Mission Cantine Durable

Scénario introductif à dire aux élèves :

Bonjour à toutes et à tous !
Aujourd'hui, vous allez devenir les enquêteurs et enquêtrices de la Mission Cantine Durable.
Nous venons de recevoir un message d'alerte…
« *Les ressources de la planète ne sont pas infinies. Pour continuer à bien manger tout en préservant notre environnement, nous devons apprendre à faire des choix plus durables. Une équipe d'experts a imaginé un Menu durable du futur, mais celui-ci a été placé en sécurité. Seules des équipes capables de résoudre les huit défis pourront le retrouver.* »

Votre mission est donc de résoudre 8 énigmes réparties dans la salle. Chaque énigme a une couleur attitrée.
Chaque énigme vous permettra de découvrir un **code à 4 chiffres**. Ce code ouvrira un cadenas et vous donnera accès à l'étape suivante. Pensez à bien aligner les chiffres sur le repère du cadenas avant d'essayer de l'ouvrir.
Attention ! Certaines énigmes contiennent des pièges. Prenez le temps d'observer, de lire les consignes et de discuter entre vous avant de choisir une réponse.
Si votre équipe est bloquée, je pourrai vous donner quelques indices… mais seulement si c'est vraiment nécessaire !
Lorsque vous aurez résolu les huit énigmes, vous pourrez ouvrir le coffre et découvrir le Menu durable du futur…
Alors… êtes-vous prêts à relever la mission ?

Cet escape game a été conçu en 2026 dans le Cher (18) par et pour les élèves des collèges :

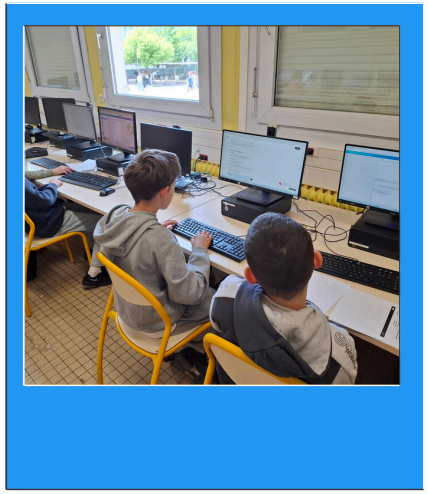
- Louis Armand à Saint-Doulchard (5èmes)
- Jean Rostand à Saint-Germain-du Puy (6èmes)
- Littré à Bourges (5èmes)
- Jules Verne à Bourges (5èmes)

financé par le Programme National pour l'Alimentation et les contributeurs du financement participatif

organisé et animé par les associations BioBerry et Pôle Nutrition









Conseils d'organisation et de parcours pédagogique



Prévoir une surprise/récompense dans la boite : par exemple des fruits de saison et/ou des diplômes de réussite de l'escape game



Groupe : Faire passer les élèves par demi-classe (10 à 15 élèves), en les répartissant par groupe de 2 ou 3 sur chaque énigme. Lorsqu'ils ont résolu leur énigme et ouvert leur cadenas, ils peuvent passer à une autre énigme/aider leurs camarades.



Durée : 20 à 30 minutes pour que la demi-classe résolve les 8 énigmes. Cette organisation a été pensée initialement pour faire passer toute une classe sur une heure de cours. Comptez plus de temps et une organisation différente si vous voulez que chaque élève fasse toutes les énigmes.

Parcours pédagogique idéal :



- Dans les semaines préalables : faire une ou plusieurs sessions d'apport de connaissances sur l'alimentation durable (même si l'escape game est faisable sans)
- Juste avant : donner les consignes pour l'escape game en amont de l'heure de passage d'une classe pour éviter de perdre trop de temps sur la résolution des énigmes
- Après : débriefer sur l'escape game ; ce qu'ils ont appris et peuvent partager à ceux qui n'ont pas vécu les mêmes énigmes, ce qu'ils ont aimé ou pas aimé...

Le rôle de l’animateur·rice

Pendant l'escape game, l'objectif n'est pas de donner les réponses mais d'accompagner les élèves dans leur réflexion.

Quelques principes :

Laisser chercher
Encourager
Valoriser les essais
Donner des indices progressifs
Favoriser l'entraide entre équipes
Maintenir le rythme

Préférer :

"Qu'est-ce qui te fait penser ça ?"
"Où pourrais-tu trouver cette information ?"
"Regarde bien le document."
“Lis/relis les consignes.”

Éviter :

Répondre immédiatement
Résoudre l'énigme à leur place
Dire "c'est faux"

S’adapter aux élèves :

- en cas de difficultés : ne pas hésiter à aider davantage, à leur lire les consignes à voix haute ou à supprimer certaines énigmes ; l’énigme violette ressort généralement comme la plus difficile.
- en cas de groupe rapide : organiser la résolution des dernières énigmes en répartissant les tâches par élève / prévoir des activités supplémentaires et complémentaires

Liste des énigmes

Nom et couleur de l'énigme	Objectif pédagogique	Matériel
Général	*Variante sans cadenas physiques possibles, par exemple en faisant valider les codes discrètement à l'animateur*	1 boite avec 8 cadenas à code, de chaque couleur d'énigme ; le menu durable du futur ; des crayons et du papier ; une récompense dans la boite (des fruits par exemple)
Enigme verte : "La bio : vrai ou faux ?"	Comprendre les grands principes de l'agriculture biologique	Dessin de la ferme bio à imprimer en A3 (et plastifier) Feuille de brouillon Crayon à papier et gomme
Enigme bleue : le puzzle du petit déjeuner	Connaitre les composantes d'un petit déjeuner équilibré	2 puzzles de 600 x 210 mm ou (478 x 342 mm) à imprimer en A3 (et plastifier) Une feuille de consigne
Enigme orange : La ruée vers le miel	Comprendre le processus de fabrication du miel et l'importance des abeilles pour la biodiversité	10 images de 100 x 75 mm (à plastifier) Une feuille de consigne
Enigme rose : mission équilibre	Retenir des informations sur les familles d'aliments et l'équilibre alimentaire	Nuage de mots sur A4 (à plastifier) Caches (aides ; à imprimer sur feuilles cartonnées si possible) Une feuille réponse à remplir par groupe ; 1 crayon
Enigme rouge : le secret des tomates d'hiver	Comprendre l'impact des produits hors saison	Code morse et liste de mots en A4 plastifiés Enigme en morse à décrypter : une feuille par groupe Crayon à papier et gomme
Enigme marron : Le bocal mystère	Découvrir la notion de lactofermentation Travailler sa connaissance des aliments par les sens	Recette et consigne en A3, à plastifier si possible 7 pots pour sentir ou regarder Aromates Une feuille réponse à remplir par groupe ; 1 crayon
Enigme violette : les portraits-robots des étiquettes	Décrypter les emballages alimentaires	Fiches étiquettes si possible en A3 Questions Une feuille réponse à remplir par groupe ; 1 crayon
Enigme jaune : le match des aliments	Travailler sa connaissance des légumes secs et comprendre leur intérêt pour la santé	Affiche du match à imprimer en A3 (et plastifier) Consignes pour trouver le code : une feuille par groupe Crayon à papier et gomme ; brouillon

Plus d'informations sur le matériel

Check-list :

Les tailles des impressions sont données à titre indicatif, pour faciliter la lecture et la mise en oeuvre des énigmes. Elles peuvent bien sûr être adaptées aux possibilités de chacun. Des conseils de matériel "fait maison" à petit prix sont donnés sur chaque page.

Impressions et petit matériel ordinaire :

Les documents sont regroupés en 3 catégories :

- ☐ les impressions en A3 à plastifier (consignes et supports)
- ☐ les impressions en A4 à plastifier (consignes et supports)
- ☐ les feuilles à imprimer et à faire remplir par chaque groupe de joueurs.

Il faudra également :

- ☐ Au moins 6 crayons
- ☐ Des feuilles de brouillon

Hormis des impressions et des crayons, le **matériel spécifique** à trouver sera :

- ☐ Des pots pour l'énigme marron qui est sensorielle (le principe est de reconnaitre des aliments à leur odeur)
- ☐ Une boite avec 8 cadenas à code (4 chiffres) dans l'idéal. Chaque cadenas doit avoir la couleur de l'énigme peinte ou écrite dessus pour les différencier. Il faut aussi les paramétrer sur les bons codes. Si ce n'est pas possible, les codes peuvent être validés à l'oral par l'animateur, ce qui fera office de cadenas ouvert. L'animateur ouvre lui-même ou donne la clé de la boite aux élèves lorsqu'ils lui ont donné tous les bons codes.
- ☐ Une récompense dans la boite (des fruits par exemple ; si pas de budget, un diplôme de réussite)

Enigme verte : “La bio : vrai ou faux ?”

Objectif : Comprendre les grands principes de l’agriculture biologique

Difficulté : ★☆☆

Animer l’énigme



Déroulé de l’énigme (ce que les participants doivent réussir à faire)

- Observer le dessin de la ferme bio et lire les explications
- Répondre aux questions à choix multiples
- Chaque réponse donne un chiffre => le code est composé des 4 chiffres dans l’ordre des questions



Indices progressifs

1. “Lisez bien la question puis cherchez dans l’image le thème qui correspond à votre question”. il est plus facile de chercher dans ce sens plutôt que de lire tous les paragraphes et les questions seulement ensuite.
2. “Procédez par élimination. Quelles réponses vous semblent très étranges ?”

C’est une énigme généralement bien réussie car les réponses sont écrites très clairement sur l’image. Il s’agit uniquement de lecture et de recherche d’informations.
De plus, il parait naturel aux élèves de rentrer le code dans l’ordre des questions.



Fabriquer l’énigme

Imprimer :
- Dessin de la ferme bio en A3

Plastifier :
- Dessin de la ferme bio

Autre matériel :
- Feuille de brouillon
- Crayon à papier et gomme (ou stylo)



Réponses

Code à trouver : 2312

1. Pour améliorer la fertilité => 2
2. Pour protéger la santé des êtres vivants et de l’environnement => 3
3. Nourrir naturellement les sols et recycler les déchets => 1
4. Pour respecter leur bien-être et améliorer leur santé => 2

Enigme rose : “Mission équilibre”

Objectif : Retenir des informations sur les familles d’aliments et l’équilibre alimentaire

Difficulté : ★★☆

Animer l’énigme



Déroulé de l’énigme (ce que les participants doivent réussir à faire)

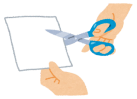
- Répondre aux questions en s’aidant du nuage de mots adapté de la pyramide alimentaire et des caches mis à leur disposition
- En plaçant les caches devant le nuage de mots, seuls certains mots restent visibles.
- 1 cache correspond à une question et comporte des leurres. Cela aide les élèves à rétrécir les possibilités de réponse mais ne la leur donne pas directement :
  - formes “cristal” bleues = cache de la question 1
  - formes flèches violettes = cache de la question 2
  - formes coeurs roses = cache de la question 3



Indices progressifs

1. “A quoi peuvent servir les feuilles avec les trous ? Quel autre document a le même format ?”
2. “Réfléchissez bien. Il peut y avoir des pièges.”
3. Décortiquez les questions avec les élèves :
   a. “Quelles familles d’aliments connaissez-vous ?”
   b. “Donnez moi des exemples de produits sucrés” et répétez la question avec leurs exemples
   c. “Donnez moi un exemple de boisson non sucrée”
4. Si les élèves ont de grandes difficultés et/ou ne semblent pas se souvenir de la pyramide alimentaire, leur donner la pyramide.

Fabriquer l’énigme



Imprimer en A4 :

- Nuage de mots issu de la pyramide alimentaire
- Caches (sur papier un peu épais si possible ; sinon plastifier)
- Consignes avec les questions
- La pyramide alimentaire (gros indice à garder caché au début)

Plastifier :

- Nuage alimentaire
- Consignes avec les questions
- La pyramide alimentaire

Couper :

- Les trous dans les caches (selon les formes de couleur)



Réponses

Code à trouver : 7011

1. Il y a 7 familles d’aliments (le piège est “protéines” qui est un nutriment et non une famille) =>7
2. Les produits sucrés ne sont pas indispensables donc 0
3. Les boissons non sucrées (l’eau) servent à l’hydratation, mot qui comporte 11 lettres donc 11

Enigme bleue : “Puzzle du petit déjeuner”

Objectif : Connaitre les composantes d’un petit déjeuner équilibré

Difficulté : ⭐☆☆

Animer l’énigme



Déroulé de l’énigme (ce que les participants doivent réussir à faire)

- Retrouver les pièces de puzzle cachées dans la pièce
- Reconstituer le puzzle du petit déjeuner équilibré sans tomber dans les pièges. Il y a un autre puzzle entier de leurres (produits très sucrés). Généralement les élèves reconstituent les deux puzzles.
- Choisir le puzzle qui représente le petit déjeuner équilibré
- Trouver le code en comptant le nombre d’éléments par composante du petit déjeuner. Sur la version A3, des flèches aident à trouver l’ordre

Indices progressifs

Au stade du choix du “bon” puzzle : “relisez la consigne” ; éventuellement la lire à voix haute pour faire ressortir le mot “équilibré”
Pour trouver le code : “vous cherchez un code à 4 chiffres ; sur votre puzzle, est-ce qu’il y a 4 éléments ? qu’est-ce qui pourrait vous donner des chiffres ?” Après quelques minutes de réflexion si les élèves ne trouvent pas, il faut généralement leur dire qu’il faut compter le nombre d’éléments.

Adaptations possibles

Si besoin, l’énigme peut être facilitée pour les groupes suivants :

1. En dessinant des flèches entre chaque composante dans le sens de la lecture, pour faciliter l’obtention de l’ordre des chiffres
2. En conservant uniquement le bon puzzle et en supprimant les leurres

Fabriquer l’énigme

Imprimer :

- les 2 puzzles, au choix au format A3 ou au format en longueur
- la consigne

Si possible, coller les puzzles sur des cartons pour obtenir un support plus épais
Plastifier la consigne
Découper les pièces

Prévoir de quoi cacher les pièces de puzzle. Selon le lieu, il faudra peut-être ramener quelques accessoires (une veste, des classeurs…) et de la patafix pour les accrocher sous les tables ou chaises

Réponses

Code à trouver : 1213

- Le code est donné par le nombre d’éléments de chaque composante, dans le sens de la lecture (de gauche à droite) :
- 1 bol de lait = 1
- 2 tartines de pain = 2
- 1 verre d’eau = 1
- 3 fraises = 3

Enigme orange : “La ruée vers le miel”

Objectif : Comprendre le processus de fabrication du miel et l’importance des abeilles pour la biodiversité

Difficulté : ⭐☆☆

Animer l’énigme



Déroulé de l’énigme (ce que les participants doivent réussir à faire)

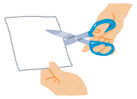
- Remettre dans l’ordre les étapes de fabrication du miel sans se tromper avec les leurres
- Lire les chiffres cachés dans chaque image dans l’ordre des étapes pour trouver le code.



Indices progressifs

1. Les élèves oublient très souvent qu’il peut y avoir des leurres dans les énigmes, même si c’est précisé dans le scénario initial. Régulièrement, ils essayent de mettre dans l’ordre toutes les images. Il faut donc les remettre sur la bonne voie : “ Vous recherchez un code à 4 chiffres ; est-ce que votre proposition actuelle vous donne uniquement 4 chiffres ?”

2. Leur faire formuler à haute voix ce qu’ils voient sur les images et les questionner sur la pertinence de ce choix. Par exemple “est-ce que vous pensez que c’est l’abeille qui vient mettre directement le miel dans un pot ?” ; “Quels effets certains produits utilisés en agriculture peuvent-ils avoir sur les abeilles ?”... Cet accompagnement est essentiel pour aborder l’aspect biodiversité et sera utile pour le débriefing.



Fabriquer l’énigme

Imprimer, découper et plastifier les images :

- les 4 bonnes étapes sont sur la 1ère page
- les 5 leurres sont sur la 2ème page

Imprimer et plastifier la consigne



Réponses

Code à trouver : 2839

L’abeille butine



2

L’abeille fabrique le miel et le range dans les alvéoles



8

L’apiculteur récolte



3

L’apiculteur met le miel en pot



9

Enigme rouge : le secret des tomates d'hiver

Objectif : Comprendre l'impact des produits hors saison

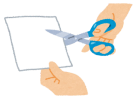
Difficulté : ★★☆

Animer l'énigme



Déroulé de l'énigme (ce que les participants doivent réussir à faire)

- Décoder les mots en morse parmi le texte en français à l'aide du document d'équivalence morse/lettres. Cela leur donne une phrase qui explique l'impact des produits hors saison.
- Trouver le chiffre qui correspond à chaque mot décrypté dans la liste de mots (celle-ci comporte des pièges). Il y a 4 mots donc 4 chiffres = le code du cadenas



Fabriquer l'énigme

Imprimer en A4 :

- équivalent morse/lettres
- liste de mots
- énigme à décrypter (une par groupe d'élèves) ; le but est qu'ils puissent écrire dessus directement car ce serait trop difficile de tête

Plastifier :

- équivalent morse/lettres
- liste de mots

Autre matériel :

- Crayon papier et gomme (ou un stylo)



Indices progressifs

1. Bien leur montrer les 3 documents à leur disposition et leur dire qu'ils peuvent écrire sur la feuille non plastifiée. *Les élèves comprennent généralement rapidement qu'ils doivent décoder mais beaucoup ont besoin d'une validation pour se lancer et/ou pour écrire sur la feuille.*
2. Mettre de côté la liste de mots et mettre en avant l'équivalent morse/lettres.
3. Si les élèves mettent trop de temps, ils peuvent aller plus vite en déchiffrant uniquement les 2 premières lettres de chaque mot et en cherchant le mot qui correspond dans la liste de mots fournis.



Réponses

Code à trouver : 2198

- importées : 2
- serres : 1
- chauffées : 9
- polluant : 8

Enigme marron : Le bocal mystère

Objectif : Découvrir la notion de lactofermentation ; Travailler sa connaissance des aliments par les sens

Difficulté : ★★★

Animer l'énigme



Déroulé de l'énigme (ce que les participants doivent réussir à faire)

- Lire la recette de la lactofermentation
- Identifier ce qu'il y a dans les pots (à l'odorat ou à la vue) et écrire la correspondance entre le chiffre sous le pot et ce qu'il y a dedans
- Mettre dans l'ordre de la recette les pots qui contiennent les aliments cités dedans => mettre dans l'ordre les chiffres correspondants => cela donne le code



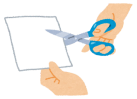
Indices progressifs

- Un indice est indiqué en bas de la recette "Voici une recette qui demande d'utiliser ses sens" ; on peut donner plus tard d'autres indices comme :
  - « Les aromates ont un parfum unique »
- Pour trouver qu'il faut mettre les chiffres dans l'ordre de la recette : "il est important de suivre une recette dans l'ordre."



Réponses

- **Code à trouver : 1504**
  - **sel 1**
  - **curry 5**
  - **cannelle 0**
  - **ail 4**



Fabriquer l'énigme

Imprimer et plastifier la recette et la consigne de ne pas ouvrir les pots si possible en A3

Prévoir au moins 7 pots adaptés aux sens à utiliser :

- avec des trous et opaques pour reconnaitre à l'odorat. Une boite de conserve avec un tissu troué élastiqué sur le dessus peut suffire
- transparents pour reconnaitre à la vue (pot de yaourt en verre)

4 pots contiendront de vrais aliments de la recette à reconnaitre :

- sel
- curry
- cannelle
- ail

3 pots contiendront des leurres faciles à identifier ; par exemple :

- menthe, vanille, café pour l'odorat
- farine ou sucre pour la vue avec le sel

Mettre des chiffres sous tous les pots :

- **sel 1**
- **curry 5**
- **cannelle 0**
- **ail 4**

Enigme violette : les portraits-robots des étiquettes

Objectif : Décrypter les emballages alimentaires

Difficulté : ★★★ *(demande de la lecture, de l'attention, des connaissances variées)*

Animer l'énigme



Déroulé de l'énigme (ce que les participants doivent réussir à faire)

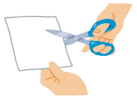
- Trouver l'aliment correspondant à chaque question
- Lire le dernier chiffre du code-barres de chaque aliment
- La feuille de réponse leur permet de s'organiser

Indices progressifs

Les élèves n'ont généralement pas de problème pour comprendre la consigne. En revanche, ils se trompent souvent sur les réponses.

- aide 1 : Leur dire de bien lire la question
- aide 2 : Reformuler les questions :
  - 1. "Qu'est-ce qui ne pousse pas en Europe ?"
  - 3. "Lisez la rubrique "marketing" en dessous de chaque emballage"
  - 4. "Comment reconnait-on un produit bio ?"
- aide 3 : C'est souvent la dernière énigme à résoudre. Il peut être intéressant de mobiliser d'autres élèves et de leur donner un emballage chacun à observer + un élève qui lit la question à haute voix. Chacun débat alors sur le fait que son emballage correspond ou non.

Fabriquer l'énigme



- Imprimer et plastifier les questions et les fiches emballages, si possible en A3
- Imprimer une feuille de réponse par groupe d'élèves
- Prévoir un stylo

Réponses



Code à trouver : 8903

1. Le yaourt à la coco est le seul qui ne peut pas être totalement européen puisque la noix de coco ne pousse pas chez nous. Les autres produits n'ont pas forcément une origine claire mais peuvent être produits en France ou dans les pays voisins.
2. Le lait est l'aliment le moins transformé puisqu'il ne contient qu'un seul ingrédient ; nous avons simplifié la question car techniquement il a été stérilisé donc chauffé et les pois chiches ont également été cuits mais contiennent quelques ingrédients en plus
3. Les rillettes de saumon puisque c'est explicitement dit dans la rubrique "marketing" remplie par les élèves du collège
4. Le piège dans cette question c'est de bien lire "produit bio" => il faut donc comparer les taux de protéines uniquement entre produits bio. Le piège potentiel est la rillette de saumon qui contient le plus de protéines mais n'est pas bio.

Yoplait à la coco (perle de lait) = 8
Lait = 9
Rillettes de saumon = 0
Haricots rouges = 3

Enigme jaune : le match des aliments

Objectif : Travailler sa connaissance des légumes secs et comprendre leur intérêt pour la santé

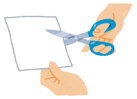
Difficulté : ★★☆

Animer l'énigme



Déroulé de l'énigme (ce que les participants doivent réussir à faire)

- Identifier l'équipe d'aliments qui est la meilleure pour la santé (ce sont les légumes secs)
- Nommer chaque aliment de cette équipe
- Suivre les consignes pour trouver le code en utilisant la position de l'initiale de chaque légume sec dans l'alphabet



Fabriquer l'énigme

- Imprimer l'affiche du match et la plastifier (si possible en A3)
- Imprimer les consignes pour trouver le code autant de fois qu'il y a de groupes d'élèves à jouer (ils la compléteront directement)
- Prévoir crayon et gomme, brouillon



Indices progressifs

- Démarrer en trouvant l'équipe gagnante : beaucoup d'élèves ne lisent pas la question-consigne "Qui gagne le match de la santé ?". Leur dire de bien lire toute la feuille voire pointer le mot santé sur la feuille
- Reconnaitre les légumes secs :
  - leur dire de s'aider des tailles indiquées / représenter avec ses doigts à quoi correspond 1 cm
  - donner des exemples de plats (couscous pour le pois chiche ; chili pour le haricot...) ou de variétés ("là elle est verte mais elle peut aussi être corail" pour la lentille...)
- Trouver la position des lettres dans l'alphabet : leur faire écrire l'alphabet avec les chiffres en face sur le brouillon



Réponses

Code à trouver : 7833

1. Pois chiche => P est en 16 => 1+6 = 7
2. Haricot => H est en 8 donc 8
3. Lentille => L est en 12 => 1+2 = 3
4. Il y a 3 combattants dans cette équipe donc 3

Débriefing : faire émerger ce que les élèves retiennent

Après l'ouverture du coffre, prenez quelques minutes pour revenir avec les élèves sur ce qu'ils ont découvert. Commencez par des questions générales sur leur expérience de jeu, puis revenez sur certaines énigmes à l'aide des questions proposées dans le tableau de la page suivante. L'objectif n'est pas de vérifier leurs connaissances, mais de les amener à reformuler eux-mêmes les messages clés retenus. Il n'est pas nécessaire de chercher à faire ressortir les 8 messages clés. Choisissez les énigmes qui ont suscité le plus de réactions ou qui correspondent aux objectifs de votre séance.

1) Alors, votre enquête ?

Quelle énigme vous a le plus plu ? Pourquoi ?
Quelle énigme vous a le plus surpris ?
Qu'est-ce qui vous a semblé le plus difficile ?

2) Qu'est-ce que vous retenez ?

Si vous deviez expliquer une seule chose apprise aujourd'hui à quelqu'un qui n'a pas fait l'escape game, qu'est-ce que vous lui diriez ?

3) Et maintenant ?

Est-ce que quelque chose dans l'escape game vous donne envie de changer une petite habitude ?

4) Y a-t-il une question que vous vous posez encore ?

Il n'y a pas une seule bonne réponse : l'objectif est de faire parler les élèves, de valoriser leurs observations et de compléter leurs réponses si nécessaire.

Mémo animation

Débriefing

Enigme	Code	Message clé	Pour lancer la discussion
Enigme verte : "La bio : vrai ou faux ?"	2312	Une ferme bio favorise la biodiversité et limite les pesticides de synthèse.	Quels indices dans le paysage de la ferme vous ont aidés à reconnaître une ferme bio ?
Enigme rose : mission équilibre	7011	Pour manger équilibré, on mange de tout sur la journée. Les produits sucrés ne sont pas indispensables ; c'est un plaisir occasionnel.	Qu'est-ce qu'un repas ou une journée équilibrée selon vous ?
Enigme bleue : le puzzle du petit déjeuner	1213	Un petit déjeuner équilibré = un féculent, des fruits, un produit laitier, une boisson. Céréales, pain au chocolat, soda, brownie = produits sucrés non indispensables.	Que conseille-t-on de manger au petit déjeuner pour avoir de l'énergie toute la matinée ?
Enigme orange : La ruée vers le miel	2839	En fabriquant le miel, les abeilles pollinisent les fleurs donc permettent d'obtenir fruits et légumes. Certaines pratiques (produits chimiques) leur causent du tort.	Quels rôles jouent les abeilles dans la nature ?
Enigme rouge : le secret des tomates d'hiver	2198	Manger des fruits et légumes hors saison (car importés d'autres pays ou cultivés sous serres chauffées) est polluant. Manger local et de saison est l'idéal.	Que pensez-vous du fait de manger des tomates en hiver ?
Enigme marron : Le bocal mystère	1504	La lactofermentation est une méthode de conservation simple qui utilise du sel. L'odorat est un sens important qui permet aussi de profiter du goût.	Comment avez-vous vécu le fait de devoir reconnaitre des aliments à leur odeur ? Avez-vous compris ce qu'est la lactofermentation ?
Enigme violette : les portraits-robots des étiquettes	8903	Les étiquettes sont riches en informations : ingrédients, informations nutritionnelles, logos (bio...)	Quelles informations avez-vous pu trouver sur les emballages ?
Enigme jaune : le match des aliments	7833	Les légumes secs sont de très bons alliés pour la santé : ils sont par exemple riches en protéines et en fibres.	Qu'avez-vous appris sur les légumes secs ? Pourquoi ont-ils gagné leur match contre la fast food ?