

ESCAPE GAME MISSION CANTINE DURABLE



Alimentation Durable et Équilibrée



Enigme orange

Les abeilles jouent un rôle essentiel dans la biodiversité et la pollinisation des plantes.

Mais aujourd'hui, la ruche est en désordre : les étapes de fabrication du miel ont été mélangées !

Remettez-les dans le bon ordre pour découvrir comment les abeilles fabriquent le miel





TROUVEZ LES BONNES REPONSES

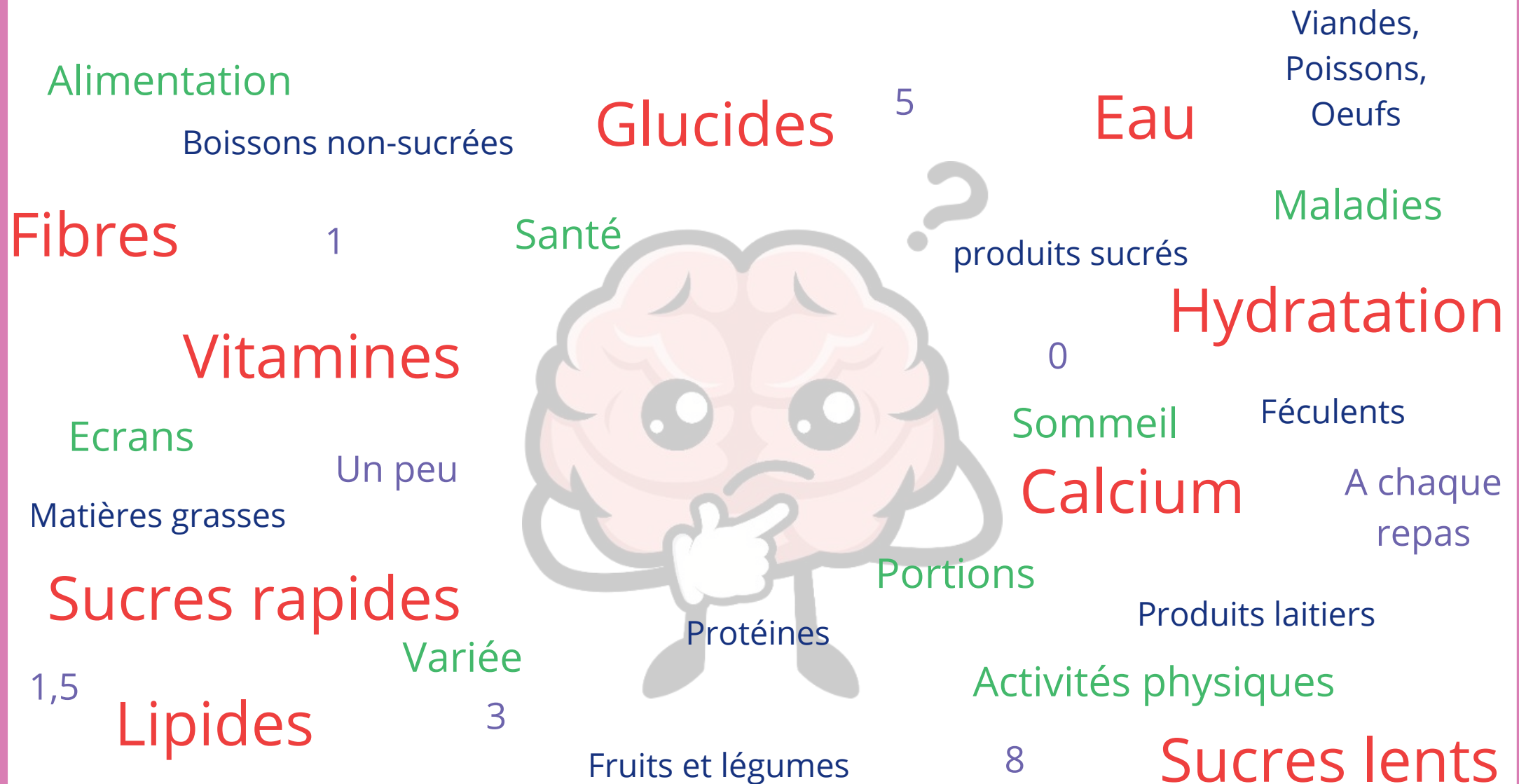
1) Quel est le nombre de familles d'aliments ?

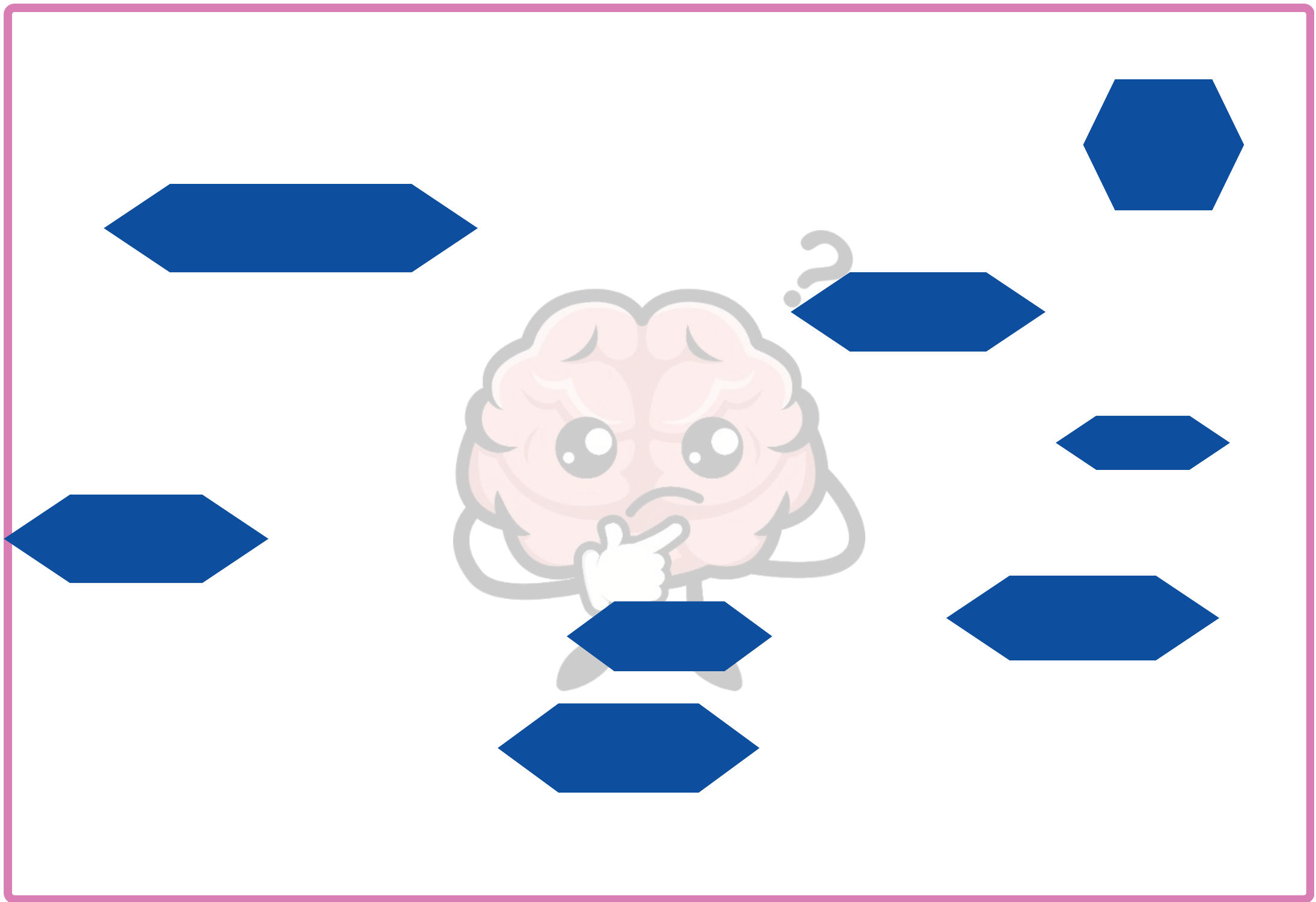
2) Combien doit-on manger de produits sucrés par jour pour être en bonne santé ?

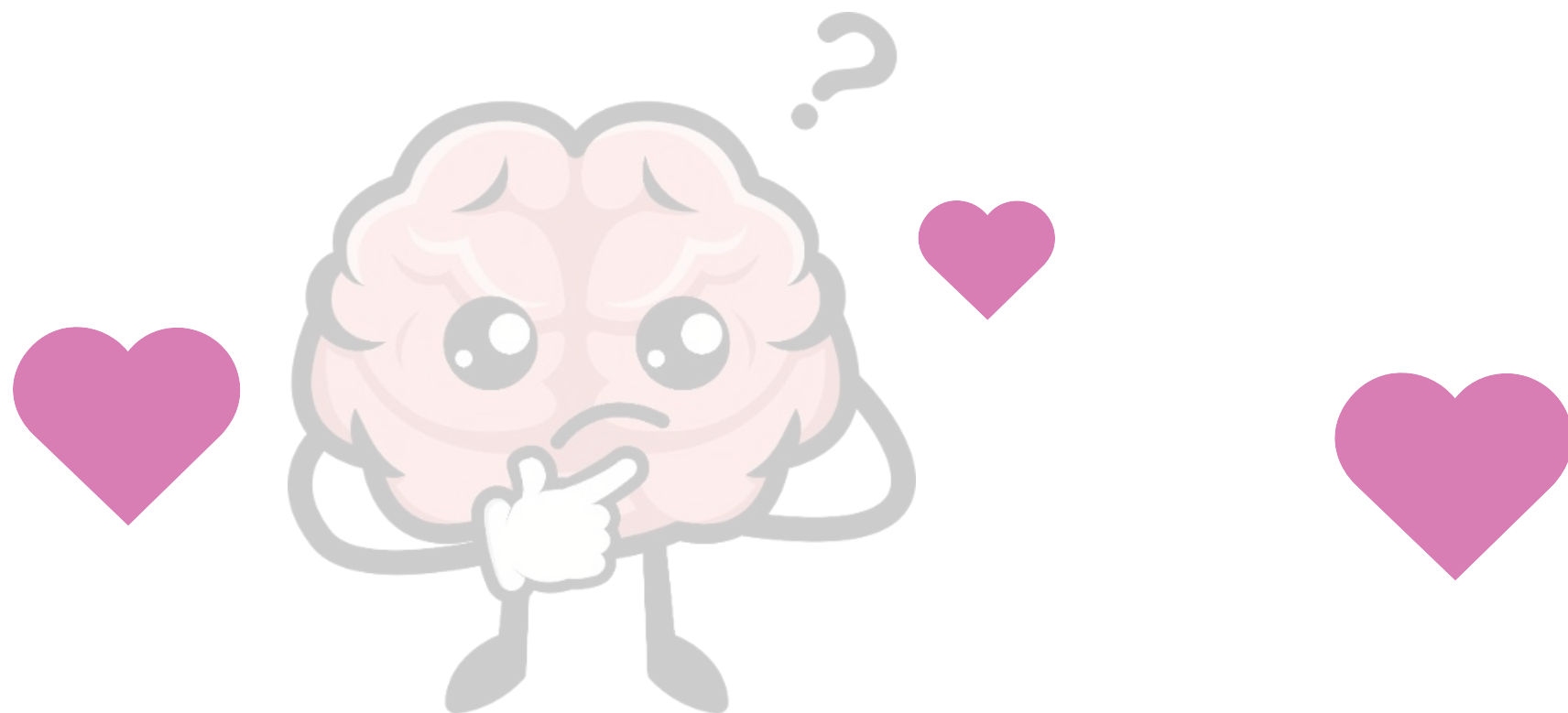
3) A quoi sert la famille des boissons non sucrées ?

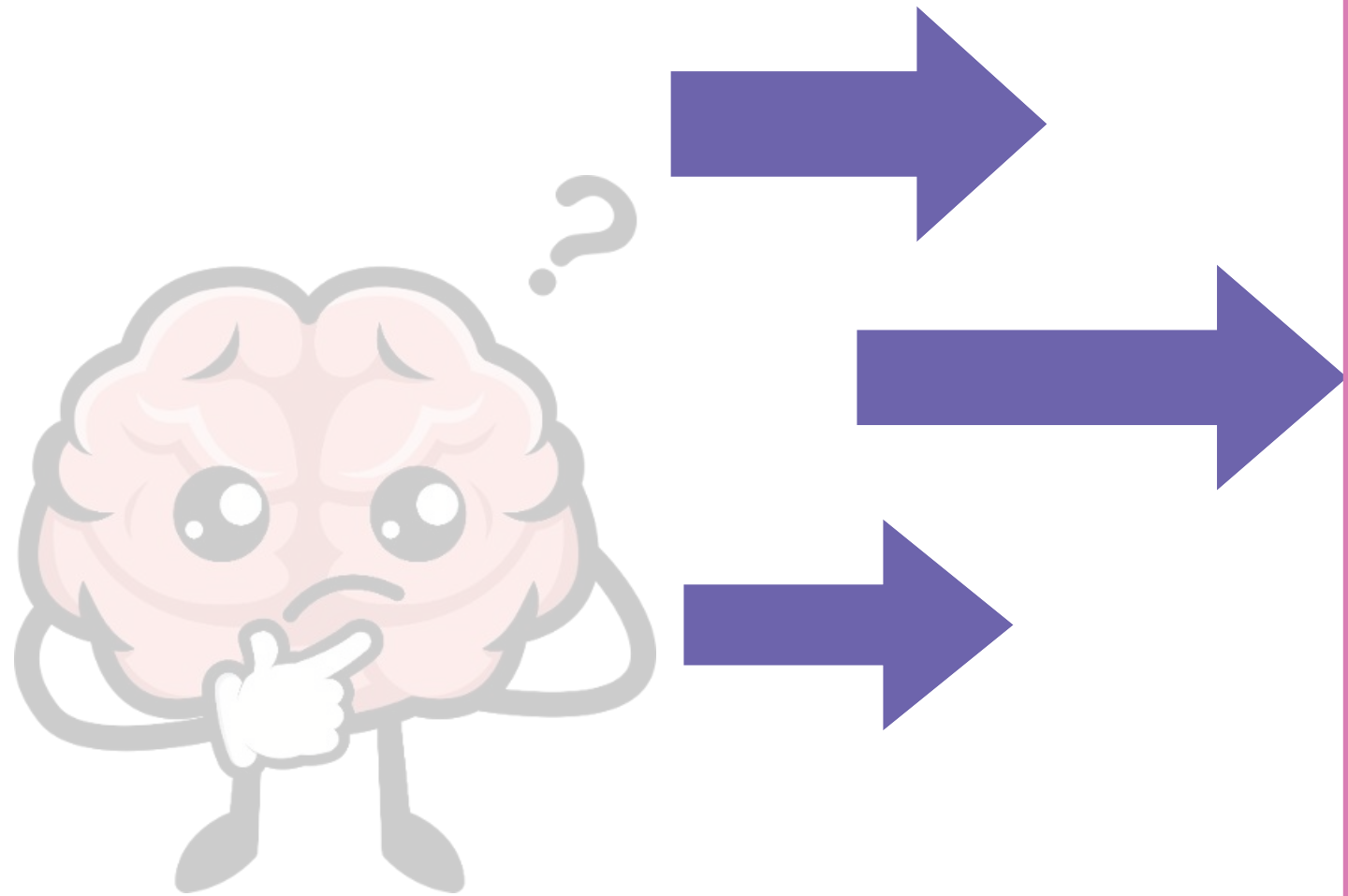


Indice : si la réponse à la question n'est pas un chiffre, c'est qu'il faut compter le nombre de lettres de la réponse

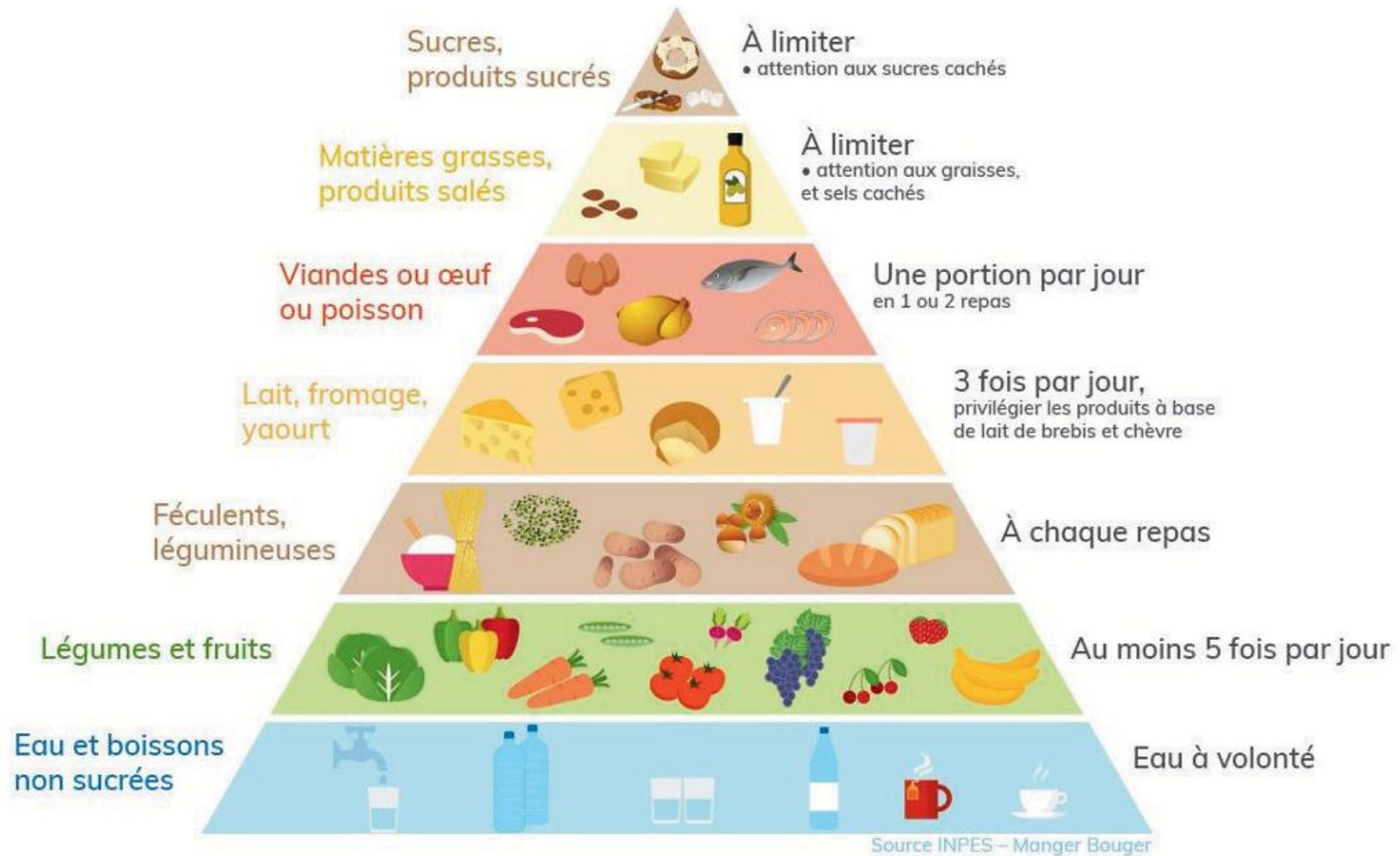








La pyramide alimentaire : un bon repère pour l'équilibre alimentaire



Activité
physique



Au moins
30 minutes
par jour

International Morse Code

A	• —	N	— •	1	• — — — —
B	— • • •	O	— — —	2	• • — — —
C	— • — •	P	• — — •	3	• • • — —
D	— • •	Q	— — • —	4	• • • • —
E	•	R	• — •	5	• • • • •
F	• • — •	S	• • •	6	— • • • •
G	— — •	T	—	7	— — — • •
H	• • • •	U	• • —	8	— — — — •
I	• •	V	• • • —	9	— — — — •
J	• — — —	W	• — —	0	— — — — —
K	— • —	X	— • • —		
L	• — • •	Y	— • — —		
M	— —	Z	— — • •		

importées 2

exportées 4

serres 1

champs 3

congelées 0

chauffées 9

fabriquées 7

toxiques 6

épurant 5

polluant 8

pratique 9

nuisible 1

naturels 4



LE MENU DURABLE DU FUTUR

Bon pour nous, bon pour la planète !

ENTRÉE

Salade de
carottes râpées
de saison



PLAT

Chili de haricots rouges
et légumes de saison

Riz complet



DESSERT

Pomme ou poire
bio produite près
du collège



BOISSON

Eau
du robinet



POURQUOI CE MENU ?

Parce qu'il privilégie des produits de saison, locaux quand c'est possible, riches en végétaux et peu transformés.

C'est un exemple parmi beaucoup d'autres : il existe de nombreuses façons de composer un repas bon pour la santé et pour la planète. ❤️



DE SAISON

pour respecter
les rythmes de
la nature



LOCAUX

pour soutenir les
producteurs d'ici
et réduire les
déplacements



PLUS VÉGÉTAUX

pour notre santé
et celle de la
planète



MOINS TRANSFORMÉS

pour limiter les
emballages et les
additifs



MERCI À TOUS LES ENQUÊTEURS ET ENQUÊTRICES POUR LEUR ENGAGEMENT !

