

## VÉGÉTALISER SON ASSIETTE

1/4

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner : chaque jour, nos repas ont un impact sur la planète. Mais comment s'améliorer, concilier besoins du corps et protection de la planète ?

Cet atelier détaille l'équilibre alimentaire de base, et comment introduire plus de durabilité dans chacun de ses repas.



À RETENIR

## LES BESOINS ESSENTIELS DU CORPS

Pour fonctionner, notre corps a besoin d'énergie. Cette énergie on la retrouve dans notre alimentation. Certains aliments sont indispensables, d'autres sont nécessaires uniquement en petite quantité. Pour s'en souvenir, on les classe dans une pyramide, appelée pyramide alimentaire.

## Comment fonctionne la pyramide ?

Sa lecture est simple : la pyramide permet de classer les aliments en fonction de leur consommation journalière.

On retrouve en haut les aliments à consommer occasionnellement et en bas les aliments à consommer sans modération !

Produits sucrés

Matières grasses

Produits laitiers

Protéines

Féculents

Fruits et légumes

Eaux et boissons non sucrées

## Que m'apporte chaque famille ?

PROTEINES



Les protéines sont des molécules contenant les 9 **ACIDES AMINÉS** indispensables au bon fonctionnement de notre corps qui est lui-même incapable de les fabriquer. Il faut donc les trouver dans notre assiette ! On retrouve ces protéines dans la viande, le poissons, les oeufs : ce sont les protéines animales.

On retrouve aussi ces protéines dans les plantes, mais de manière incomplète. On parle alors de **PROTÉINES VÉGÉTALES**, protéines qui sont plus fragiles et présentes en plus faibles quantités dans les aliments.

**La bonne quantité dans l'assiette : 1/4**

# VÉGÉTALISER SON ASSIETTE



Les féculents ce sont les céréales qui nous apportent des sucres lents que l'on appelle **GLUCIDES** qui vont nous apporter le carburant nécessaire au fonctionnement de notre corps.

**La bonne quantité dans l'assiette : 1/4**



Les produits sucrés sont à consommer occasionnellement. Ces aliments sont tolérés dans une alimentation équilibrée mais ils ne sont pas performants sur le plan nutritionnel : ils contiennent trop de **SUCRE**, de gras et de sel !

**La bonne quantité dans l'assiette : 1 portion par jour pour les enfants**



Les matières grasses comme l'huile ou le beurre contiennent des **LIPIDES** des acides amidés que notre corps est incapable de fabriquer lui-même.

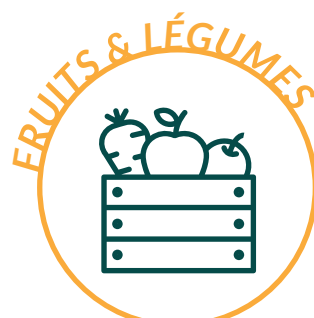
**La bonne quantité dans l'assiette : 1 cuillère à soupe par repas**



Les produits laitiers apportent du **CALCIUM**, un métal vital pour la formation de nos os, nos dents mais également pour les échanges entre nos cellules et la contraction de nos muscles.

On retrouve du calcium dans les produits animaux comme le lait de vache mais pas seulement ! Certains végétaux sont aussi riches en calcium comme par exemple le brocoli, le soja (175mg), les haricots blancs (160mg), les épinards (145mg), les oranges (65mg), les figues et les carottes (40mg) etc.

**La bonne quantité dans l'assiette : 3 portions par jour pour les enfants**



Les fruits et légumes sont riches en **FIBRES**, en **VITAMINES** et minéraux ainsi qu'en antioxydants. Ces nutriments contribuent à la bonne santé de notre organisme et favorisent le bon fonctionnement de son système immunitaire. Ils fournissent aussi la nourriture privilégiée des précieuses bactéries qui habitent l'intestin (microbiote).

**La bonne quantité dans l'assiette : 1/2**

# VÉGÉTALISER SON ASSIETTE



L'eau est la seule boisson indispensable à notre corps. Sans elle, nous sommes incapables de vivre, notre corps étant composé à 65% d'eau. Les produits lights « sans sucres » ne sont pas assimilables à de l'eau pure, et ne sont donc pas à consommer à volonté.

**La bonne quantité : à volonté !**

## LES 3 BONNES RAISONS DE VÉGÉTALISER SON ASSIETTE ?

- En France, la production de l'ensemble des produits d'origine animale représente **65% des gaz à effet de serre** de notre alimentation.
- Produire 1 kg de bœuf nécessite **15 000 litres d'eau** et émet en gaz à effet de serre l'équivalent de 140 km en voiture alors qu'1kg de légumineuses ne consomme que **1 600 litres d'eau** et émet **30 fois moins de Co2**.
- L'Agence Nationale de sécurité de l'alimentation le dit : une alimentation végétale équilibrée contribue à un meilleur fonctionnement de notre corps.



## LES ALTERNATIVES VÉGÉTALES

Celles-ci se manifestent sous différentes formes, qu'ils découvrent dans des bocaux à l'aide de leurs cinq sens :

- **LEGUMINEUSES** (lentilles vertes, lentilles blondes, pois chiches, pois cassés)
- **OLEAGINEUX** (noisettes, graines de lin, graines de chia, graines de tournesol, sésame)
- **ALGUES** (spiruline, mélange de dulse et wakamé)

## ETAPES DE L'ATELIER

### 1. PYRAMIDE ALIMENTAIRE

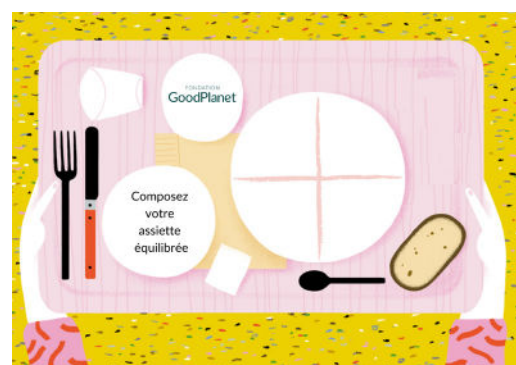
Découvrez avec vos élèves les 7 familles d'ingrédients en remplissant la pyramide alimentaire classique et cette végétarienne.

### 2. DÉCOUVERTE DES ALTERNATIVES VÉGÉTALES

Grâce aux sens, faites goûter, sentir, toucher des alternatives végétales à vos élèves.

### 2. IMAGINER SON ASSIETTE VÉGÉTARIENNE IDEALE

En équipes, les élèves remplissent leur plateau et proposent un repas végétarien.



À RETENIR



JOUER EN CLASSE

# VÉGÉTALISER SON ASSIETTE



À RETENIR

## LEXIQUE

### ACIDES AMINES

Molécules assurant le transport et le stockage de toutes les substances nutritives (eau, lipides, glucides, protéines, minéraux, vitamines) de la façon la plus optimale possible. Les acides aminés essentiels au bon fonctionnement de notre organisme ne sont pas fabriqués par celui-ci. Nous devons les trouver dans notre alimentation.

### LÉGUMINEUSES

Les **légumineuses** est une famille d'aliments qui a la particularité d'être riche en protéines végétales. On retrouve les légumineuses dans les cosques comme les petits pois. La liste des légumineuses est longue : lentilles, pois, fèves, haricots, pois chiches etc.

### LIPIDES

Les **lipides** représentent la matière grasse des êtres vivants. Ce sont des molécules de différentes sortes, comme les graisses, les huiles ou les cires. Elles permettent notamment de stocker l'énergie.

### VITAMINES

Les **vitamines** sont des substances organiques qui aident au transfert d'une molécule vers une autre: cette action entraîne alors différentes réactions dans le corps, des actions nécessaires au bon fonctionnement de tout organisme vivant. Le corps humain a besoin de l'aide des aliments, ou bien de l'environnement extérieur pour les produire (soleil par exemple). Elles participent au déroulement normal de la croissance et au maintien de l'équilibre dans l'organisme. Les besoins en vitamine varient selon l'âge, la taille, le genre, la quantité de muscles,..etc

Vitamine A: croissance, vision

Vit. B: pour fabriquer ou détruire de la matière

Vit. C: absorption du fer, synthèse des globules

# VÉGÉTALISER SON ASSIETTE

## VÉGÉTARIEN

LE RÉGIME ALIMENTAIRE QUOTIDIEN D'UNE ESPÈCE PROLIFIQUE

**CÉRÉALES & TUBERCULES**  
3 à 4 portions

**LÉGUMINEUSES**  
1 à 2 portions  
Faites-les tremper pour diminuer le temps de cuisson et faciliter la digestion

**LÉGUMES & FRUITS**  
Privilégier les variétés locales et choisissez-les selon la saison

**MATIÈRES GRASSES**  
1 poignée

**EN CAS DE FLEMME**  
quoi garder dans son placard

**Éléments illustrés :**

- CÉRÉALES & TUBERCULES :** courges, panais, navets, pommes de terre, pâtes complètes, pain au levain, céréales variées (petit épeautre, sarrasin, orge, ...)
- LÉGUMINEUSES :** fèves, soja, pois, lentilles vertes, blondes, corail, haricots rouges, blancs, pois chiches
- LÉGUMES & FRUITS :** 4 portions ou + (brocoli, aubergine, courgette, courbut, tomates, carottes, pois, haricots, légumes secs)
- MATIÈRES GRASSES :** huiles pressées à froid, graines de courge, sésame, lin, cacahuètes, noisettes, pistaches, noix de Grenoble
- EN CAS DE FLEMME :** flocons d'avoine, levure maltée, légumineuses déjà cuites, tofu, algues séchées, pâtes à la farine de légumineuses, sauce tomate, sauce soja, lait végétal, oeufs bio et locaux

FONDATION  
DES ASTUCES VEGGIE GoodPlanet



## VÉGÉTALISER SON ASSIETTE

6/4



Pour aller plus loin !

**DES IDÉES DE RECETTES DE VÉGÉTALES**

<https://www.ademe.fr/recettes4-saisons-a-base-legumes-legumineuses>

**REZETTEN, IDÉES D'ACTIVITÉS, ASTUCES ET CONSEILS POUR MIEUX MANGER ET BOUGER PLUS PETIT À PETIT**

<https://mangerbouger.fr>

**POUR TOUT COMPRENDRE AU FONCTIONNEMENT DE NOTRE SYSTÈME ALIMENTAIRE**

*Les Greniers d'Abondance (2020) Vers la résilience alimentaire. Faire face aux menaces globales à l'échelle des territoires. Première édition, 175 pages.*

**LES 100 MOTS DE LA DIÉTÉTIQUE ET DE LA NUTRITION**

*Florence Pujol, éditions Presses Universitaires de France*

**L'ALIMENTATION DANS LE MONDE : MIEUX NOURRIR LA PLANÈTE**

*Jean-Paul Charvet, éditions Larousse*

**Vous avez aimé ce support ou vous avez des questions ?  
Dites-le nous par mail à [RESERVATION@GOODPLANET.ORG](mailto:RESERVATION@GOODPLANET.ORG) !**