



# Tableau récapitulatif

des outils :

## PRODUIRE POUR SE NOURRIR

Nom de l'outil	Sous-titre	Thématique	Public / Niveau	Durée	Matériel
Il était une fois une graine ...	Cycle de vie d'un végétal	Cycle de vie végétal Faire le lien entre la nature et notre alimentation	A partir du primaire	15 à 30 minutes	Pochette « Il était une fois une graine... » <ul style="list-style-type: none"> <li>• 42 cartes à jouer</li> <li>• 6 cartes événements</li> </ul>
A chacun son lopin (de terre)	Les systèmes agricoles	Agriculture Pratiques agricoles	Collège / Lycée / Grand public	30 à 45 minutes	Pochette "A chacun son lopin" <ul style="list-style-type: none"> <li>• 46 photos</li> </ul>
Fiche technique : Le protocole moutarde	Dénombrer la quantité de vers de terre dans un sol	Travaux pratiques Vie du sol	A partir du lycée	2-3 heures	Rotofil, cadre rigide, arrosoir, mètre ruban, 3 seaux ou bacs, 6 boîtes de stockage, crayon Rampe d'arrosage, 60 L d'eau 1,8 kg de moutarde Feuille de terrain Clé d'identification
Fiche technique : Créer une grainothèque	Ou la bibliothèque des semences	Faire soi-même Créer un outil de partage et d'échange	Tout public	Dépend de l'ampleur du projet	Sachet en papier pour les graines (possibilité de les fabriquer) Espace sec et à l'abri de la lumière
Fiche technique : Faire des semis en pot		Prendre plaisir à faire et observer Comprendre le cycle et les besoins des plantes	Tout public	Plusieurs temps courts pendant 1 à 2 semaines	Petits bacs ou pots, semences reproductibles, terreau ou 1/3 terre+1/3 compost+1/3 sable, arrosoir ou bouteille d'eau avec bouchon percé de petits trous.
Inspecteur fourchette autour de la planète	Enquête sur l'origine des aliments	Traçabilité des aliments Produits locaux Produits transformés	Cycle 3, collège, lycée, grand public	Minimum 30 minutes pour un scénario (x4)	Décor « planisphère » Chemise « Inspecteur fourchette » <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 scénarii d'enquête</li> <li>• Documents indices</li> </ul>
Eau'verdose	L'empreinte de nos aliments	Empreinte de l'eau d'un aliment Empreinte carbone d'un aliment	A partir du cycle 3	30 min - 1h	Chemise « Eau'verdose" <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 affiches A4</li> <li>• 18 cartes « aliment »</li> </ul>

## CONSOMMER EN CONSCIENCE

Nom de l'outil	Sous-titre	Thématique	Public	Durée	Matériel
Mon assiette de saison	La saisonnalité des aliments	Saisonnalité des aliments	Tout public	Minimum 30 minutes	Pochette « Mon assiette de saison » <ul style="list-style-type: none"> <li>45 cartes fruits et légumes</li> <li>5 cartes saison</li> </ul>
"Moches" mais bons !	Retrouver les paires de fruits et légumes	Nos choix de consommation	Tout public	30 minutes	Pochette « Moches mais bons ! » <ul style="list-style-type: none"> <li>11 paires d'aliments « beaux » et « moches »</li> </ul>
Le gaspillage alimentaire en image		Gaspillage alimentaire	Tout public	30 minutes	Chemise « Le gaspillage alimentaire en image » <ul style="list-style-type: none"> <li>27 photos</li> </ul>
Courses en folie !	Optimiser le rangement et la conservation des aliments	Gaspillage alimentaire	Tout public (à partir du cycle 2)	Minimum 30 minutes	Décor « cuisine » Pochette « Courses en folie ! » <ul style="list-style-type: none"> <li>33 badges « aliments »</li> </ul>
Ne loupe pas l'étiquette - Partie 1	Décrypter l'étiquette d'un produit	Décrypter les étiquettes alimentaires	Adolescent Adulte	Minimum 45 minutes	2 patrons de boîte à gâteaux Pochette « Ne loupe pas l'étiquette » <ul style="list-style-type: none"> <li>Loupe rouge</li> </ul> Feuille « Questions » à imprimer ou projeter
Ne loupe pas l'étiquette - Partie 2	Concevoir un packaging	Décrypter les étiquettes alimentaires	Adolescent Adulte	Minimum 45 minutes	Patrons de boîte à gâteaux vierges Feutres de couleurs, crayons de couleurs, stylos... Fiche « Recette » et documentation
Je mange donc je suis - Partie 1	Les préconisations du PNNS	Equilibre alimentaire Recommandations du PNNS Apports nutritionnels	Tout public	Minimum 20 minutes	Décor de corps humain Pochette « Je mange donc je suis » <ul style="list-style-type: none"> <li>27 badges « aliment »</li> </ul>
Je mange donc je suis - Partie 2	Comprendre le lien entre se nourrir et notre corps	Equilibre alimentaire Recommandations du PNNS Apports nutritionnels	Tout public	Minimum 20 minutes	
Fiche technique : Un petit tour au marché	Le défi du pique-nique complet, équilibré, petit budget	Acheter local et de saison Activité pratique	Adolescent Adulte	2h + temps de repas	Pour chaque participant : sac de course, 5€, kit de pique-nique Lieu pour se restaurer

## SEMER DES GRAINES POUR L'AVENIR

Nom de l'outil	Sous-titre	Thématique	Public / Niveau	Durée	Matériel
Débat en cuisine !	Le questionnement est un art qui s'apprend	Philosophie Alimentation saine et durable	Collège, lycée, grand public	Entre 1 et 2h	Un stylo, une boîte, des feuilles cartonnées
Fiche technique : Organiser des évènements gratuits		Donner des alternatives Echange et partage	Tout public	½ journée ou une journée	
Une question de sens	L'alimentation et les 5 sens	Les 5 sens Manger en conscience	Tout public	Minimum 30 minutes	Echantillons alimentaires correspondant aux différentes saveurs Bandeaux (pour les yeux) Gobelets ou pots de yaourts et cuillères ou 3 pommes de couleurs différentes (selon l'expérience de « vue »)
Trucs et astuces en cuisine	Le mur d'expression	Echanges et partage d'expériences	Jeunes adultes et adultes	Minimum 2h ou stand passant	5 posters « Trucs et astuces en cuisine » Post-it, feutres
Fiche technique : Cuisiner anti-gaspi	Cuisiner les fanes	Gaspi alimentaire Atelier pratique « cuisine »	Jeunes adultes et adultes	Minimum 2h	Fiches recettes « Cuisiner les fanes » à imprimer Si atelier cuisine : ingrédients, matériel de cuisine, salle pouvant accueillir des ateliers cuisine...
Conserve Party	Les différentes méthodes de conservation	Lutte contre le gaspillage alimentaire Découverte des techniques de conservation	Jeunes adultes et adultes	1h	Etiquettes des différentes techniques de conservation Tableau, feutres, papiers, aimants Ficelle, pinces à linge
Food to go	Le tour du monde en question	Culture de l'alimentation	Tout public	Minimum 15 minutes pour chaque partie (x3)	Livret « Food to go » Planisphère (indispensable pour certaines questions) Facultatif : crayon à papier