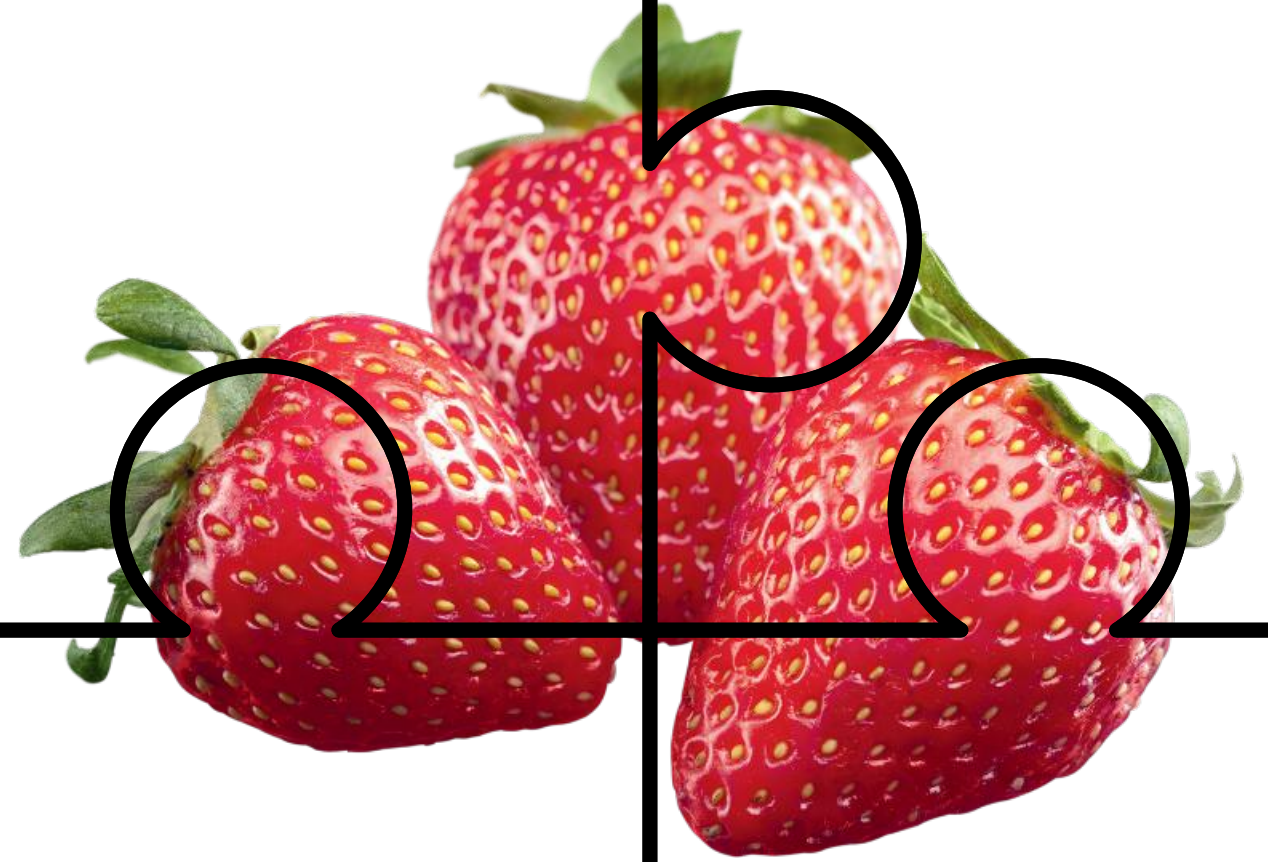
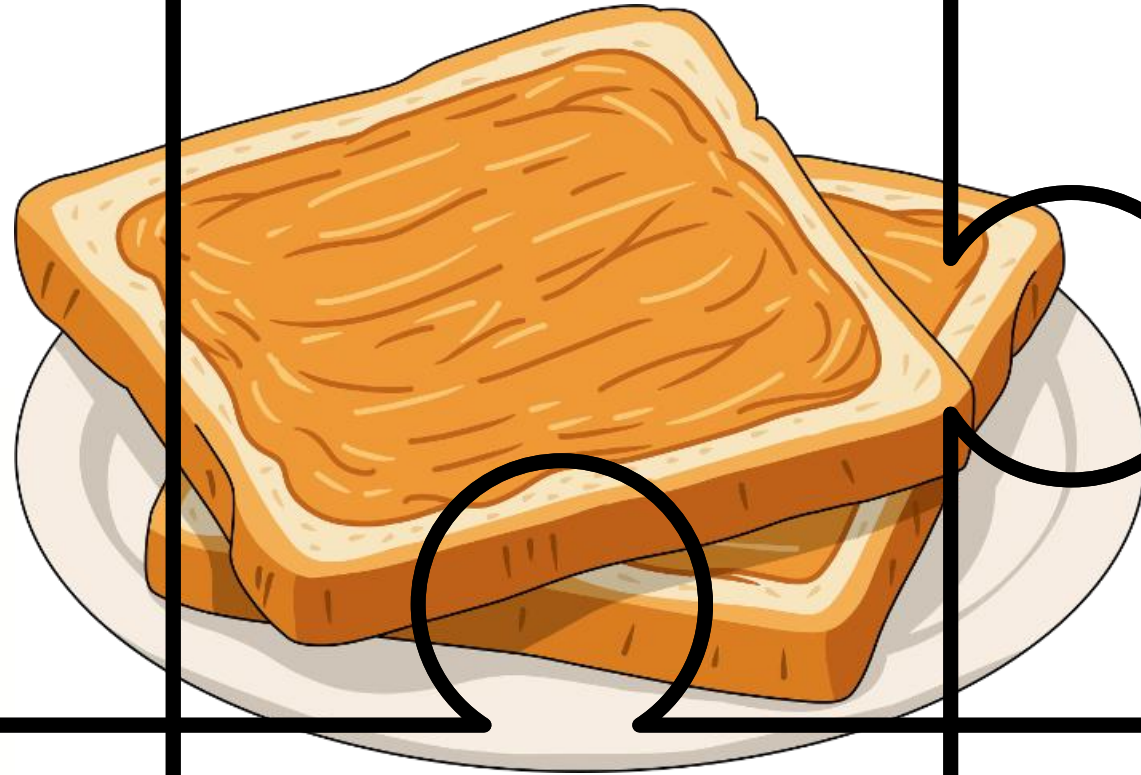


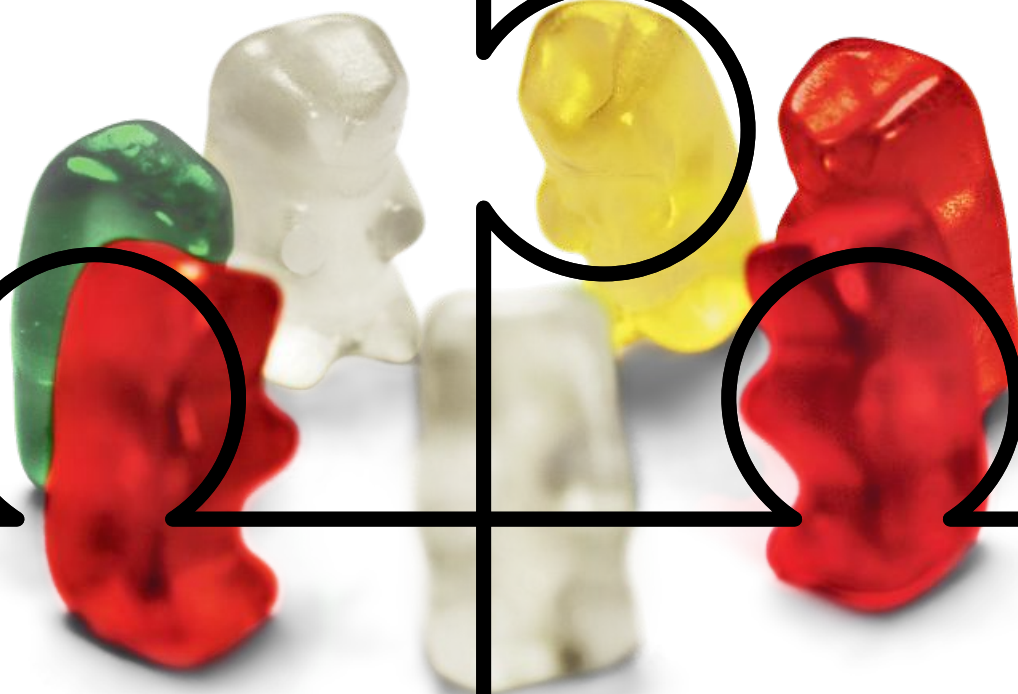
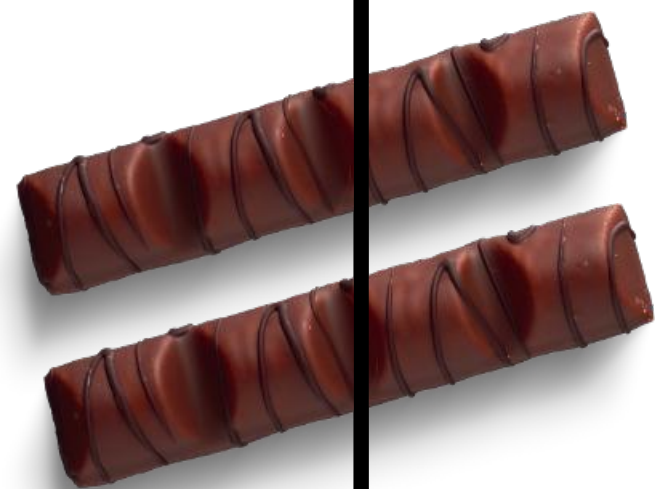
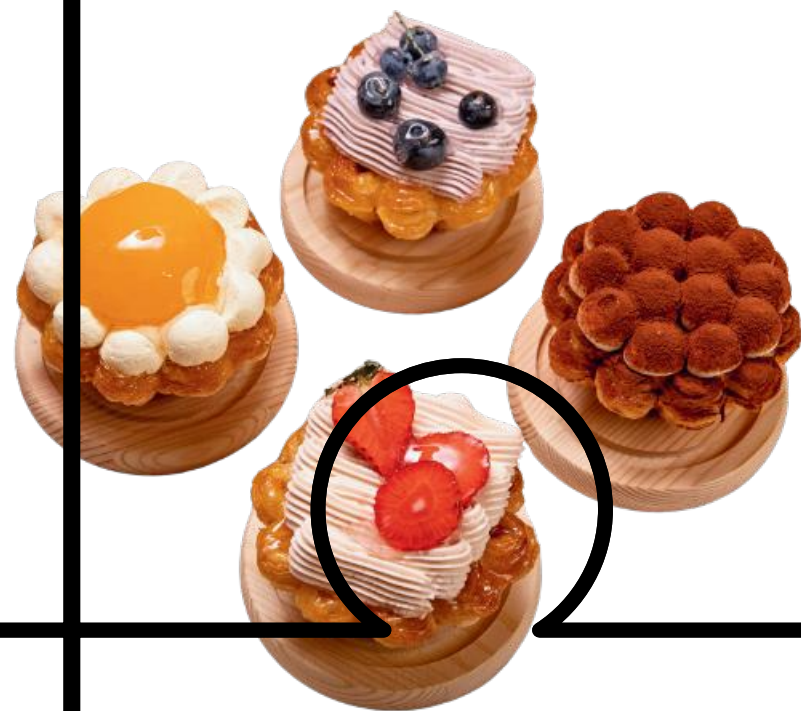
Enigme bleue

Catastrophe !

**Le petit déjeuner équilibré a disparu ce matin...
Sans lui, impossible de bien commencer la journée.**

**Fouillez la pièce et retrouvez tous les morceaux pour le
reconstituer avant qu'il soit trop tard et de partir à
l'école le ventre vide !**





Enigme jaune

FAST FOOD

★ **3 VS 3** ★

LE CHAMPIONNAT DE L'ALIMENTATION

LÉGUMES SECS

LEURS ATTAQUES

-  Graisses en excès
-  Sucres rapides
-  Impacts sur le cœur

≈ 10 cm

≈ 1 cm

LEURS ATTAQUES

-  Fibres
-  Protéines
-  Vitamines & minéraux

FIGHT!

≈ 8 cm

≈ 7 cm

≈ 1 cm

≈ 0,3 cm



Enigme marron

Bocal de légumes en lacto-fermentation



TEMPS 2 HEURES • 1 PORTION • DIFFICULTÉ : FACILE



LE MATÉRIEL

Bocal avec joint, eau, sel non raffiné, de l'eau filtrée, saladier, une bassine et une brosse, une balance précise, une grande cuillère, un couteau d'office, un couteau de chef, légumes bios et sains et épices.



PRÉPARATION

- Préparer un litre d'eau et compléter avec 30g de sel pour avoir de l'eau salée à 3% : c'est la saumure.
- Laver les légumes dans la bassine à la main ou avec la brosse. Couper les trognons : il n'est pas nécessaire d'éplucher sauf si la peau est trop dure.
- Couper les légumes en morceaux (ou les râper si on préfère) et les mettre dans le bocal.
- Ajouter les épices (curry, cannelle...), l'ail pour donner du goût.
- On met la saumure (bien mélangée) dans le bocal jusqu'à 1 cm du bord
- On prend une feuille de chou lavée dans la bassine d'eau puis on la met dans le bocal pour empêcher que les légumes sortent de la saumure.
- On place le joint sur le bocal et on le ferme.



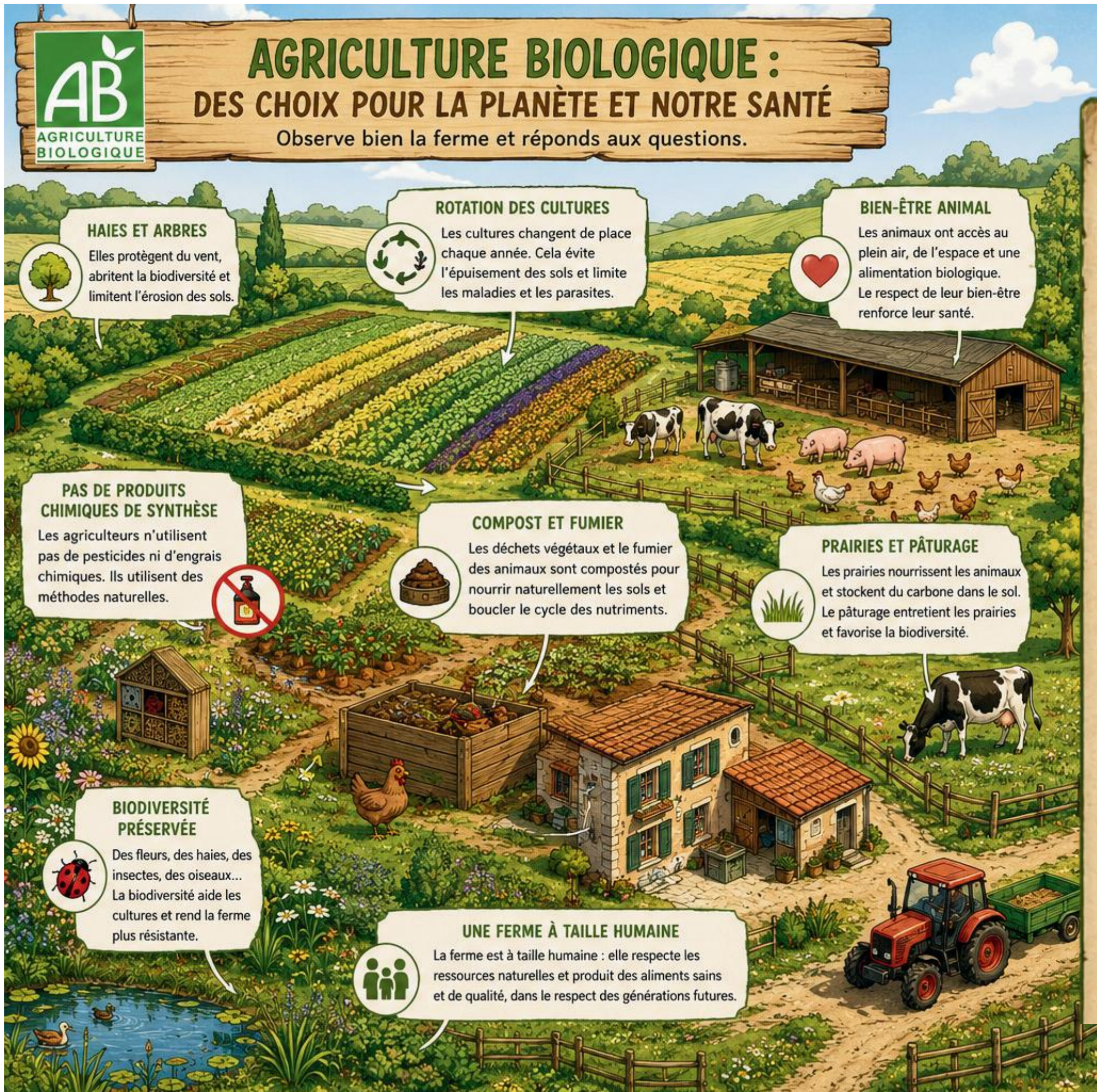
ASTUCE

On laisse le bocal fermenter pendant environ 3 semaines à température ambiante avant de déguster les légumes lactofermentés !

Voici une recette qui demande d'utiliser ses sens !



Ne pas dévisser les
pots,
juste faire glisser le
tourniquet en haut du
pot
et bien refermer
Merci !



AGRICULTURE BIOLOGIQUE : DES CHOIX POUR LA PLANÈTE ET NOTRE SANTÉ

Observe bien la ferme et réponds aux questions.

HAIES ET ARBRES

Elles protègent du vent, abritent la biodiversité et limitent l'érosion des sols.

ROTATION DES CULTURES

Les cultures changent de place chaque année. Cela évite l'épuisement des sols et limite les maladies et les parasites.

BIEN-ÊTRE ANIMAL

Les animaux ont accès au plein air, de l'espace et une alimentation biologique. Le respect de leur bien-être renforce leur santé.

PAS DE PRODUITS CHIMIQUES DE SYNTHÈSE

Les agriculteurs n'utilisent pas de pesticides ni d'engrais chimiques. Ils utilisent des méthodes naturelles.

COMPOST ET FUMIER

Les déchets végétaux et le fumier des animaux sont compostés pour nourrir naturellement les sols et boucler le cycle des nutriments.

PRAIRIES ET PÂTURAGE

Les prairies nourrissent les animaux et stockent du carbone dans le sol. Le pâturage entretient les prairies et favorise la biodiversité.

BIODIVERSITÉ PRÉSERVÉE

Des fleurs, des haies, des insectes, des oiseaux... La biodiversité aide les cultures et rend la ferme plus résistante.

UNE FERME À TAILLE HUMAINE

La ferme est à taille humaine : elle respecte les ressources naturelles et produit des aliments sains et de qualité, dans le respect des générations futures.

QUESTIONS À CHOIX MULTIPLES

A Pourquoi les agriculteurs pratiquent-ils la rotation des cultures ?

1. Pour faire des économies de graines
2. Pour améliorer la fertilité des sols et limiter les maladies
3. Pour cultiver toujours la même plante qui rapporte le plus
4. Pour travailler moins souvent les champs

B Pourquoi n'utilisent-ils pas de produits chimiques de synthèse ?

1. Parce qu'ils vivent comme au Moyen-Âge
2. Parce que cela rend les plantes plus grandes
3. Pour protéger la santé des êtres vivants et l'environnement
4. Parce que c'est obligatoire seulement pour les fruits

C Quel est l'intérêt du compost et du fumier ?

1. Nourrir naturellement les sols et recycler les déchets
2. Faire joli dans la ferme
3. Éliminer les mauvaises herbes
4. Donner moins de travail aux agriculteurs

D Pourquoi les animaux ont-ils accès au plein air et de l'espace ?

1. Pour qu'ils grossissent plus vite
2. Pour respecter leur bien-être et améliorer leur santé
3. Parce que les bâtiments coûtent trop cher
4. Pour éviter de les nourrir

Saint Eloi

HARICOTS VERTS Extra-fins

NUTRI-SCORE A

Mis en boîte dans les Hauts-de-France

SANS CONSERVATEUR*

*Conformément à la réglementation.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour / Gemiddelde voedingswaarden voor:	100 g de produit égoutté / uitgelekt product
Energie	107 kJ (26 kcal)
Matières grasses / Vetten dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	<0,5 g <0,1 g
Glucides / Koolhydraten dont sucres / waarvan suikers	2,7 g 0,5 g
Fibres alimentaires / Vezels	2,4 g
Protéines / Eiwitten	1,4 g
Sel / Zout	0,62 g

FR
COUVERCLE + BOÎTE

② Pensez au tri. Consultez www.fostplus.be/fr/trier-recycler

0 805 101 115
Service & appel
gratuits

② Service Consommateurs SAINT ELOI - Consumentendienst: www.intermarche.be

F HARICOTS VERTS EXTRA-FINS

INGRÉDIENTS : Haricots verts, eau, sel.

INFORMATIONS : À consommer de préférence avant le / Numéro de lot : voir sur l'un des fonds de la boîte. Avant ouverture, à conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur +4°C dans un récipient hermétique, adapté et non-métallique et à consommer dans les 48h.

CONSEILS DE PRÉPARATION : À la poêle : Égouttez avant utilisation. Faire revenir quelques minutes dans une poêle.

NL EXTRA FIJNE SPERZIEBONEN

INGREDIËNTEN: Sperziebonen, water, zout.

INFORMATIE: Ten minste houdbaar tot / Lotnummer: zie op boven- of onderkant van het blik. Vóór opening tegen warmte en vocht beschermd bewaren. Na opening in de koelkast bewaren bij +4°C in een hermetisch afgesloten niet-metalen voedingsdoos en binnen 48 uur gebruiken.

BEREIDINGSTIPS: In de koekenpan: Laten uitlekken vóór gebruik. Een paar minuten verwarmen in een koekenpan.

Contenance / Inhoud:	Poids net total / Totaal nettogewicht:	Poids net égoutté / Netto-uitlekgewicht:
425 ml	400 g	220 g

Fabrique par : BELL - La Woestyne 59173 Renescure - FRANCE
IMP: ITM Alimentaire Belgium sa- B-1348 Louvain-la-Neuve

3 250390 000853

EMB 59009B

Ce qu'en pensent les élèves du collège Littré de Bourges :

Le Marketing

C'est vert et rouge; on voit l'aliment et des champs qui nous font comprendre que c'est récolté en plein air.



CONSIGNE POUVANT VARIER LOCALEMENT
> WWW.CONSIGNESDETRI.FR

naturéO

Mon Lait **demi-écrémé** stérilisé UHT

LAIT DEMI-ECREME STERILISE UHT

INGRÉDIENT : Lait demi-écrémé stérilisé UHT* (origine France).

*Ingrédient issu de l'agriculture biologique.

CONSERVATION :

Avant ouverture : à conserver à température ambiante.

Après ouverture : à conserver au froid et à consommer sous 5 jours.

A consommer de préférence avant le : voir au dessus de la bouteille.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 mL

Énergie	46 kcal / 193 kJ
Matières grasses	1,55 g
dont acides gras saturés	1,0 g
Glucides	4,8 g
dont sucres	4,8 g
Protéines	3,2 g
Sel	0,09 g
Calcium	120 mg soit 15% des VNR**

**Valeurs Nutritionnelles de Référence

SERVICE CONSOMMATEURS NATURÉO

48 av. de Chateaudun 91410 Dourdan

0 800 088 106

Service & appel gratuits



Source de calcium

Volume net : 1Le



FR-BIO-01 Agriculture France

Distribution certifiée par Ecocert FR-BIO-01



Collecte du lait dans des fermes françaises à taille humaine.

Mise en bouteille dans une laiterie française...



... et distribution dans nos magasins naturéO.

naturéO s'engage à collaborer avec des fermes bio françaises, respectueuses du bien-être animal et de notre environnement.

Respect du cycle de vie animal.

Bouteilles recyclables, sans opercule.
Légères, faciles à ouvrir & fermer.
Étanches même couchées.

Ce qu'en pensent les élèves du collège Littré de Bourges :

Le lait est bio, la couleur est verte comme l'herbe. Le dessin et c'est fabriqué en France.

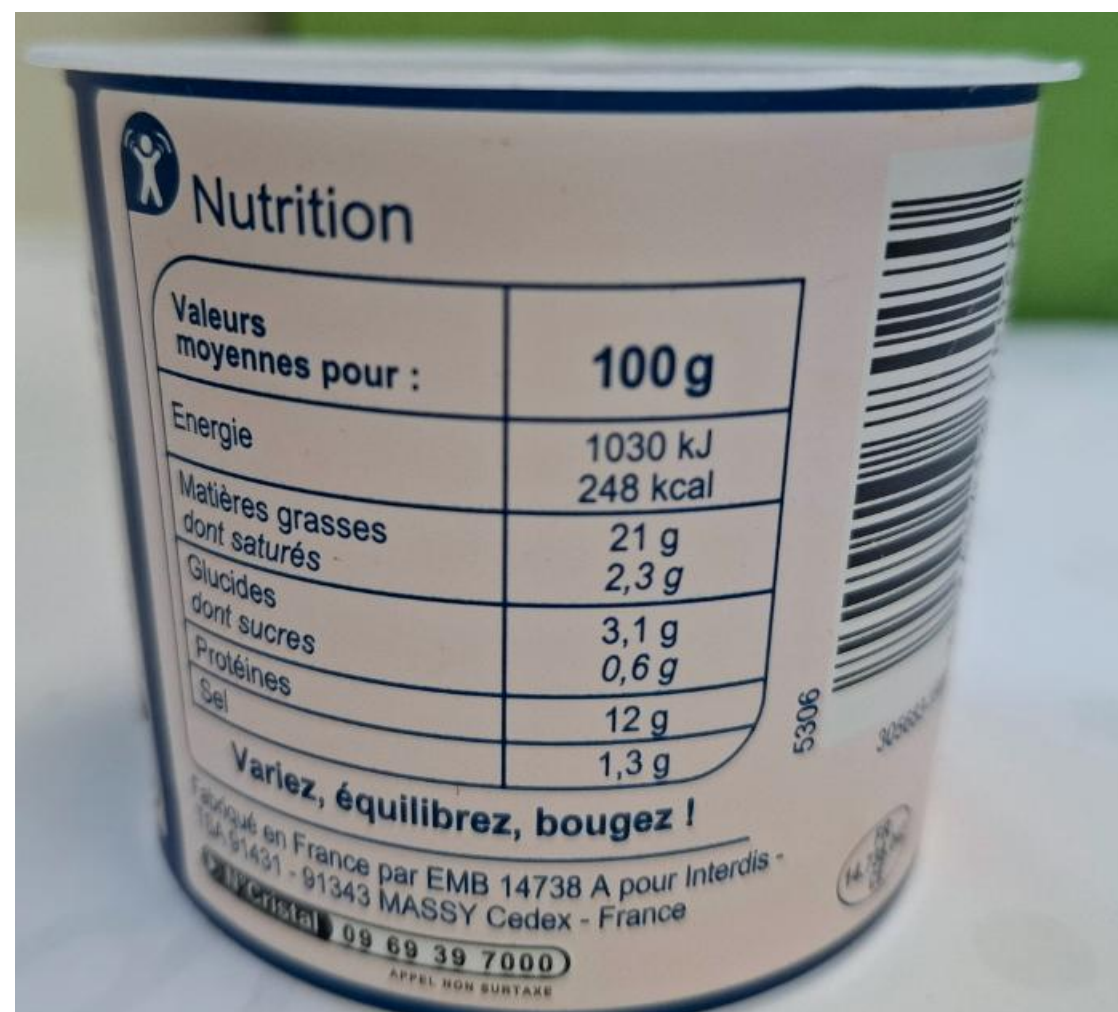
Le Marketing



Ce qu'en pensent les élèves du collège Littré de Bourges :

Le Marketing

Les yaourts donnent plus envie car il y a un dessin de noix de coco et que le paquet est brillant puis il y a aussi marqué "Coco en fins éclats".



Ce qu'en pensent les élèves du collège Littré de Bourges :

Le Marketing

Les rillettes de saumon sont fabriquées en France et vendues à Carrefour.

Elle vise les adultes car il n'y a pas de couleur clair, de personnages ou de jeux.



Ce qu'en pensent les élèves du collège Littré de Bourges :

Les arguments sont que **Le Marketing** c'est bio, français et local (certifié par ECOCERT).
Il y a plusieurs couleurs le bleu, le vert et le blanc mettent en valeur le produit.
Il n'y a pas de cible précise.

Prends le dernier chiffre de chaque code barre des produits qui correspondent aux questions suivantes :

- 1) Quel produit ne peut pas être totalement européen ?
- 2) Quel produit est le moins transformé = contient le moins d'ingrédients ?
- 3) Quel produit cherche à être vendu aux adultes selon les élèves du collège
Littré ?
- 4) Quel est le produit bio qui contient le + de protéines pour 100g ou 100mL ?