



**Classe sport
et santé**

LES CLÉS DE L'ALIMENTATION

CYCLES 2 À COLLÈGE

THÉMATIQUES :

- Qu'est-ce qu'un aliment ?
- L'impact de la nourriture sur la planète
- Le gaspillage alimentaire
- Consommer responsable
- Comment nourrir 9 milliards de personnes en 2050 ?

L'ALIMENTATION : UN ENJEU CITOYEN

L'alimentation constitue un enjeu fort de durabilité en terme de santé, d'environnement et de développement durable.

Du parcours d'un aliment pour arriver dans notre assiette à l'équilibre alimentaire, en passant par la préparation d'un repas, ce séjour sera l'occasion de comprendre que la manière de s'alimenter aujourd'hui est un véritable engagement citoyen.



Calcul de l'apport calorifique
des aliments



Confection d'un repas équilibré



CONTACT:

Les Grands Moulins
5 rue Jean Jaurès
18310 GRACAY
02 48 51 29 96

fol18@les-grands-
moulins.fr

PLANNING A TITRE D'EXEMPLE MODULABLE SUR 3 JOURS

Arrivée. Installation sur le centre, visite des lieux et des alentours.	L'empreinte écologique d'un aliment Le transport des aliments	L'équilibre alimentaire et Les besoins du corps Les régimes différents alimentaires	Elaboration d'un repas équilibré Courses au marché du village	Rangement. Jeu bilan : comment nourrir 9 milliards d'habitants en 2050 ?
Qu'est-ce qu'un aliment ? Les 7 familles d'aliments	Jeu éco-conso : faire ses courses de manière écologique Le gaspillage alimentaire	Rallye photo ou chasse au trésor	Cuisine du repas du soir	Départ.