

2°. Observe le panneau « **INÉGALITÉ** ». Complète le **tableau** ci-dessous en trouvant les **deux conséquences d'une alimentation déséquilibrée sur la santé**. Cherche ensuite **deux photos** qui pourraient, d'après les aliments exposés, amener les membres de la famille à avoir des problèmes de santé.

Conséquences d'une alimentation déséquilibrée	Photos choisies
.....	.....
.....	.....

3°. Regarde attentivement les deux photos suivantes : **Grande Bretagne et Bhoutan**.

☞ Note des **différences** dans leur façon de s'alimenter : .....

.....

.....

.....

☞ Lis le panneau « **IDENTITÉ CULINAIRE** ». Note alors **quels types d'aliments** sont très présents dans les pays riches et industrialisés. Fais de même pour les pays plus pauvres ou en voie de développement.

.....

.....

4°. Le **gaspillage alimentaire** est une des raisons de la faim dans le monde. Sur le panneau « **LIMITER LES PROCESSUS NÉFASTES** », trouve les réponses aux questions suivantes :

① **Quelle quantité de nourriture consommable jette un français chaque année ?**

- a. 10 Kg      b. 20 Kg      c. 30 Kg

② **Le gaspillage alimentaire se produit-il uniquement à la maison ?**

- a. Oui      b. Non

5°. Pour sensibiliser les gens au problème du gaspillage alimentaire, des affiches ont été créés :



☞ Choisis à ton tour un personnage de conte, et **imagine une phrase « anti gaspillage »**. Tu peux l'illustrer si tu en as envie.

6°. Regarde le panneau « 2050 ? ». Il nous indique que pour manger à notre faim, nous devons changer nos habitudes alimentaires en mangeant moins de viande et en intégrant des insectes dans nos assiettes.



👉 Observe le document ci-dessous et le panneau 2050 puis barre les mauvaises réponses dans les propositions suivantes :



155 kcal  
7,2 g lipides  
22,5 g protéines

100 g de steak



100 g de vers de farine

206 kcal  
5,2 g lipides  
19,5 g protéines



100 g de sauterelles

297 kcal  
4,7 g lipides  
16,5 g protéines

Les valeurs nutritionnelles d'un steak de bœuf de 100 g sont comparables à celles de 100 g de vers de farine ou de sauterelles.

- Kcal = Kilocalorie : la **calorie** mesure la quantité d'énergie apportée par un aliment. L'énergie permet au corps de fonctionner (respirer, courir, se concentrer...)
- Les **protéines** permettent de nous construire (os, peau, ongles, muscles...)
- Les **lipides** sont des graisses. Elles nous sont essentielles en quantité raisonnée.

- 100g de sauterelles nous apportent plus de graisses que 100g de steak.
- Faire un élevage de vers de farine est plus facile et plus économique que d'élever des vaches.
- L'assiette du futur pourrait se composer d'un steak synthétique fabriqué dans un laboratoire.
- Manger des insectes nous apportera l'énergie dont nous avons besoin.
- Il faudra peut-être modifier nos habitudes alimentaires d'ici 2050 pour préserver l'espèce bovine.

7°. À propos des insectes, que signifie l'expression « avoir une taille de guêpe » ?



# HUNGRY PLANET

Peter Menzel  
Faith D'Aluisio

13 Juillet 2018  
30 Juin 2019

Muséum des sciences naturelles

## Cycle 3

1°. En France le ministère de la santé a émis plusieurs recommandations en matière d'alimentation :

- « Pour ta santé, ne mange ni trop gras, ni trop salé, ni trop sucré »
- « Mange au moins 5 fruits et légumes par jour »

👉 Observe les photos de Peter Menzel et trouve **3 pays** auxquels on peut faire les mêmes recommandations. **Justifie tes choix.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....