | | | | |
| Temps d'activité : Etape 1 : 1h30 Etape 2 : 1h30 | Objectifs : <ul style="list-style-type: none">- Impliquer les parents dans cette démarche- Inculquer un principe clair et un moyen mnémotechnique pour faire ses achats- Reparler de tous les thèmes vus au cours du projet | | | | |

Matériel :

Imprimer l'**annexe 1**, l'**annexe 2** et **annexe 3**

Préparation :

Photocopier une **annexe 3** par élève

Déroulement :

Etape n° 1 : étude du concept des 3N-J

Distribuez ou affichez l'**annexe 1**, et demander aux enfants de commenter par écrit les quatre termes. Ensuite, à partir des idées des enfants, refaire un commentaire collectif pour chacun des termes et lire ceux proposés dans l'**annexe 2**.

Cela peut-être également l'occasion de faire ou de reparler de certaines activités proposées dans ce guide :

Nu : - emballages (**fiche 22**)

Non-loin : - fruits et légumes de saison (**fiche 19**)
- soupe de saisons (**fiche 18**)

Naturel : - annexe 3 sur les additifs alimentaires de la fiche 11 « Enquête sur mon plateau de cantine »
- les pesticides (**fiche 28**)

Juste : - d'où viennent les aliments de mon petit déjeuner ? (**fiche 23**)

Etape n° 2 : organiser un goûter à l'école

Demander à chaque enfant d'apporter à l'école un goûter, composé de quatre éléments (ex : un fruit, une boisson, un gâteau, un yaourt), le plus respectueux possible de ces quatre principes. N'oubliez pas de leur demander de noter la provenance des fruits qu'ils pourraient apporter.

Le jour J, demander à chaque enfant d'échanger (provisoirement) leur goûter avec celui d'un copain. Demandez-leur ensuite d'étudier chaque aliment proposé à partir de **l'annexe 3**.

Si l'on veut évaluer l'avancée de la sensibilisation au cours de l'année, on peut proposer cette activité à plusieurs moments de l'année, et « noter les goûters ».

Engagez ensuite une discussion sur les difficultés qu'ils ont eu à constituer ce goûter :

- convaincre les parents
- connaître la provenance des aliments
- trouver des produits en vrac ou peu emballés
- choisir un produit moins attrayant que celui acheté habituellement
- ...

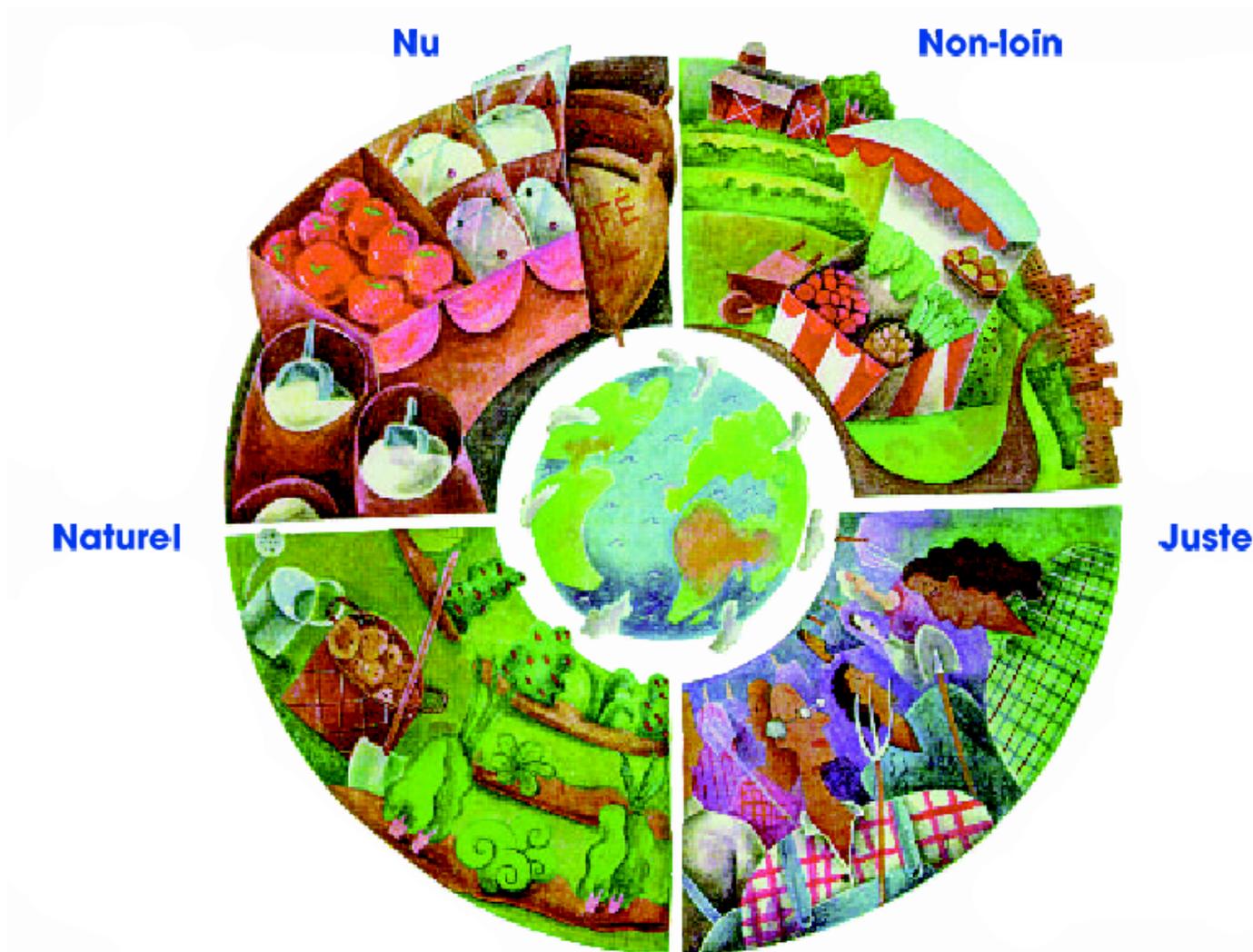
Incitez les enfants à se rappeler de ce moyen mnémotechnique : 3N-J lorsqu'ils font leurs achats !

Prolongements :

Dessiner le goûter idéal ! et en faire une exposition.

Ressources :

La Terre dans votre assiette, guide pédagogique sur internet : <http://eav.csq.qc.net/terre/>



Fiche 30 – Annexe 2

Nu

Recherchez les produits les moins emballés possible. Évitez d'acheter les produits à portions individuelles. Utilisez de la vaisselle durable et des contenants réutilisables. Achetez en vrac, amenez votre sac, recyclez, compostez et laissez votre poubelle au régime !



Non-loin

Recherchez des aliments qui ont été produits localement. Vous encouragez ainsi l'économie locale tout en vous assurant de la fraîcheur des produits. En prime, vous préservez l'environnement des tonnes de gaz carbonique rejetées par l'industrie du transport.

Naturel

Choisissez des produits biologiques le moins transformés possible. Chaque étape de transformation requiert des ressources et de l'énergie dépensée inutilement, nécessite l'ajout de colorants alimentaires, d'additifs ou d'agents de conservation et favorise la dégradation des éléments nutritifs.

Juste

Recherchez des produits équitables ou venant directement du producteur. Par vos achats, réduisez les inégalités engendrées par le système mondial d'échanges commerciaux et contribuez au partage équitable des ressources.

Fiche 30 – Annexe 3 – Grille pour évaluer son goûter

Vous avez quatre éléments de goûter devant vous.

1°) Nu

Faire un tas des aliments sans emballage ou en vrac, un tas de ceux ayant un emballage familial, un tas de ceux ayant un emballage individuel. Comptez-les :

| Sans emballage, en vrac | Emballage recyclable | Emballage non recyclable |
|-------------------------|----------------------|--------------------------|
| | | |
| X 2 = | X 1 = | X 0 = |
| | | |

2°) Naturel

Faire un tas des aliments issus de l'agriculture biologique, un tas des aliments non transformés (pomme, lait nature...), un tas des aliments transformés (gâteaux industriels...). Comptez-les :

| Bio | Non transformé | Transformé |
|-------|----------------|------------|
| | | |
| X 2 = | X 1 = | X 0 = |
| | | |

3°) Non-loin

Faire un tas des aliments venant de Bourgogne, un venant de France, un venant des autres pays. Comptez-les :

| Bourgogne | France | Autre pays |
|-----------|--------|------------|
| | | |
| X 2 = | X 1 = | X 0 = |
| | | |

4°) Juste

Faire un tas des aliments ayant le label « Commerce Equitable » ou directement acheté au producteur, un tas des aliments produits soi-même (fruit de son verger...), un tas des autres produits. Comptez-les :

| Commerce équitable Ou Acheté au producteur | Produit soi-même | Autres |
|---|------------------|--------|
| | | |
| X 2 = | X 2 = | X 0 = |
| | | |

Additionner tous ces points et donner une note à votre goûter :

..... / 32