

CINQ ACTIVITÉS ESSENTIELLES

ATTENTION À L'ALIMENTATION!



5 TRUCS

Dans son ouvrage *Eat Up: Healthy Food for a Healthy Earth*, Candace Savage nous donne 5 trucs pour choisir des aliments qui sont aussi bons pour nous que pour l'environnement.

Ces trucs, c'est, d'aimer tes aliments:

Nourrissants

Choisis des aliments qui te nourriront et t'aideront à demeurer en santé. Candace Savage définit les aliments nourrissants comme ceux dont on a BESOIN pour demeurer en santé.

Nature

Choisis des aliments qui sont le plus près possible de leur état naturel.

Sur le champ

Choisis des aliments frais, de la saison, si tu es en été.

Et en hiver, des aliments congelés ou en conserve.

Tout près

Choisis des aliments produits près de chez toi, dans ta région.

Nus

Choisis des aliments avec le moins d'emballage possible.

1. NOURRISSANTS

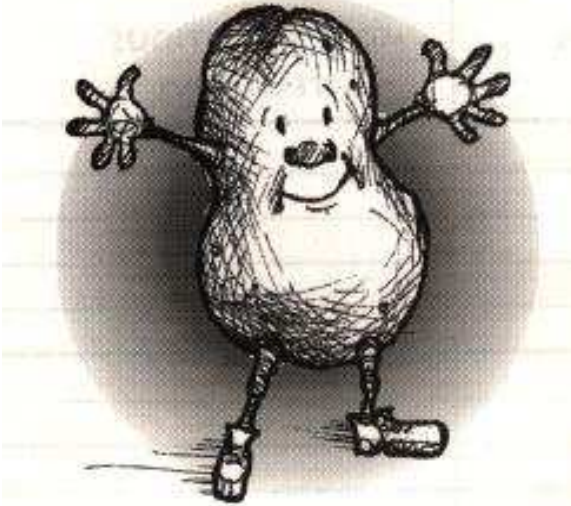
Les aliments nourrissants sont bons pour ta santé et t'aideront à grandir. En général, les aliments nourrissants se présentent nature ou légèrement traités. À leur état naturel, les aliments conservent la plupart de leurs propriétés nutritives et ne contiennent pas de suppléments. Pour avoir une diète nourrissante, il faut également manger une grande variété d'aliments : de différents groupes, de différentes couleurs, textures et formes, bref, manger le plus varié possible³.

³ Candace Sauvage, *Healthy Food for a Healthy Earth*, Earthcare Books, Douglas & McIntyre, Hong Kong, 1992, p. 38-39.

a) *Examine la liste des aliments qui composaient ton lunch et tente d'améliorer ce dernier.*

GROUPE ALIMENTAIRE	ALIMENT DE MON LUNCH	SOLUTION PLUS NOURRISSANTE
SUBSTITUTS		
VIANDES		
PRODUITS LAITIERS		
FRUITS		
LÉGUMES		
PRODUITS CÉRÉALIERS		
AUTRES		

b) **VERSEZ UNE LARME, CHERS LECTEURS, POUR
LE PAUVRE BLAISE PATATE**



Voici la triste histoire vécue du bon Blaise Patate, un aliment qui est venu au monde sain et qui a fini ses jours en cochonnerie. En regardant les images, vois-tu à quel point l'histoire de Blaise est triste également pour l'environnement? Lorsqu'on cultive un aliment et qu'on le ruine en le transformant de façon excessive, on abuse de la bonté de la Terre et on n'obtient rien en retour.

Blaise grandit à la ferme et, au moment de la récolte, il regorgeait de valeur nutritive. Il avait beaucoup à offrir. Si tu l'avais mangé sur le champ, et nature, il t'aurait aidé à développer des muscles forts et t'aurait donné l'énergie nécessaire pour remporter une course. Sa plus grande ambition était de mettre à profit sa valeur nutritive en devenant une pomme de terre cuite au four.

Malheureusement, son noble rêve s'envola en fumée. Un jour, tandis que Blaise se demandait, rêveusement, s'il

aimerait mieux être mangé avec ou sans ciboulette, un camion s'arrêta à la ferme et l'emporta sans préavis. Tout à coup, il réalisa qu'il venait d'être largué à la porte d'une usine de croustilles.

Pauvre Blaise! On l'a d'abord pelé, et on a jeté ses pelures. Une grande partie de sa valeur nutritive fut ainsi mise à la poubelle.



Blaise a été tranché, frit et recouvert de sel. La chaleur détruit le peu de vitamines qui lui restaient, lui qui en était si fier. Pire encore, le gras et le sel qu'on lui ajouta le rendirent dangereux pour la santé. Désormais, si une personne le mangeait, elle risquait d'incommoder son cœur.

Les croustilles de Blaise furent emballées dans un sac. On leur ajouta des produits chimiques pour qu'elles conservent leur fraîcheur. Blaise savait que ces additifs pouvaient être mauvais pour la santé. Pauvre Blaise Patate!

Comme il devint malheureux!
Pauvres de nous. Hélas! Il nous restait de lui si peu!

Réimprimé avec la permission de Candace Savage, Douglas et McIntyre, Eat Up : Healthy Food For a Healthy Earth, 1992, p.12-13.



Choisis un aliment à calories vides. Écris une histoire comme celle de Blaise Patate au sujet d'un aliment qui aspirait à être nutritif mais qui n'a pas pu le devenir. Suggestions : Les mauvaises fréquentations de Henri Hotdog, La vie drabe de Pierrot Painblanc, Les Prétentions du Baron Bâton de Fromage

2. AIME-LES NATURE

« Traiter » veut dire modifier, altérer quelque chose. Lorsqu'il s'agit d'aliments, cela peut vouloir dire beaucoup de choses! Consulte la section « ALIMENTATION » des affiches pour avoir des exemples d'aliments traités. Examine de nouveau ton lunch. Fais la liste des procédés de traitement alimentaire dont tu as des exemples dans ton lunch.

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



Le traitement des aliments peut être une bonne chose : il peut en détruire les microbes et les rendre plus sûrs (pasteurisation du lait), leur permettre de durer plus longtemps (mise en conserve), les rendre plus intéressants à manger (pâtes alimentaires, plutôt que farine) ou encore plus commodes ou rapides à préparer. Par contre, les aliments trop traités peuvent avoir perdu une grande partie de leur valeur nutritive, et on peut y avoir ajouté du sucre, du sel et des gras, de même que des colorants, des arômes artificiels et des agents de conservation⁴.

Tu trouveras ci-dessous six étiquettes d'aliments courants achetés à l'épicerie. Lis les ingrédients qui y figurent et essaie de découvrir de quels aliments il s'agit. Dessine ces aliments et conserve chaque étiquette avec le dessin de l'aliment correspondant dans ton portfolio.



PRODUIT N°1

Nom :

Ingrédients :

- Farine de blé enrichie
- Fabriqué à partir d'ingrédients du lait modifiés
- Fromage (lait, culture bactérienne artificielle, sel, pepsine de présure et/ou enzyme microbienne, chlorure de calcium, lipase)
- Sel
- Phosphate de sodium
- Acide citrique
- Colorants
- Acide lactique

PRODUIT N°2

Nom :

Ingrédients :

- Farine enrichie
- Pépites de chocolat (sucre, chocolat, beurre de cacao, dextrose, lécithine de soja, arômes)
- Sucre
- Matière grasse (lipase d'huile végétale et/ou saindoux)
- Œuf entier congelé
- Glucose-fructose ou sucre inverti liquide
- Substances lactières modifiées
- Bicarbonate de soude
- Sel
- Bicarbonate d'ammonium
- Arômes artificiels

PRODUIT N°3

Nom :

Ingrédients :

- Flocons d'avoine
- Contient naturellement du son d'avoine

PRODUIT N°4

Nom :

Ingrédients :

- Pommes de terre choisies
- Huile végétale
- Sel (peut contenir des traces d'huile d'arachides)

PRODUIT N°5

Nom :

Ingrédients :

- Porc
- Viandes séparées mécaniquement (poulet, porc, bœuf)
- Bœuf
- Bacon
- Eau
- Amidon modifié
- Sel
- Farine
- Protéines de soja
- Farine modifiée
- Dextrose
- Phosphate de sodium
- Épices
- Érythorbate de sodium
- Nitrate de sodium
- Arôme de fumée

PRODUIT N°6

Nom :

Ingrédients :

- Eau
- Farine de blé enrichie
- Mozzarella partiellement écrémée
- Fromage (substances lactiques, culture bactérienne, présure)
- Pâte de tomates
- Champignons
- Pepperoni
- Poivrons rouges et verts
- Huile végétale
- Oignon déshydraté
- Levure déshydratée
- Sucre
- Sel
- Féculé de maïs modifiée
- Épices
- Gomme de xanthane
- Poudre d'ail
- Dextrose
- Protéines végétales hydrolysées
- Arômes
- Colorants
- Sorbate de potassium



Répartis les ingrédients des produits ci-haut dans les catégories suivantes : sucres, sels, gras, couleur, saveur, agents de conservation et ingrédients généraux. Quelle catégorie d'ingrédient est la plus fréquente dans chaque cas? Consulte au besoin la section « ALIMENTATION » des affiches pour te rappeler la façon de lire une étiquette d'aliment.

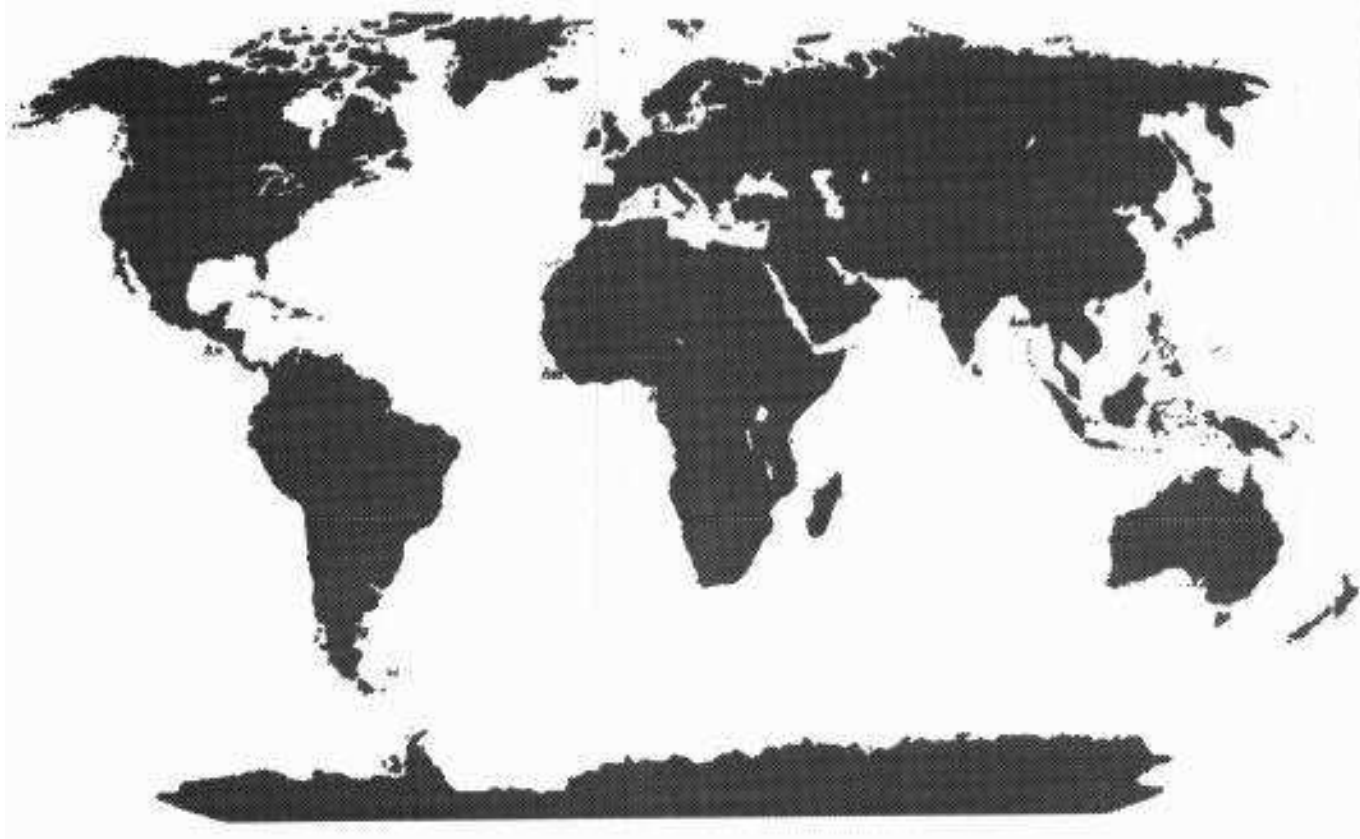
3. AIME-LES TOUT PRÈS

Les aliments qu'on aime « tout près », c'est-à-dire ceux qui poussent dans notre région, ont besoin de très peu de transport, ce qui signifie moins de consommation d'énergie et moins de pollution causée par le transport, pour des aliments qui sont meilleurs au goût et pour la santé. Les aliments cultivés ou traités dans notre région sont ceux qui offrent la meilleure fraîcheur au meilleur prix. Les acheter signifie soutenir les agriculteurs locaux et l'économie de notre région.

Que veut dire « produits locaux »?

Indique sur cette carte d'où provenaient les aliments des différents groupes alimentaires qui composaient ton lunch. Pour savoir où sont cultivés ou fabriqués les aliments, consulte les étiquettes, trouve l'adresse du fabricant, note les indications données au magasin (pays d'origine de l'aliment), appelle le fabricant ou fais des recherches dans une encyclopédie ou un atlas.

CARTE DU MONDE



4. NAIME-LES SUR LE CHAMP

Les fruits et légumes qu'on achète frais sont souvent cultivés près de chez nous. Les aliments qu'on aime « sur le champ » sont des aliments qu'on achète soit en saison, frais, soit en hiver, après qu'ils aient été entreposés localement à la suite de la récolte, pour être écoulés tout au long de l'année. Aimer nos aliments sur le champ veut dire acheter des aliments frais et moins chers. Cela veut dire d'acheter moins d'aliments importés ou préservés. La conservation et l'importation peuvent entraîner une grande consommation d'énergie. Plusieurs produits locaux, notamment certains légumes, peuvent être conservés pendant des mois au frais.

Avec l'hiver que nous avons au Canada, le choix des produits locaux est évidemment moins grand qu'en été. C'est alors le moment d'acheter des aliments de longue conservation, c'est-à-dire des produits qui ont été entreposés tout de suite après leur récolte : des pommes, des carottes, des pommes de terre, etc. C'est également le moment de choisir des fruits et des légumes qui ont été congelés ou mis en conserve dans notre région. Il est bon de manger des fruits et des légumes tout au long de l'année. Avec l'hiver que nous avons, la congélation et la mise en conserve sont de bonnes solutions pour demeurer en santé. L'important, c'est de faire des bons choix pour réduire notre empreinte alimentaire.

Nomme 25 fruits ou légumes produits dans ta région en indiquant la saison où ils sont récoltés. Demande à tes parents ou amis, examine les produits locaux vendus au marché, visite un jardin potager ou demande à ton épicier.

Fruits et légumes cultivés dans ma région

Saison(s)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

