



chaînes régionales de magasins bio, les détaillants ainsi que les réseaux de distribution nationaux Biocoop et Biomonde.

• Dans le secteur de la *restauration collective*, l'utilisation de produits bio a triplé entre 2008 et 2010. Manger bio en collectivité est bénéfique pour les enfants mais aussi pour la planète. En effet, les produits bio ne contiennent aucun résidu de produits chimiques de synthèse. Les fruits et légumes sont ainsi plus riches en vitamines et sels minéraux grâce aux cultures moins forcées, à une cueillette à maturité et à une teneur en eau plus réduite. Enfin, l'agriculture biologique est autonome et respectueuse de l'environnement (fertilité des sols, qualité de l'eau et de l'air, biodiversité) puisqu'elle exclut l'utilisation d'engrais et pesticides.

### Des pistes d'activités

• Au sein de votre structure d'animation, un projet d'alimentation bio peut permettre de monter diverses activités avec les enfants :

- **Partir à la découverte de l'agriculture biologique** : le mode de production (fertilité des sols, protection des cultures, bien-être animal), les principes et garanties du bio, la saisonnalité et la diversité des produits, l'équilibre alimentaire et la transformation des produits.

- **Visite de ferme** : la vie de l'agriculteur et de l'exploitation, les outils et les techniques, les productions (cultures et élevages) et les principes de l'agriculture biologique.

- **L'origine des fruits et légumes** : l'origine géographique et l'histoire des fruits et des légumes, la diversité des formes et variétés, les parties consommées et les modes de consommation, la saisonnalité et la production locale, le rôle dans l'alimentation et la santé.

- **Le déchiffrement d'étiquettes** : les principaux groupes d'aliments, l'alimentation équilibrée, la transformation des matières premières, la lecture des étiquettes, les signes de qualité et le commerce équitable.

- **L'initiation au jardinage naturel** : qu'est-ce qu'une graine ? Quelles sont les différentes parties d'une plante ? Le cycle de vie des plantes, les conditions de germination, les variétés adaptées au terroir et les techniques de jardinage (les rotations, les associations...).

- **Balades dans la nature** : le sol, le cycle de l'eau (naturel et domestique), la faune et la flore, les chaînes alimentaires, la haie (rôles et utilisations), les activités humaines et leurs liens avec le milieu.

### Fruits et légumes de saison

• Le fait de consommer des produits de saison permet d'éviter les transports lointains par avion, bateau ou camion qui génèrent un grand nombre de nuisances environnementales telles que la consommation de ressources non-renouvelables et la pollution (par exemple 5 litres de gasoil sont consommés pour acheminer en France un kilo de fraises d'hiver). De plus, c'est une façon de soutenir les producteurs de votre région tout en consommant des produits dont les qualités gustatives et nutritionnelles sont bien plus importantes qu'un produit qui a mûri au frigo sur un bateau, avec parfois des traitements chimiques pour faciliter sa conservation. Par ailleurs, il vaut mieux consommer des produits locaux et de saison que des produits bio importés par avion.

• Une autre difficulté consiste à repérer les produits cultivés sous serre qui proviennent de France, alors qu'ils sont hors-saison. Le problème est que la culture sous serre nécessite jusqu'à neuf fois plus d'énergie qu'une production à l'air libre pour assurer le chauffage et l'éclairage... sans compter évidemment l'ajout de produits chimiques si la culture n'est pas bio et que les produits doivent voyager. Soyez donc attentif à l'origine géographique, et si possible au mode de culture, des produits proposés sur les étals des marchés et des grands magasins.

### Consommez local

• Le mouvement « Locavore » encourage les consommateurs à acheter des produits frais et de saison, de préférence sur les marchés et/ou aux agriculteurs ou paysans locaux (par exemple dans les Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne - Amap), et à choisir leurs propres aliments, en faisant valoir la qualité du produit frais, des produits locaux, dont le goût est meilleur que celui du produit industriel. Ce mouvement promeut également le maintien harmonieux des populations sur les territoires.

• Découvrez s'il existe une AMAP près de votre structure : [www.reseau-amap.org/](http://www.reseau-amap.org/)

### Calendrier

Un lien pour télécharger et imprimer le calendrier des périodes de récolte des fruits et légumes en France :

[www.mescoursespourlaplanete.com/medias/pdf/Calendrier-fruits-legumes.pdf](http://www.mescoursespourlaplanete.com/medias/pdf/Calendrier-fruits-legumes.pdf)