

Vinz et Lou

mettent les Pieds Dans le Plat

Fiche Pédagogique de l'épisode « La main à la pâte et... toque ! »



SOMMAIRE

Si je le fais avec mes mains c'est plus malin !

Aliments surgelés, en boîte, livraison à domicile... Manger aujourd'hui ne demande plus un gros effort ! Est-ce pourtant vraiment plus rapide ? Et qu'en est-il du goût, des saveurs, et du plaisir de cuisiner en choisissant ce que l'on veut mettre dans son assiette ?

Objectif de ce dossier : être capable de différencier un plat acheté tout prêt d'un plat fait maison et faire ses premiers pas en tant que petit chef !

Approche :

Vinz et Lou proposent d'aborder cette problématique :

1. Interpellation (mise en contexte : question ouverte aux enfants sur leurs pratiques)
2. Projection du dessin animé - déclencheur de parole -, qui aboutit à un débat (compréhension, réaction, extension)
3. Ateliers (expérimentation, manipulation ou expression)

[Contenu du dossier]

1) Problématique

2) Résumé et décryptage du dessin animé

3) Fiches ateliers

FICHE	Thème	Classes	Objectif pédagogique
a	Les ingrédients mystère	Cycles 2 et 3	Etre capable d'identifier, dans un aliment transformé industriellement ou préparé à la maison, les ingrédients présents et leurs rôles.
b	Combien ça coûte ?	Cycle 3	Etre capable de comparer le prix d'un aliment acheté tout prêt à celui du même aliment fait à la maison.
c	La cuisine, c'est magique !	Cycle 3	Etre capable de composer une vinaigrette et une mayonnaise et d'en connaître les propriétés physico-chimiques.
d	Toques et charlottes	Cycles 2 et 3	Etre capable de préparer une charlotte et d'en comprendre les différentes étapes de réalisation.

4) Fiches-info

a	Colorants, conservateurs, label rouge, DLUO... : késako ? Lire une étiquette
b	Cantoch', fast food, resto : comment mange-t-on aujourd'hui ? Mutations des pratiques alimentaires chez les français

5) Pour en savoir plus

6) Fiche lexicale

[1. Problématique : Si je le fais avec mes mains c'est plus malin !]

Aujourd'hui, il existe une ribambelle de solutions pour passer les pieds sous la table sans passer derrière les fourneaux. Une grande partie des innovations des industries alimentaires est motivée par cet argument de gain de temps et de praticité, d'aide à la cuisine... La viande est découpée, la salade lavée et en sachet, la sauce est déjà prête, voire il n'y a plus qu'à enfourner la pizza ou se la faire livrer comme Vinz. Conséquence, on consomme beaucoup plus de produits transformés et beaucoup moins de produits restés sous forme bruts. Ainsi, la consommation de légumes transformés a plus que doublé depuis 1970 et celle de sucre brut a diminué de moitié. On fait moins de gâteaux à la maison mais on les achète tout fait. Consomme-t-on moins de sucre pour autant ? c'est une autre histoire...

Cette histoire de produits transformés est plus marquée chez les enfants que chez les adultes. Sans pour autant que leur alimentation en soit déséquilibrée. D'ailleurs, la consommation d'aliments dits de « snacking », c'est-à-dire les pizzas, sandwichs..., est stable chez les adolescents, selon les derniers chiffres (*) connues. L'équivalent de 56g/j (sur une prise quotidienne moyenne de 1,8 kg hors boissons) alors que la consommation de fruits augmente (71g/j).

Si les parents d'aujourd'hui passent moins de temps à préparer les repas que leurs propres parents (½ h en moyenne), le modèle alimentaire français, fondé sur des repas structurés, pris à des heures régulières, chez soi et en famille, résiste, estime le Crédoc (*). En clair, petit-déjeuner, déjeuner et dîner nous fournissent 93 % des apports d'énergie quotidiens (82 % chez les enfants). On mange à heure fixe (12h-14h, 19h-21h) et en très large majorité à la maison, même à midi (74 % des déjeuners des enfants) même si des différences existent notamment entre villes et campagnes. En semaine, on dîne en 35 minutes, soit le temps du journal télévisé car la télévision s'invite souvent à notre table. Le week-end, on prend plus son temps (42 minutes). Raison de plus pour passer du temps ensemble à cuisiner. Cuisiner est d'abord un moment amusant. Faire des brochettes de fruits, découper des carottes en crocodiles, mettre les mains dans la pâte ... il y a mille façon de préparer des aliments. C'est aussi un moment de découverte et de compréhension de ce qu'est un aliment, de son goût, de son toucher, de ses couleurs avant la cuisson, de sa fragilité aussi. L'occasion d'en apprendre plus sur les saisons, sur l'hygiène, sur l'origine des aliments, sur l'histoire et la géographie aussi... Et comme l'appétit vient en ... cuisinant !

Dans le monde entier, la France est réputée pour sa cuisine. C'est même un signe identitaire pour beaucoup de gens. À tel point qu'on espère faire reconnaître en 2009 notre patrimoine culinaire comme patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco, comme peuvent l'être des lieux comme la Muraille de Chine ou le Mont Saint-Michel. Attention pas seulement la cuisine des grands chefs et des grands restaurants mais aussi celle de tous les jours et ce qui la compose : ses produits de qualité issus souvent de l'effort des agriculteurs et des artisans, ses recettes spécifiques comme une bonne baguette... C'est vrai qu'en France, on utilise plus souvent cuisine qu'aliment pour désigner ce que l'on mange. Ca veut tout dire.

(*) *Enquête INCA 2 étude individuelle nationale des consommations alimentaires (2006-2007) – Agence Française de sécurité sanitaire des aliments.*

(**) *Comportements et consommations alimentaires en France (2004-2007)- Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie.*



[2. Résumé et décryptage du dessin animé]

Aliments surgelés, en boîte, livraison à domicile... Manger aujourd'hui ne demande plus un gros effort ! Est-ce pourtant vraiment plus rapide ? Et qu'en est-il du goût, des saveurs, et du plaisir de cuisiner en choisissant ce que l'on veut mettre dans son assiette ?

L'objectif de cet atelier est de découvrir le plaisir de cuisiner, d'expérimenter à plusieurs, et de faire ses premiers pas dans la cuisine !

Décrire et raconter : 6 indices à ne pas rater (repérage de notion)

QUESTIONS	ELEMENTS DE REPONSE
Pourquoi Vinz veut-il commander la pizza ?	Il pense que c'est plus rapide. Il n'est peut-être pas convaincu que son père sait faire une bonne pizza... ni lui d'ailleurs. C'est un réflexe, il ne pense même pas qu'on peut la faire soi-même.
Quels sont les avantages de la pizza faite à la maison ?	- On sait tout ce qu'il y a dedans (pas de produit « caché »). - Chacun peut choisir les garnitures et leur dosage (pas trop de câpres, beaucoup de fromage...). - C'est drôle de faire le pizzaiolo (même Vinz s'y met). - On peut la manger dès qu'elle sort du four : elle est fumante et délicieuse (pas besoin de la réchauffer).
A partir de cet épisode, imaginez la recette de la pizza...	- choisir et acheter les ingrédients : farine, eau, levure, un peu d'huile (ici le père a déjà fait sa pâte à pizza) - choisir et acheter les garnitures (à la maison, tout est possible) - placer les tomates, le fromage, le reste sur la pâte étalée - mettre au four
La pizza commandée était-elle bonne ?	La pizza aurait pu être bonne (il existe de bons pizzaiolos), mais elle a connu des mésaventures en route (pluie, embouteillages) : quand elle est arrivée, elle était froide et peu appétissante.
Que peut-on retenir de cet épisode ?	Se dire que tout ce que l'on peut commander est faisable à la maison. Que ce n'est pas forcément une corvée de faire la cuisine.

[Fiche atelier 3a : Les ingrédients mystère]



Dans le dessin animé, Vinz pense qu'une pizza livrée à la maison sera meilleure que la pizza faite par Lou et leur papa. Dans cet atelier, les enfants vont apprendre à différencier les caractéristiques de biscuits achetés dans le commerce de celles de biscuits faits à la maison.

1. Informations générales sur l'atelier :

- **Type d'atelier** : Atelier-débat
- **Durée** : Une heure
- **Nombre d'élèves** : jusqu'à 40, en individuel
- **Objectif pédagogique** : Etre capable d'identifier, dans un aliment transformé industriellement ou préparé à la maison, les ingrédients présents et leurs rôles.
- **Programme pédagogique**
 - Cycle 2 :
Découvrir le monde > Le monde du vivant > Les manifestations de la vie chez l'enfant > L'alimentation
 - Cycle 3 :
Sciences expérimentales et technologie > Le corps humain et l'éducation à la santé > L'alimentation
- **Matériel nécessaire** : Deux fiches à projeter avec la photo de biscuits achetés dans le commerce et de biscuits faits à la maison ainsi que la liste des ingrédients correspondants (voir matériel à imprimer en fin de fiche).

2. Déroulement de l'atelier :

- Montrer les photos aux enfants. Leur demander de repérer les ressemblances et différences visuelles des deux gâteaux.
- Montrer les deux listes d'ingrédients et demander aux enfants de repérer ici également les ressemblances et différences.

3. Débat :

Quelques questions :

- Dans les deux listes, quels sont les ingrédients communs ? D'où viennent-ils ?
- Dans quels biscuits y a-t-il le plus d'ingrédients ? Pourquoi ?
- Dans les biscuits du commerce, comment les ingrédients sont-ils classés sur l'étiquette ? Et dans la liste des ingrédients des biscuits faits à la maison ?

Pour vous aider, vous pouvez consulter les fiches-info n°1 et 2 : « Colorants, conservateurs, label rouge, DLUO... : Késako ? Lire une étiquette » et « Cantoch', fast food, resto : comment mange-t-on aujourd'hui ? Mutations des pratiques alimentaires chez les français ».

Discussion et débat :

Elargir le débat aux questions de rapidité des modes de consommation, à la durée de conservation des aliments, etc.

4. Variantes :

Le même atelier est réalisable avec d'autres aliments comme la purée (faite maison ou en flocons), une pizza, une quiche, une tarte, etc.

Il est possible, lorsque le cadre le permet, de poursuivre par une analyse gustative des deux aliments, voire même d'organiser un atelier cuisine !

5. Matériel à imprimer : voir page suivante

Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat
 Dossier pédagogique « La main à la pâte et... toque ! »

Galettetes bretonnes faites maison	Galettetes bretonnes achetées dans le commerce
	
<ul style="list-style-type: none"> - 250 g de farine - 1/2 sachet de levure chimique - 150 g de sucre en poudre - 1 œuf et 3 jaunes - 150 g de beurre demi sel 	<ul style="list-style-type: none"> - Farine de blé : 50% - Sucre - Beurre pâtissier 20% (colorant : bêta-carotène) - Amidon de blé - Œufs 4% - Lait écrémé en poudre - Poudre à lever (diphosphate disodique, carbonate acide d'ammonium) - Sel - Arôme - Présence possible de soja, sésame et fruits à coque

[Fiche atelier 3b. Combien ça coûte ?]



Dans l'animation, Vinz pense qu'une pizza livrée à la maison sera meilleure que la pizza faite par Lou et leur papa, et qu'en plus ce sera plus rapide et pratique. Et qu'en est-il du prix ? Dans cet atelier, les enfants vont apprendre à calculer le coût d'une pizza cuisinée chez soi le comparer au prix d'une pizza achetée dans le commerce.

1. Informations générales sur l'atelier :

- **Type d'atelier :** Atelier de calcul et débat
- **Durée :** Une heure
- **Nombre d'élèves :** jusqu'à 40, en individuel
- **Objectifs pédagogique :**
- Etre capable d'identifier, dans un aliment transformé industriellement ou préparé à la maison, les ingrédients présents et leurs rôles.
- **Niveau :**
 - Cycle 3 :
 - Sciences expérimentales et technologie* > Le corps humain et l'éducation à la santé > L'alimentation
 - Education scientifique* > Mathématiques > Exploitation de données numériques
- **Matériel nécessaire :**
Deux fiches à projeter avec la photo de deux pizzas, l'une achetée dans le commerce, l'autre faite maison, et les prix correspondants (voir matériel à imprimer en fin de fiche).

2. Déroulement de l'atelier :

- Montrer les photos aux enfants. Leur demander de repérer les ressemblances et différences visuelles des deux pizzas.
- Demander aux enfants de calculer le prix de la pizza faite maison. Comparer avec le prix de la pizza achetée dans le commerce.

3. Débat :

Elargir le débat aux questions de rapidité des modes de consommation, au coût de l'alimentation et sa part dans le budget des ménages, etc.

Pour vous aider, vous pouvez consulter la fiche-info n°2 : « Cantoch', fast food, resto : comment mange-t-on aujourd'hui ? Mutations des pratiques alimentaires chez les français ».



4. Variantes :

Le même atelier est réalisable avec d'autres aliments comme la purée (faite maison ou en flocons), un gâteau, une quiche, une tarte, etc.

Il est possible, lorsque les le cadre le permet, de poursuivre par une analyse gustative des deux aliments, voire même d'organiser un atelier cuisine !

5. Matériel à imprimer : voir page suivante



Pizza achetée dans le commerce	Pizza faite maison
	
<p>Pizza Jambon Champignons Poids net : 450 g Prix : 3,88 € (8,62 € / Kg)</p>	<p>Pâte à pizza :</p> <ul style="list-style-type: none">- 125 g de farine : 0,10€- ½ paquet de levure de boulangerie : 0,30€- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive : négligeable- Une pincée de sel : négligeable- Eau : négligeable <p>Garniture :</p> <ul style="list-style-type: none">- 150g de champignon de Paris frais : 1€- 100 g de purée de tomate : 0,20€- 2 tranches de jambon : 0,80€- 50g de fromage râpé : 0,50€- 30g d'olives noires : 0,30€- Origan: négligeable

[Fiche atelier 3c. La cuisine, c'est magique !]



Dans l'animation, Vinz pense qu'il est plus simple de manger une pizza toute prête plutôt que de la faire. Mais Lou et son père lui montrent que faire une pizza soi-même, ce n'est pas très compliqué ! Dans cette activité, les enfants vont découvrir certains aspects chimiques de la cuisine... c'est magique !

1. Informations générales sur l'atelier :

- **Type** : Atelier de cuisine (sans cuisson)
- **Durée** : deux heures
- **Nombre d'élèves** : jusqu'à 20, en individuel ou en groupes de 2
- **Objectif pédagogique** : Etre capable de composer une vinaigrette et une mayonnaise et d'en connaître les propriétés physico-chimiques.
- **Dans les programmes scolaires** :
 - Cycle 3 :
Sciences expérimentales et technologie > La matière > Mélanges et solutions
- **Matériel nécessaire** :

Vinaigrette	Mayonnaise
<ul style="list-style-type: none">- Un bol- Une fourchette ou un fouet- Une cuillère- Huile (3 cuillères à soupe)- Vinaigre (une cuillère à soupe)- Sel- Poivre	<ul style="list-style-type: none">- Un bol- Une fourchette ou un fouet- Un verre doseur- Huile (1dL)- 1 œuf- Sel- Poivre

2. Déroulement de l'atelier :

Tout d'abord : se laver les mains !

Vinaigrette :

- Mélanger dans un bol 1 cuillère à soupe de vinaigre et une pincée de sel
- Ajouter trois cuillères à soupe d'huile
- Terminer par une pincée de poivre
- Goûter !

Mayonnaise :

- Casser un œuf, ne garder que le jaune et le mettre dans un bol
- Ajouter une pincée de sel, mélanger
- Ajouter un tout petit peu d'huile, mélanger
- Continuer à ajouter l'huile en versant un filet continu, sans arrêter de remuer
- Ajouter une pincée de poivre
- Goûter !

3. Débat :

Quelques questions :

- Dans quel ordre a-t-on mis les ingrédients dans chacune des recettes ? Pourquoi ?
- Quelle différence observez-vous entre la mayonnaise et la vinaigrette ? A votre avis, pourquoi ?
Élément de réponse : La mayonnaise est homogène alors que la vinaigrette est en deux phases (vinaigre/huile). Il faut parler de la non-miscibilité de l'eau dans l'huile et du rôle joué par l'œuf pour faire « tenir » la mayonnaise.
- Pourquoi, pour la vinaigrette et la mayonnaise, met-on le sel au début et le poivre en dernier ?
Élément de réponse : le sel est « aquaphile », donc on le mélange au début avec les ingrédients qui contiennent beaucoup d'eau (le vinaigre et le jaune d'œuf). Le poivre est au contraire « lipophile », il dégage ses parfums dans les éléments contenant beaucoup d'huile, donc on le met à la fin.
- Est-ce que la mayonnaise achetée au supermarché a la même couleur que celle que vous venez de faire ? Pourquoi ?
Élément de réponse : On peut faire jusqu'à 40L de mayonnaise avec un seul jaune d'œuf, mais à ce moment-là il y a tellement peu de jaune d'œuf par rapport à la quantité d'huile que la mayonnaise est très peu colorée. C'est ce qu'il se passe pour la fabrication industrielle de la mayonnaise.
- Qu'aurait-on pu ajouter à la vinaigrette pour que le vinaigre et l'huile se mélangent ?
Élément de réponse : de la moutarde qui jouerait le rôle du jaune d'œuf dans la mayonnaise.

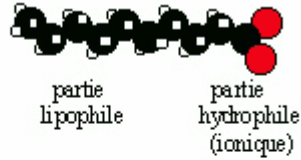
Discussion et débat :

- Pouvez-vous imaginer des variantes de votre mayonnaise et de votre vinaigrette : avec des épices ? des légumes taillés en petits morceaux ? Etc.

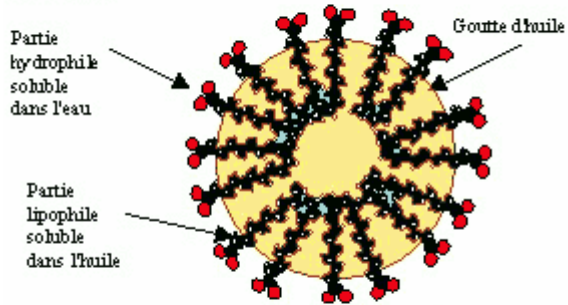
4. Matériel à imprimer : Voir page suivante



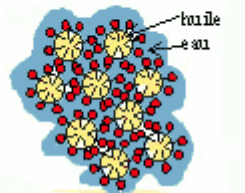
Tensioactif :



Micelle :



Mayonnaise :



[Fiche atelier 3d. Toques et charlottes]



Dans l'animation, Vinz pense qu'il est plus simple de manger une pizza toute prête plutôt que de la faire. Dans cette activité, les enfants vont apprendre à faire une charlotte aux fraises et vont se rendre compte que cuisiner, ce n'est pas si compliqué !

1. Informations générales sur l'atelier :

- **Type** : Atelier de cuisine (sans cuisson)
- **Durée** : Deux heures
- **Nombre d'élèves** : jusqu'à 20, en individuel ou en groupes de 2 ou 3
- **Objectif pédagogique** : Etre capable de préparer une charlotte aux fraises et d'en comprendre les différentes étapes de réalisation.
- **Dans les programmes scolaires** :
 - Cycle 2** :
Découvrir le monde > Le monde du vivant > Les manifestations de la vie chez l'enfant > L'alimentation, la nutrition
 - Cycle 3** :
Sciences expérimentales et technologie > Le corps humain et l'éducation à la santé > Première approche des fonctions de nutrition, conséquences à court et long terme de notre hygiène alimentaire
Sciences expérimentales et technologie > La matière > Mélanges et solutions
- **Matériel nécessaire** :
 - Une cuillère à soupe
 - Une balance
 - Un pot de yaourt
 - Deux bols
 - Un couteau peu coupant
 - 2 ou 3 fraises, selon la taille
 - 4 ou 5 biscuits à la cuiller
 - 50g de fromage blanc
 - 10 g de sucre en poudre
 - Du sirop de fraise
 - De l'eau

2. Déroulement de l'atelier :

- Tout d'abord : se laver les mains !
- Laver les fraises et les couper en petits cubes.
- Mettre ces cubes de fraises dans un bol, ajouter le fromage blanc et le sucre, mélanger.
- Mettre dans un autre bol 1 cuillère à café de sirop de fraise avec 6 cuillères à soupe d'eau.

Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat
Dossier pédagogique « La main à la pâte et... toque ! »

- Couper les biscuits à la cuiller en deux dans le sens de la longueur. Les tremper rapidement dans le sirop de fraise et en recouvrir le fond et les parois du pot de yaourt.
- Mettre le mélange fromage blanc - fruits au centre, pour remplir le pot de yaourt.
- Mettre au réfrigérateur pendant au moins deux heures.
- C'est prêt pour l'heure du goûter !

3. Débat :

Quelques questions :

- Pourquoi faut-il se laver les mains avant de commencer la recette ?
- Pourquoi faut-il tremper les biscuits rapidement dans le sirop ?
- Pourquoi met-on la charlotte au réfrigérateur avant de la manger ?

Discussion et débat :

- Quels sont les principaux éléments bons pour la santé dans ta charlotte ? Quel ingrédient faut-il veiller à ne pas mettre en trop grande quantité ?
- Combien de temps a-t-il fallu pour réaliser la charlotte ? Et si tu l'avais achetée déjà toute prête ?

4. Variantes :

La recette peut être réalisée avec toutes sortes de fruits, notamment des fruits frais (fraises, framboises, etc.). Si vous utilisez des fruits frais, utiliser 100g de sucre au lieu de 50 et utiliser du jus de fruits ou du sirop en bouteille dilué dans de l'eau à la place du sirop des fruits en boîte.

Vous pouvez ajouter de la cannelle, parfumer le fromage blanc avec de la confiture, etc.

[Fiche Info 4a. Colorants, conservateurs, label rouge, DLUO... : késako ?]

Lire une étiquette



1. La liste des ingrédients

La liste des ingrédients est une information obligatoire pour la grande majorité des produits alimentaires. Il existe quelques exceptions, assez logiques, à cette règle comme les fruits et légumes frais, le vinaigre, certains produits laitiers, l'eau, le lait, la farine, le sucre.

Dans la liste, les ingrédients sont rangés **du plus au moins abondant**, elle permet donc de se faire rapidement une idée de la composition du produit.

Exemple : deux étiquettes de plaquettes de chocolat

Composition
F Chocolat supérieur au lait - Ingrédients : Sucre, beurre de cacao, poudre de lait entier 19%, pâte de cacao, lactose, lactosérum, pâte de noisettes, matière grasse de lait anhydre, émulsifiant: lécithine de colza, arôme vanilline. Cacao : 30% minimum. Présence éventuelle de gluten, de soja, d'œuf et de fruits à coque.

Fin chocolat noir à pâtisser
Cacao : 70% minimum
Ingrédients : Cacaos, sucre, beurre de cacao, émulsifiant : lécithine de soja, arôme naturel : vanille.
Peut contenir des traces de noisettes, d'amandes et de lait.

Dans la liste d'ingrédients, on trouve aussi des **pourcentages**. Cette information est obligatoire lorsque que le fabricant met en avant sur l'emballage la présence d'un ingrédient particulier (ici, en l'occurrence, le chocolat).

2. Les additifs alimentaires

Les additifs alimentaires sont des produits ajoutés aux produits alimentaires de base dans le but d'en améliorer la conservation, la couleur, le goût, l'aspect, etc. Quand un additif alimentaire est autorisé au niveau européen, celui-ci bénéficie d'un code du type Exxx.

- **Les colorants alimentaires** : Les colorants alimentaires ajoutent artificiellement de la couleur aux aliments, pour les rendre théoriquement plus appétissants. Exemples : le curcuma, d'origine naturelle, sous le code E100, colore les aliments en jaune. Le E102 donne aussi une coloration jaune mais est quant à lui un colorant de synthèse.

- **Conservateurs** : Les agents conservateurs sont des substances dont l'effet direct retarde ou empêche des modifications microbiologiques indésirables dans les aliments. Exemples : E200, acide sorbique, ou encore le 220, anhydride sulfureux.
- **Antioxydants** : Les antioxydants sont des molécules qui aident à protéger les aliments contre les réactions d'oxydation qui accélèrent le vieillissement. Il peut s'agir d'altérations dues à l'oxygène de l'air, à la lumière, aux traces de métaux ou à certaines enzymes. Exemple : Le E 300, acide ascorbique (couramment appelé « Vitamine C »).
- **Emulsifiants** : Les émulsifiants sont des produits chimiques utilisés pour augmenter l'onctuosité de certains produits. Exemple : lécithine de soja.
- **Épaississants** : Comme leur nom l'indique, ils servent à épaissir un mélange. Exemple : les carraghénanes.
- **Géifiants** : Comme leur nom l'indique, ils servent à épaissir un mélange. Exemples : pectine, gélatine.
- **Stabilisants** : Les stabilisants sont des substances qui permettent de garder une dispersion homogène de plusieurs substances non miscibles dans un aliment. On parle aussi de stabilisants pour les substances qui préservent ou intensifient la couleur d'un aliment.
- **Régulateurs de pH** : Un régulateur alimentaire de pH est un additif alimentaire utilisé pour contrôler l'acidité d'un aliment. Exemple : Le E260, acide acétique (couramment appelé « vinaigre »).
- **Exhausteurs de goût** : Les exhausteurs de goût sont des substances organiques qui, sans avoir une saveur propre prononcée, ont néanmoins la propriété de renforcer le goût et/ou l'odeur d'une denrée alimentaire.
- **Édulcorants** : Les additifs dénommés « édulcorants » correspondent aux substances utilisés pour donner une saveur sucrée aux denrées alimentaires. Ils ont une valeur nutritive nulle ou inférieure à celle du saccharose, d'où leur utilisation fréquente dans les aliments dits de régime. Exemples : aspartame, maltitol, isomalt.

3. L'étiquetage nutritionnel

Contrairement à la liste des ingrédients, l'étiquetage nutritionnel n'est pas obligatoire. Il ne doit être présent que si le fabricant communique sur la qualité nutritionnelle ou sur les bénéfices santé du produit. Cependant, de plus en plus de professionnels choisissent de fournir volontairement cette information. Sur un grand nombre de produits, on trouve donc des tableaux comme celui-ci :



Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat
 Dossier pédagogique « La main à la pâte et... toque ! »

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de		Pour 30 g de	
CérééalBon		CérééalBon	
		+125 ml de lait demi-écrémé	
Valeur énergétique	: 387 kcal : 1641 kJ	175 kcal 743 kJ	
Protéines	: 5 g	6 g	
Glucides totaux	: 85 g	32 g	
dont sucres totaux	: 36 g	17 g	
dont amidon	: 49 g	15 g	
Lipides	: 3 g	3 g	
dont saturés	: 1,5 g	2 g	
Fibres alimentaires	: 2 g	0,6 g	
Sodium	: 0,5 g	0,2 g	
Sel	: 1,3 g	0,55 g	
Vitamines	en % des AJR*	en % des AJR*	
B1	: 1,2 mg (83%)	29 %	
B2	: 1,3 mg (83%)	40 %	
PP	: 14,9 mg (83%)	26 %	
B6	: 1,7 mg (83%)	26 %	
B9 (acide folique)	: 166 µg (83%)	27 %	
B12	: 0,83 µg (83%)	55 %	
Minéraux			
Calcium	: 456 mg (57%)	37 %	
Fer	: 8 mg (57%)	18 %	
Magnésium	: 50 mg (17%)	10 %	

*AJR : Apports Journaliers Recommandés

- La valeur calorique : c'est la quantité d'énergie dans 100 g d'aliments exprimée en calories ;
- Les protéines sont nécessaires à l'entretien et au renouvellement de notre organisme, notamment des muscles ;
- Les glucides regroupent les sucres complexes, comme l'amidon, et les sucres simples, comme le sucre de table ;
- Les lipides sont les matières grasses.

Souvent, en plus de ces quatre informations de base, les fabricants en rajoutent d'autres : teneurs en minéraux, vitamines, fibres etc....

4. L'étiquetage environnemental

BONJOUR,

Caisse 040-0090 18 avril 2008 17:08
 Ticket 18/04/08 0 1547 05200



* BLANC DE POULET	1.58
* SAUCISSES	1.39
* YAOURT VANILLE	2.50
* GÂTEAU	1.83
* MOUTARDE	1.32
* PUR JUS D'ORANGE	1.60
* NETTOYANT CUISINE	1.70
* COLORATION CHEVEUX	11.10
* DENTIFRICE	1.10

Total 9 articles	24.12
Soit en franc : 158.22	
(1 euro = 6,55957 francs)	
Espaces	24.12
Rendu	0

**MERCI
 DE VOTRE CONFIANCE
 A BIENTOT !**

Le bilan CO₂ de mes courses est de :
13,38 kg eq CO₂⁽¹⁾

**Plus le chiffre est faible, mieux
 c'est pour ma planète !!**

Une des décisions du Grenelle de l'environnement a été la généralisation de la présence d'informations environnementales, déjà présentes sur les appareils électroménagers, à tous les biens de grande consommation, et ce, à partir du 1^{er} Janvier 2011.

Certains distributeurs ont déjà pris l'initiative de donner à leurs clients des indications concernant les émissions de gaz à effet de serre liées aux produits qu'ils achètent, soit sur le ticket de caisse (ci-contre), soit directement sur l'étiquette du produit (ci-dessous).



BOULES MIEL 350G

Boules de maïs soufflé au miel enrichies en vitamines B1, B2, B5, B6, B9, B12, H, PP et en Fer

INFORMATIONS ENVIRONNEMENTALES

L'INDICE CARBONE DE CE PRODUIT



235g de CO₂

Faible impact environnemental Fort impact environnemental

DÉTAILS DES ÉTAPES	quantité en g eq CO ₂ pour 100g de produit	Part dans l'indice total du produit
Emballage	99	42.13%
Transport (1100Km.)	40	17.02%
Distribution	51	21.7%
Etapas agricoles et fabrication	45	19.15%

RECYCLABILITÉ

RECYCLAGE
 Vous aussi vous pouvez agir !



49%

de l'emballage sera recyclé compte tenu du tri actuel des ménages

➔



87%

de l'emballage pourra être recyclé si on trie tous !

Séparez les emballages. Seule la boîte en carton peut être recyclée, choisissez donc la bonne poubelle selon les consignes de tri de votre commune pour permettre le recyclage de 87% de l'emballage.

5. Les labels

Logo	Informations
	<p>L'agriculture biologique (AB) garantit une qualité attachée à un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal.</p> <p>Dans le cas des aliments composés, la marque AB garantit un minimum de 95% de produits d'origine agricole biologiques, le reste étant composé de produits non disponibles en bio en quantité suffisante (produits exotiques, certaines épices...).</p>
	<p>Les conditions d'usage de cette marque ainsi que son graphisme sont contrôlés par l'Agence Bio, sous la responsabilité du ministère de l'agriculture.</p> <p>Depuis avril 2000, on peut trouver le logo européen de produits issus de l'agriculture biologique et provenant de l'Union européenne.</p>
	<p>L'appellation d'origine contrôlée (AOC) désigne un produit originaire d'une région ou d'un lieu déterminé, dont les caractéristiques sont dues essentiellement à ce milieu géographique. Elle résulte de la combinaison d'une production et d'un terroir qui s'exprime par le savoir-faire des hommes.</p>
	<p>L'appellation d'origine protégée (AOP) est l'équivalent européen de l'AOC. Si le produit se voit refuser par la Commission européenne le bénéfice de l'AOP, il perd celui de l'AOC qui lui a été reconnue.</p> <p>La reconnaissance d'une AOC est proposée par l'INAO aux pouvoirs publics après avis de l'organisme de défense et de gestion, qui représente et rassemble les opérateurs de la filière du produit.</p>
	<p>Le Label Rouge atteste qu'un produit possède un ensemble de caractéristiques spécifiques établissant un niveau de qualité supérieure à celle d'un produit courant similaire.</p> <p>Le respect des cahiers des charges par les opérateurs est contrôlé par des organismes certificateurs accrédités par le comité français d'accréditation (COFRAC) et agréés par l'INAO, au regard de leur indépendance, de leur impartialité, de leur compétence et de l'efficacité de leurs contrôles.</p>
	<p>L'IGP, Indication Géographique Protégée, est un label européen qui garantit le lien entre un produit et son territoire d'origine.</p>
	<p>La STG, Spécialité Traditionnelle Garantie, est un label européen qui garantit l'aspect traditionnel d'un produit (méthode ou d'un mode de production spécifique et traditionnel).</p>

[Fiche Info 4b. Cantoch', fast food, resto: Comment mange-t-on aujourd'hui ?
]

Mutations des pratiques alimentaires chez les français



1. De plus en plus de repas hors foyer

L'alimentation hors domicile :

- L'alimentation hors domicile représente un peu plus de **20% du budget des ménages** en 2007. En hausse entre 1996 et la période 2000-2002 (environ 27% du budget des ménages), ce poste connaît une diminution depuis cette période.
- Chaque français prend en moyenne **100 repas hors foyer par an** (source : Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative).
- La tendance est au grignotage dans la voiture, au travail, dans la rue ou les transports en commun pour la plus grande joie de la restauration rapide : boulangeries, fast-foods, traiteurs, boutiques disposant d'un coin-café, etc. **32% des français prennent leur repas de midi sans se mettre à table** et, chaque année, les Français achètent environ 160 millions de sandwiches.

La restauration scolaire (Source enquête AFSSA)

- **67 % des élèves d'établissements de l'éducation nationale** sont inscrits au service de restauration scolaire et 62 % fréquentent quotidiennement le restaurant au déjeuner. Dans l'enseignement agricole, ces chiffres sont encore plus importants puisque 94 % sont inscrits et 85 % sont utilisateurs quotidiens.
- En France, **9 millions d'enfants**, de la maternelle au lycée, mangent à la cantine. Soit environ **1 milliard de repas à l'année**.

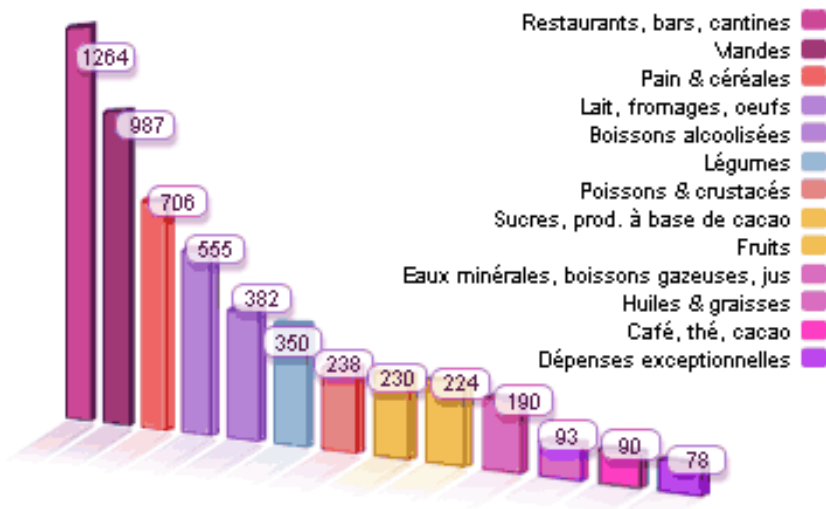
2. De moins en moins de temps à table

- Les français passent aujourd'hui en moyenne **36 minutes** à table pour un repas « normal » contre 3 heures en 1950

3. La part du budget consacrée à l'alimentation de plus en plus réduite

- Les ménages consacrent aujourd'hui **14% de leur budget** à l'alimentation contre le double en 1960. Les 2/3 de ces achats sont réalisés en grandes surfaces.
- En 2001, la dépense moyenne consacrée à l'alimentation en France représentait **5513 € par ménage et par an, soit 460 € par mois**.

Dépense annuelle d'alimentation par ménage (en €)



Chiffres Insee 2005 - année de référence 2001

[5. Pour en savoir plus...]

Voici une sélection de sites internet, ouvrages et outils pédagogiques permettant d'approfondir les questions abordées dans les ateliers Vinz et Lou.

Les sites internet institutionnels ont été sélectionnés par le ministère de l'agriculture. Les autres supports ont été sélectionnés par un comité paritaire d'évaluation nommé par le Conseil National de la Consommation (CNC) ([http://www.conso.net/page/bases.6_education.1_la_pedagotheque.3_le_comite_paritaire_e./](http://www.conso.net/page/bases.6_education.1_la_pedagotheque.3_le_comite_paritaire_e/)). Cependant, le contenu des sites, ouvrages et outils pédagogiques listés ci-dessous n'engage que leurs auteurs.

Sur internet :

1. Sites institutionnels :

- **Ministère de l'agriculture :**
 - o La section du site internet du ministère de l'agriculture sur l'agriculture et la sécurité alimentaire en Europe :
<http://agriculture.gouv.fr/sections/thematiques/alimentation> :
 - o La synthèse de l'étude « baromètre des perceptions alimentaires 2007 » : <http://agriculture.gouv.fr/sections/presse/dossiers-presse/synthese-du-barometre/>
 - o Les fruits et légumes dans l'alimentation, Enjeux et déterminants de la consommation
http://agriculture.gouv.fr/sections/publications/etudes/fruits-legumes-dans/downloadFile/FichierAttache_1_f0/conso_fruits_legumes_inra_synth-resume.pdf
- **Inra** (Institut National de la Recherche Agronomique) : Section grand public du site internet de l'Inra avec dossiers, entretiens et expériences pour comprendre les secrets de notre agriculture et de notre alimentation.
http://www.inra.fr/la_sciences_et_vous/apprendre_experimenter
- **Cirad** (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement), les petits curieux : Partie éducative du site internet du Cirad avec brochure, quizz et animations sur l'agriculture et l'alimentation dans les pays en voie de développement
http://www.cirad.fr/fr/web_savoir/curieux/index.php
- **Afssa** : Le site de l'Agence Française de sécurité sanitaire des aliments (législation dans le domaine de l'alimentation humaine, surveillance des consommations, enquêtes alimentaires).
<http://www.afssa.fr/index.htm>
Etude de l'AFSSA sur la restauration scolaire :
<http://www.la-cuisine-collective.fr/dossier/infos/Afssa/Restauration-scolaire.pdf>

- **Insee** : Le site de l'Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques, référence en France en matière de statistiques démographiques. Chiffres sur la consommation moyenne de quelques produits alimentaires.
http://www.insee.fr/fr/themes/tableau.asp?ref_id=NATTEF051111®_id=0
- **Ministère de l'éducation nationale** : Le point sur la restauration scolaire
<http://www.education.gouv.fr/cid1099/restauration-scolaire.html>
- **Ministère de la santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative** :
 - o Section sur la nutrition
<http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/index.htm>
 - o Programme National Nutrition Santé. Un site internet pour mettre les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)
<http://mangerbouger.fr/>
 - o Étude nationale nutrition santé, ENNS, 2006 :
http://www.invs.sante.fr/publications/2007/nutrition_enns/index.html
 - o Un rapport du ministère de la santé « pour une politique nutritionnelle de santé publique en France » :
<http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/nutri2000/nutri033.htm>
- **Inao** : Le site de l'Institut national de l'origine et de la qualité délivre toutes les informations relatives aux produits alimentaires sous signes officiels d'identification de l'origine et de la qualité : appellation d'origine ; IGP ; Label rouge ; STG et agriculture biologique.
<http://www.inao.gouv.fr>

2. Sites professionnels :

- **Cniel** (Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière) : Observatoire des habitudes alimentaires
<http://www.lemangeur-ocha.com/>
Etude sur les repas et leur composition :
http://www.lemangeur-ocha.com/fileadmin/contenusocha/05_Chapitre3.pdf
- **Civ** (Centre d'Information des Viandes) : Site grand public proposant de découvrir ou d'approfondir ses connaissances sur les viandes. Actualités, élevage, information et recettes.
<http://www.civ-viande.org/index.html>
- **Cedus** (Centre d'études et de documentation du sucre) :
<http://www.lesucre.com>
Le Cedus vient d'ouvrir un site internet collaboratif dédié aux enseignants du cycle 2 à la terminale. <http://www.carnetdesucre.com>

3. Sites éducatifs :

- **Tête à modeler** : Un site avec plus de 5 000 activités manuelles, recettes et idées bricolage pour occuper intelligemment les enfants. Toute une section

Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat
Dossier pédagogique « La main à la pâte et... toque ! »

consacrée à la cuisine avec les enfants :

<http://www.teteamodeler.com/cuisine/recettes-cuisine.asp>

Ouvrages

- Cuisines de nos grand mères, 100 Recettes à transmettre - Maslakian, Cécile et Rozenbaum Isabelle, éditions Minerva, Genève, 2004.
- Mieux manger avec nos enfants. 100 recettes gourmandes - Aubonnet-Caupin Sylvie-Anne, Albin Michel, 2005, 171 pages.

Livres pour enfants :

- La cuisine des enfants – Larousse, 2006
- Génial ! Je cuisine avec Maman - Nathalie Valmary, éditions Minerva, 2004
- Génial ! On popote avec Papa - Nathalie Valmary, éditions Minerva, 2004
- Une cuisine grande comme le monde, soixante recettes pour voyager tout autour de la Terre - Alain Serres, Zaü, Rue du Monde éditions, Collection « pas comme les autres », 2000

Autres

- DVD « La cuisine est un jeu d'enfants », en 3 volumes - Studios canal



[6. Fiche lexicale]

- **Additif alimentaire** : Les additifs alimentaires sont des substances, naturelles ou de synthèse, ajoutées aux denrées alimentaires commerciales destinés à l'alimentation humaine et/ou à l'alimentation animale.
- **Agriculture biologique (AB)** : label garantissant une qualité attachée à un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal. Dans le cas des aliments composés, la marque AB garantit un minimum de 95% de produits d'origine agricole biologiques, le reste étant composé de produits non disponibles en bio en quantité suffisante (produits exotiques, certaines épices...). Les conditions d'usage de cette marque ainsi que son graphisme sont contrôlés par l'Agence Bio, sous la responsabilité du ministère de l'agriculture. Depuis avril 2000, on peut trouver le logo européen de produits issus de l'agriculture biologique et provenant de l'Union européenne.
- **Antioxydants** : Les antioxydants sont des molécules qui aident à protéger les aliments contre les réactions d'oxydation qui accélèrent le vieillissement. Il peut s'agir d'altérations dues à l'oxygène de l'air, à la lumière, aux traces de métaux ou à certaines enzymes. Exemple : Le E 300, acide ascorbique (couramment appelé « Vitamine C »).
- **Appellation d'origine contrôlée (AOC)** : L'AOC désigne un produit originaire d'une région ou d'un lieu déterminé, dont les caractéristiques sont dues essentiellement à ce milieu géographique. Elle résulte de la combinaison d'une production et d'un terroir qui s'exprime par le savoir-faire des hommes. La reconnaissance d'une AOC est proposée par l'INAO aux pouvoirs publics après avis de l'organisme de défense et de gestion, qui représente et rassemble les opérateurs de la filière du produit.
- **Appellation d'origine protégée (AOP)** : L'AOP est l'équivalent européen de l'AOC.
- **Colorants alimentaires** : Les colorants alimentaires ajoutent artificiellement de la couleur aux aliments, pour les rendre théoriquement plus appétissants. Exemples : le curcuma, d'origine naturelle, sous le code E100, colore les aliments en jaune. Le E102 donne aussi une coloration jaune mais est quant à lui un colorant de synthèse.
- **Conservateurs** : Les agents conservateurs sont des substances dont l'effet direct retarde ou empêche des modifications microbiologiques indésirables dans les aliments. Exemples : E200, acide sorbique, ou encore le 220, anhydride sulfureux.
- **Edulcorants** : Les additifs dénommés « édulcorants » correspondent aux substances utilisés pour donner une saveur sucrée aux denrées alimentaires. Ils ont une valeur nutritive nulle ou inférieure à celle du saccharose, d'où leur utilisation fréquente dans les aliments dits de régime. Exemples : aspartame, maltitol, isomalt.

- **Emulsifiants** : Les émulsifiants sont des produits chimiques utilisés pour augmenter l'onctuosité de certains produits. Exemple : lécithine de soja.
- **Épaississants** : Comme leur nom l'indique, ils servent à épaissir un mélange. Exemple : les carraghénanes.
- **Exhausteurs de goût** : Les exhausteurs de goût sont des substances organiques qui, sans avoir une saveur propre prononcée, ont néanmoins la propriété de renforcer le goût et/ou l'odeur d'une denrée alimentaire.
- **Gélifiants** : Comme leur nom l'indique, ils servent à épaissir un mélange. Exemples : pectine, gélatine.
- **Indication Géographique Protégée (IGP)** : l'IGP est un label européen qui garantit le lien entre un produit et son territoire d'origine.
- **Ingrédient** : Ce qui entre dans la composition d'un mélange.
- **Label** : Identifiant apposée sur certains produits alimentaires dans le but d'en garantir un certain nombre de caractéristiques.
- **Label Rouge** : le label rouge atteste qu'un produit possède un ensemble de caractéristiques spécifiques établissant un niveau de qualité supérieure à celle d'un produit courant similaire. Le respect des cahiers des charges par les opérateurs est contrôlé par des organismes certificateurs accrédités par le comité français d'accréditation (COFRAC) et agréés par l'INAO, au regard de leur indépendance, de leur impartialité, de leur compétence et de l'efficacité de leurs contrôles.
- **Régulateurs de pH** : Un régulateur alimentaire de pH est un additif alimentaire utilisé pour contrôler l'acidité d'un aliment. Exemple : Le E260, acide acétique (couramment appelé « vinaigre »).
- **Spécialité Traditionnelle Garantie (STG)** : La STG est un label européen qui garantit l'aspect traditionnel d'un produit (méthode ou d'un mode de production spécifique et traditionnel).
- **Stabilisants** : Les stabilisants sont des substances qui permettent de garder une dispersion homogène de plusieurs substances non miscibles dans un aliment. On parle aussi de stabilisants pour les substances qui préservent ou intensifient la couleur d'un aliment.