



Organisation des Nations Unies  
pour l'alimentation  
et l'agriculture

OBJECTIFS  
DE DÉVELOPPEMENT  
DURABLE



# CAHIER D'ACTIVITÉS

## Manger sainement, c'est important





Citer comme suit:  
FAO.2019. *Cahier d'Activités - Manger sainement est important*. Rome. 24 pp.  
Licence CC BY NC SA 3.0 IGO.

Les appellations employées dans ce produit d'information et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) aucune prise de position quant au statut juridique ou au stade de développement des pays, territoires, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. Le fait qu'une société ou qu'un produit manufacturé, breveté ou non, soit mentionné ne signifie pas que la FAO approuve ou recommande ladite société ou ledit produit de préférence à d'autres sociétés ou produits analogues qui ne sont pas cités.

Les opinions exprimées dans ce produit d'information sont celles du/des auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement les vues ou les politiques de la FAO.

ISBN 978-92-5-131581-1  
© FAO, 2019



Certains droits réservés. Cette œuvre est mise à la disposition du public selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution-Pas d'Utilisation Commerciale-Partage dans les Mêmes Conditions 3.0 Organisations Intergouvernementales (CC BY NC SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode.fr>).

Selon les termes de cette licence, cette œuvre peut être copiée, diffusée et adaptée à des fins non commerciales, sous réserve que la source soit mentionnée. Lorsque l'œuvre est utilisée, rien ne doit laisser entendre que la FAO cautionne tels ou tels organisation, produit ou service. L'utilisation du logo de la FAO n'est pas autorisée. Si l'œuvre est adaptée, le produit de cette adaptation doit être diffusé sous la même licence Creative Commons ou sous une licence équivalente. Si l'œuvre est traduite, la traduction doit obligatoirement être accompagnée de la mention de la source ainsi que de la clause de non-responsabilité suivante: «La traduction n'a pas été réalisée par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). La FAO n'est pas responsable du contenu ni de l'exactitude de la traduction. L'édition originale [langue] est celle qui fait foi.»

Tout litige relatif à la présente licence ne pouvant être résolu à l'amiable sera réglé par voie de médiation et d'arbitrage tel que décrit à l'Article 8 de la licence, sauf indication contraire contenue dans le présent document. Les règles de médiation applicables seront celles de l'Organisation mondiale de la propriété intellectuelle (<http://www.wipo.int/amc/fr/mediation/rules>) et tout arbitrage sera mené conformément au Règlement d'arbitrage de la Commission des Nations Unies pour le droit commercial international (CNUDCI).

Matériel attribué à des tiers. Il incombe aux utilisateurs souhaitant réutiliser des informations ou autres éléments contenus dans cette œuvre qui y sont attribués à un tiers, tels que des tableaux, des figures ou des images, de déterminer si une autorisation est requise pour leur réutilisation et d'obtenir le cas échéant la permission de l'ayant-droit. Toute action qui serait engagée à la suite d'une utilisation non autorisée d'un élément de l'œuvre sur lequel une tierce partie détient des droits ne pourrait l'être qu'à l'encontre de l'utilisateur.

Ventes, droits et licences. Les produits d'information de la FAO sont disponibles sur le site web de la FAO ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) et peuvent être obtenus sur demande adressée par courriel à: [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). Les demandes visant un usage commercial doivent être soumises à: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Les questions relatives aux droits et aux licences doivent être adressées à: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

### **Note à l'intention des éducateurs:**

Ce Cahier d'activités s'adresse aux enfants et aux jeunes qui veulent apprendre ce qu'est une alimentation saine et participer au Concours de posters de la Journée mondiale de l'alimentation 2019. Si, dans certains contextes, il convient à des enfants de 8 -12 ans, il peut aussi servir de soutien pédagogique pour les élèves d'autres catégories d'âge.



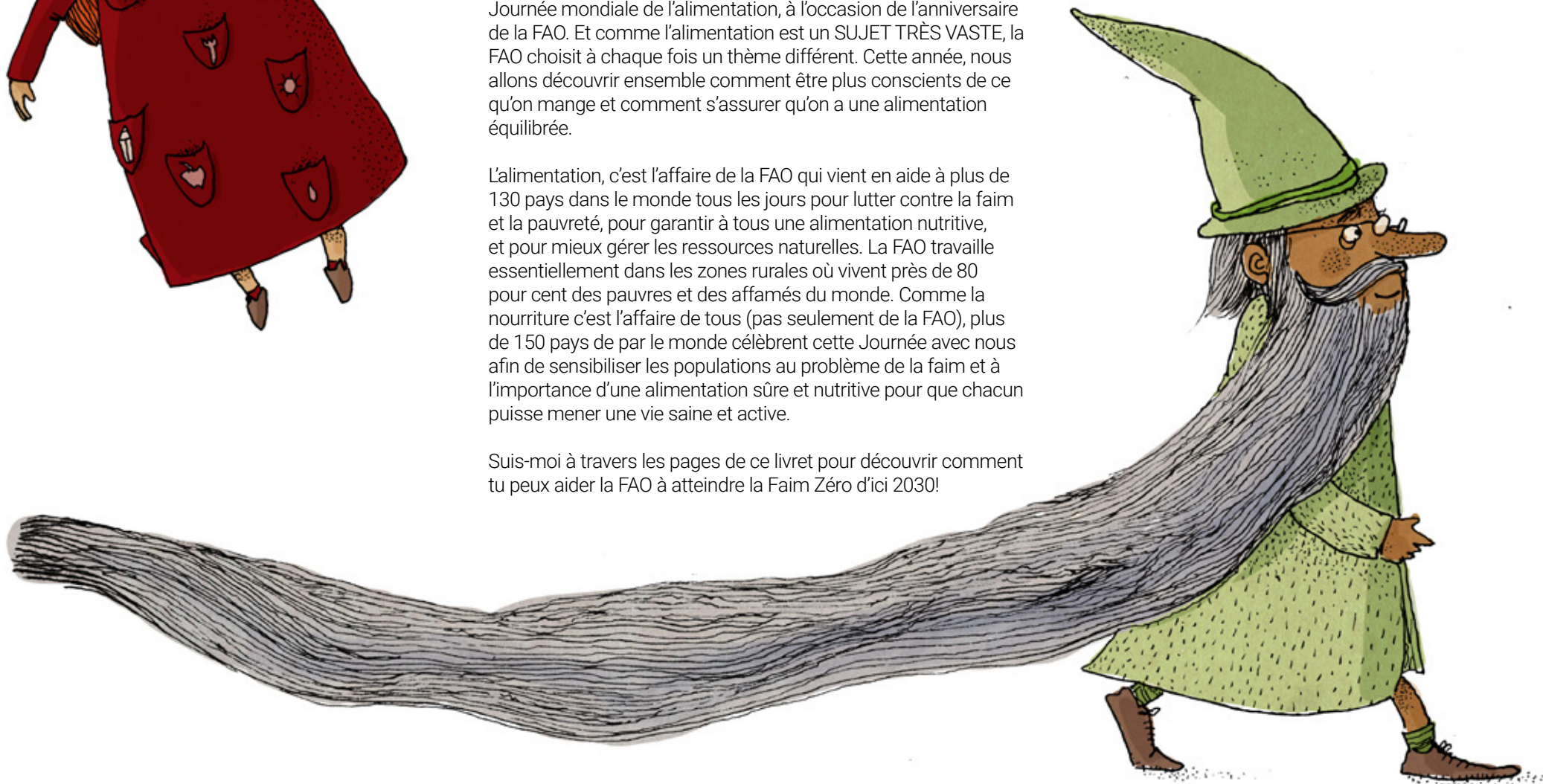
# Tout est question d'alimentation

Salut ! Mon amie la mascotte Faim Zéro m'a amené ici pour te parler d'alimentation saine et de nutrition. Ensemble, nous travaillons main dans la main chaque jour pour veiller à ce que tout le monde sache combien la nourriture est importante.

Depuis 1945, chaque année le 16 octobre nous célébrons la Journée mondiale de l'alimentation, à l'occasion de l'anniversaire de la FAO. Et comme l'alimentation est un SUJET TRÈS VASTE, la FAO choisit à chaque fois un thème différent. Cette année, nous allons découvrir ensemble comment être plus conscients de ce qu'on mange et comment s'assurer qu'on a une alimentation équilibrée.

L'alimentation, c'est l'affaire de la FAO qui vient en aide à plus de 130 pays dans le monde tous les jours pour lutter contre la faim et la pauvreté, pour garantir à tous une alimentation nutritive, et pour mieux gérer les ressources naturelles. La FAO travaille essentiellement dans les zones rurales où vivent près de 80 pour cent des pauvres et des affamés du monde. Comme la nourriture c'est l'affaire de tous (pas seulement de la FAO), plus de 150 pays de par le monde célèbrent cette Journée avec nous afin de sensibiliser les populations au problème de la faim et à l'importance d'une alimentation sûre et nutritive pour que chacun puisse mener une vie saine et active.

Suis-moi à travers les pages de ce livret pour découvrir comment tu peux aider la FAO à atteindre la Faim Zéro d'ici 2030!





# FAITES PREUVE DE CRÉATIVITÉ!



## Concours de posters JMA2019

### MANGER SAIN C'EST AUSSI TON AFFAIRE!

Dessine une affiche qui illustre tes idées sur le thème de la Journée mondiale de l'alimentation de cette année. Dis-nous comment tu peux améliorer ton alimentation et ce que chacun d'entre nous doit faire pour que tous puissent avoir partout une alimentation saine. Rappelle-toi que ta voix et tes actions comptent pour bâtir un monde Faim Zéro.

Pour envoyer ton poster, c'est ici:  
[www.fao.org/WFD2019/contest/fr](http://www.fao.org/WFD2019/contest/fr)

Le concours est ouvert aux enfants et aux jeunes âgés de 5 à 19 ans. La date limite d'envoi des posters est fixée au 8 novembre 2019.

Notre jury sélectionnera trois finalistes dans chaque catégorie d'âge qui seront annoncés sur le site de la Journée mondiale de l'alimentation et sur les chaînes des réseaux sociaux de la FAO. Les lauréats recevront une attestation de reconnaissance et une pochette surprise, et feront l'objet d'une campagne de promotion par les bureaux de la FAO dans le monde entier.



## Choisir ce qu'on mange

Chaque créature ou plante sur notre planète a besoin de nourriture pour vivre, grandir et se reproduire. C'est aussi **un droit humain fondamental**. Chacun de nous devrait toujours être en mesure de se procurer la nourriture dont il a besoin pour mener une vie saine et active.

Chacun choisit sa nourriture en fonction de plusieurs facteurs: le temps dont on dispose pour la cuisiner ou la manger, ce qui est plus facile à manger, ce que les autres mangent, l'occasion, notre culture ou notre religion, nos préférences alimentaires, nos habitudes, et nos connaissances et nos talents culinaires. Mais deux choses essentielles nous aident à faire nos choix: le prix et l'accessibilité des aliments.

As-tu remarqué qu'on peut trouver très facilement presque partout de la nourriture de mauvaise qualité? C'est parce que ces dernières années, la "malbouffe" a pris beaucoup d'ampleur et qu'elle est généralement bon marché. Notre alimentation a beaucoup changé et pas en mieux. Manger des « cochonneries », c'est deux fois mauvais: certaines sont mauvaises pour la planète à cause de la méthode de production et c'est mauvais pour la santé (c'est plein de sucres, de graisses, de sel et d'autres ingrédients malsains).

Ne pas consommer assez d'aliments nutritifs peut entraîner des problèmes de santé et des maladies, et dans ce livret, je vais t'expliquer ce que toi et ton entourage pouvez faire pour éviter cela.

---

deux choses essentielles nous  
aident à faire nos choix: le prix et  
l'accessibilité des aliments.

---

# Mon journal alimentaire

1. Pense à ce que tu as mangé hier, quand et avec qui.

---

---

---

2. Pourquoi as-tu choisi ces aliments-là ?

---

---

---

3. Qu'est-ce que tu manges normalement tous les jours?  
Pose cette question à tes parents, à tes enseignants et à tes amis.

---

---

---

4. A ton avis, quels aliments sont nutritifs et quels aliments ne le sont pas? Complète le tableau ci-dessous et demande à tes parents ou à tes enseignants s'ils sont d'accord.

NUTRITIF 😊	MALBOUFFE 😞	ENTRE LES DEUX!

# L'ABC d'une alimentation saine

Être en bonne santé, c'est notre responsabilité à tous, y compris la tienne et celle de tes parents. Bien sûr, il faut faire de l'exercice et boire suffisamment d'eau pour être en bonne santé, mais c'est aussi très important d'avoir une alimentation saine. Cela veut dire manger **assez d'aliments nutritifs, sûrs et variés chaque jour** pour pouvoir grandir et mener une vie active (courir, jouer, apprendre, grandir et monter aux arbres).

Une alimentation malsaine peut être à l'origine de maladies et même entraîner la mort. Savais-tu qu'aujourd'hui, 1 décès sur 5 dans le monde est dû à une mauvaise alimentation? Cela arrive quand on ne mange pas assez de fruits, de légumes et de légumineuses et qu'à la place on mange trop d'aliments riches en sucres, en graisses ou en sel. Comme tu vois, c'est vraiment important de manger sainement.

Une alimentation saine, c'est une alimentation équilibrée. C'est vraiment important de consommer la bonne quantité (ni trop, ni trop peu) d'aliments variés pour que l'organisme y puise les nutriments (comme les vitamines, les minéraux et d'autres éléments nécessaires) pour bien fonctionner. Voici les différentes catégories d'aliments qui constituent une alimentation saine. Savoir c'est pouvoir, mais c'est aussi garder la santé!

---

Être en bonne  
santé c'est notre  
responsabilité à tous

---



## Fruits et légumes:

Les fruits et les légumes nous fournissent des vitamines, des minéraux, des fibres et des glucides. Tu devrais manger autant de légumes et de fruits de saison que possible chaque jour.



## Céréales:

Ce groupe englobe tous les produits faits avec du blé, du riz, de l'avoine, du maïs, de l'orge ou d'autres céréales. Ce sont des denrées dites « de base » car on les consomme tous les jours. Elles contiennent des glucides, qui sont notre principale source d'énergie.



## Tubercules et plantains:

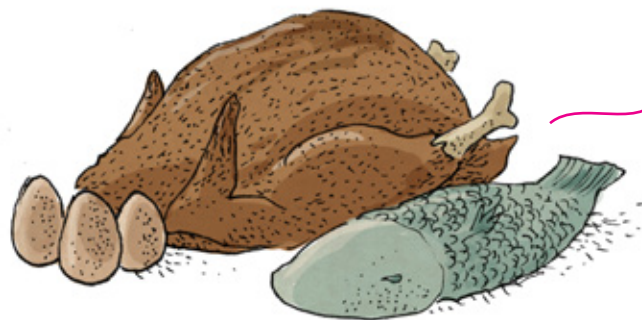
Cette catégorie regroupe les pommes de terre, l'igname, la patate douce, le manioc et le taro, qui contiennent aussi des glucides, des vitamines et des minéraux. Le plantain aussi (ça ressemble à une banane, mais pas très sucrée) est une denrée alimentaire de base dans de nombreux pays.





### Légumineuses et fruits à coque:

Les légumineuses (pois frais, haricots et lentilles), les fruits à coque, les graines et les produits à base de soja sont des sources essentielles de protéines. Ce sont des végétaux, ils coûtent moins que d'autres aliments riches en protéines, ont une teneur élevée en fibres et peu de matières grasses, et contiennent d'autres vitamines et minéraux importants.



### Viande, poisson et œufs:

Tout ce qui est fait avec de la viande, de la volaille (poulet, canard, dinde, autruche, etc.), du poisson, des fruits de mer et des œufs appartient à cette catégorie. Tous ces aliments contiennent du fer et des protéines, qui te rendent fort et t'aident à guérir quand tu te fais mal.



### Produits laitiers:

Ils sont fabriqués à partir de lait (de vache, chèvre, brebis, bufflonne, chamelle, yak, jument et même d'élan) et comprennent le lait, le fromage, le yoghourt, le lait caillé, et le babeurre. Ils sont riches en calcium, protéines et matières grasses.



### Graisses et huiles:

Pour être en bonne santé, ton corps a besoin des bonnes matières grasses en juste quantité. Choisis plutôt des huiles végétales, des beurres de fruits à coque et de l'avocat au lieu des matières grasses de la viande, du beurre, de la crème ou de l'huile de palme, et évite les aliments frits qui sont riches en graisses.

### À TON TOUR:

Chaque pays a sa propre définition d'alimentation saine et ses propres moyens de classer les aliments. As-tu déjà vu une pyramide alimentaire ou une assiette saine? Elles peuvent changer en fonction des aliments disponibles et des problèmes nutritionnels dans chaque pays. Consulte les recommandations nutritionnelles sur le site web de la FAO et vois si tu trouves celles de ton pays.



# Nutrition et ODD

Un Cahier d'activités entier a été consacré à la Faim Zéro, mais pour ceux qui nous rejoignent pour la première fois, la Faim Zéro signifie réduire à ZÉRO le nombre de personnes victimes de faim et de malnutrition (ex. les gens qui sont en surpoids ou bien en insuffisance pondérale). Faim Zéro est le nom de l'opération la plus importante de la FAO.

La Faim Zéro est le deuxième des 17 Objectifs de développement durable fixés par l'ONU (ODD) qu'il nous faut atteindre d'ici 2030 si nous voulons rendre ce monde plus heureux et plus sûr pour tous. Si nous n'atteignons pas cet objectif Faim Zéro (ODD2), il sera très, très difficile de réaliser les autres car tous dépendent de celui-ci.

Je suis sûr que tu as déjà fait le lien, mais au cas où ...tu vois que la nutrition est un élément ESSENTIEL de l'Objectif Faim Zéro. La Faim Zéro, ce n'est pas juste que tout le monde ait assez à manger, mais aussi que l'alimentation soit saine, comme le dicton le dit: **tu es ce que tu manges.**

Et pendant que nous y sommes, il y a d'autres ODD qui sont en rapport avec l'alimentation : **Éducation de qualité** (ODD4), **Bonne santé et bien-être** (ODD3) **et Consommation et production responsables** (ODD12). En fait, le concept est très simple: nous devons tous commencer par apprendre ce qu'est une alimentation saine pour pouvoir être plus attentifs à la façon dont nous cultivons, produisons, consommons et jetons la nourriture. Ces choix n'impactent pas seulement NOTRE santé mais la santé de la planète également. Si la nourriture que nous mangeons est nutritive mais a été cultivée avec beaucoup d'engrais ou de pesticides, alors elle n'est pas si saine pour nous, pas plus que pour le sol et l'eau qui les absorbent. Nous devons changer la manière dont nous cultivons notre nourriture pour être sûrs d'avoir suffisamment de ressources à l'avenir (quand il y aura BEAUCOUP PLUS de bouches à nourrir) sans que la planète en souffre.

## À TON TOUR:

À ton avis, pourquoi la nutrition est importante? Et pourquoi devons-nous l'étudier? Tu en sauras plus sur l'ODD4 et sur les autres ODD en consultant le site: [www.worldslargestlesson.globalgoals.org](http://www.worldslargestlesson.globalgoals.org)





## Il est **temps** de changer

Il y a 50 ans, alors que le monde se demandait comment il allait nourrir tous ses habitants, un plan a été mis au point pour cultiver le plus de nourriture possible aussi rapidement que possible. C'est ce qu'on a appelé la **Révolution Verte**, et elle a donné de très bons résultats. Mais nous les avons payés très cher. Un grand nombre de cultures nutritives ont été abandonnées au profit d'un petit nombre de cultures à croissance rapide, qui produisaient et rapportaient davantage. Pour ce faire, beaucoup de ressources naturelles (sols, forêts, eau) ont été utilisées et cela a eu des effets néfastes sur la qualité de l'air et des terres, ainsi que sur la biodiversité. Nos cultures sont encore grandement basées sur ces méthodes, ce qui revient à dire que nous ne pensons pas à l'avenir de notre planète, qui en souffre. Cela doit changer.

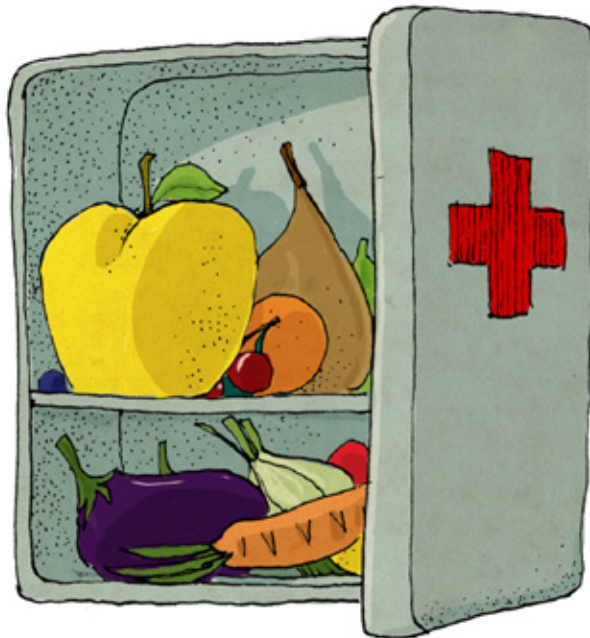
On sait désormais qu'on ne doit pas seulement cultiver **BEAUCOUP** d'aliments, mais que ces aliments doivent être **NUTRITIFS** aussi. Et on doit **tenir compte de notre planète** en faisant attention à ce qu'on cultive et comment on le cultive. Savais-tu que dans le monde il y a plus de personnes obèses et en surpoids que d'individus qui souffrent de la faim? Il ne s'agit pas seulement de nourrir les affamés mais aussi de veiller à ce que chacun soit en mesure de se procurer facilement des aliments nutritifs. On a aussi besoin de compétences et d'outils pour faire des choix alimentaires nutritifs. L'heure de la Révolution pour une alimentation saine est arrivée !





Une même personne peut connaître la faim et l'obésité à différents stades de sa vie. Les problèmes causés par la malnutrition existent dans tous les pays et peuvent toucher les riches comme les pauvres.

## LE SAVAIS-TU ?



Dans de nombreux pays, les gens ne consomment pas assez de fruits et légumes. En manger beaucoup contribue à prévenir beaucoup de maladies, y compris le diabète et le cancer.



La majorité de la population mondiale vit dans des pays où le surpoids et l'obésité tuent davantage que la faim.





Disposer d'une variété de cultures différentes – certaines qui poussent vite, d'autres qui ont besoin de peu d'eau ou qui résistent aux températures élevées – est une bonne chose pour nous et pour la planète et cela peut aussi contribuer à la lutte contre le changement climatique!



On consacre moins de temps à la préparation des repas à la maison, ce qui veut dire que les repas sont moins nutritifs parce qu'on privilégie (en ville surtout) les repas tout prêts, les fast food et l'alimentation de rue.

Ne pas avoir faim ne veut pas dire disposer de tous les nutriments dont on a besoin. Même les gens qui peuvent se permettre toute la nourriture du monde pourraient ne pas avoir un apport suffisant en bonnes substances nutritives...



Les légumes secs comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots sont une bonne source de protéines, de vitamines et de fibres et sont pauvres en graisses et en sel. Il faut peu d'eau pour les cultiver et ils contribuent à conserver nos sols en bonne santé!



En lisant les étiquettes des aliments, tu peux contrôler la teneur en vitamines, minéraux, calories, graisses, etc. de chaque produit. Attention: les mots "light" ou "zéro" ne sont pas toujours synonymes de "bon pour la santé".



#### LA RÉVOLUTION BRUNE:

J'ai parlé de la Révolution Verte, mais savais-tu qu'il existe aussi une Révolution Brune ? On y souligne l'importance de sols sains. La plupart des plantes poussent dans la terre et notre eau potable vient des nappes souterraines. Ainsi, si notre sol est en mauvais état, pollué ou plein de produits chimiques, notre nourriture et notre eau le seront également. Des sols en bonne santé rendent aussi nos aliments plus nutritifs!



Trouve ces objets!









# Ce que fait la **FAO**

La FAO travaille sans relâche à l'amélioration de la nutrition en veillant à ce que tous puissent avoir une alimentation saine partout dans le monde. Elle le fait en suivant trois axes:

## 1. Planifier

La FAO collabore avec les gouvernements et les responsables des politiques et des lois (les législateurs) pour s'assurer qu'ils **pensent à la nutrition**. Si la nutrition fait partie de la planification d'un pays, il est plus facile de prévenir la malnutrition et la plupart des autres problèmes qui découlent d'une alimentation peu saine. Ainsi, il est aussi plus facile d'aider les agriculteurs et les producteurs à cultiver ou à transformer des aliments plus nutritifs.

Tu te souviens des « **recommandations nutritionnelles** » de ton pays? C'est une autre stratégie adoptée par la FAO pour améliorer la nutrition et transmettre de bonnes habitudes alimentaires. La FAO travaille avec plus de 100 gouvernements dans le monde pour les guider et les aider à déterminer ce qu'est une alimentation équilibrée dans leur pays et à créer des outils pour permettre aux citoyens d'améliorer leur régime alimentaire.

## 2. Cultiver

La FAO travaille avec les agriculteurs et les producteurs à une stratégie de culture et de production d'aliments nutritifs, qui porte le nom compliqué d'« **agriculture sensible à la nutrition** ». En fait, cela veut dire cultiver et produire suffisamment d'aliments nutritifs. Grâce à une bonne planification avec les gouvernements et les législateurs, ces aliments sont ensuite accessibles à tous ceux qui en ont besoin, surtout les enfants. Par accessibles, je veux dire qu'on peut les trouver facilement et qu'ils sont à la portée de toutes les bourses.

La FAO s'efforce d'améliorer la disponibilité d'aliments nutritifs, tout en nous encourageant à faire des choix plus nutritifs. Cela veut dire que les agriculteurs doivent **cultiver des aliments diversifiés** pour éviter qu'on dépende tous du même type de nourriture pour être en bonne santé. Cela signifie également que dans certains cas, la nourriture peut être enrichie pour la RENDRE plus nutritive, par exemple, en améliorant la santé du sol où elle est cultivée. Et enfin ... n'oublie pas que la manière dont la nourriture est cultivée est vraiment très importante. Car il s'agit de cultiver davantage en utilisant moins de ressources naturelles!





### 3. Éduquer

La FAO ne se limite pas à parler de nourriture et d'alimentation saine à des adultes. La FAO aide les écoles et les universités à enseigner aux jeunes à manger sainement puisque, après tout, c'est vous, les adultes du futur! Son action comporte quatre volets. Le premier est **l'éducation alimentaire et nutritionnelle à l'école**, dont tu as peut-être entendu parler et qui a peut-être été menée dans ton école. La FAO aide les élèves, les enseignants, les parents à se former à une alimentation saine. L'idée est de changer la façon dont chacun utilise ou considère la nourriture en créant des matériels d'apprentissage (comme celui-ci), et en montrant comment cultiver à petit prix des fruits et légumes dans des potagers. Le deuxième volet prévoit d'encourager les gens à **cultiver des aliments nutritifs à la maison**, en leur montrant et en leur offrant les outils et les semences nécessaires pour leur propre consommation et pour la vente de ce qui reste, souvent aux écoles locales afin qu'elles puissent cuisiner des repas nutritifs. Le troisième volet prévoit un cours appelé **ENACT** qui enseigne aux étudiants des universités comment transmettre les outils, les connaissances et l'information dont on a besoin pour améliorer sa propre alimentation. Et le quatrième volet consiste à offrir **des cours d'apprentissage en ligne gratuits** aux étudiants des universités et aux adultes sur toute une série de thèmes, en leur donnant les outils pour améliorer la nutrition dans leur pays.

La FAO lutte contre la malnutrition sous toutes ses formes en étroite collaboration avec les gouvernements, les agriculteurs, les producteurs, les écoles et les universités ainsi que d'autres institutions, mais **CHACUN peut mettre la main à la pâte**. Tu découvriras dans les pages suivantes ce que tout le monde (toi y compris) peut faire pour combattre la malnutrition!



#### À TON TOUR:

Qu'est-ce que tu as appris à l'école en matière d'alimentation saine et de nutrition? Avez-vous un potager scolaire? L'avez-vous utilisé pour apprendre comment manger sainement?





# Ce que les gouvernements peuvent faire

Les gouvernements ont un rôle primordial à jouer pour s'assurer que chacun bénéficie d'une alimentation saine pour être en bonne santé et mener une vie active. Leur action s'articule autour de cinq grands axes:

1. Les gouvernements doivent adopter **des lois ou des programmes pour améliorer la nutrition** dans leur pays et faire en sorte que tous (et surtout ceux qui en ont le plus besoin, comme les enfants et les futures mamans) sachent comment manger sainement et puissent se permettre d'acheter les bons aliments. Cela peut faire TOUTE la différence.
2. Ils doivent aussi aider et **encourager les agriculteurs** à cultiver de la nourriture en respectant la planète. Ainsi, tout le monde est content: la planète, la nourriture et toi!
3. **Contrôler plus sévèrement la nourriture mise en vente**, voilà un autre moyen par lequel les gouvernements peuvent garantir une alimentation nutritive pour tous. Les aliments doivent être sains, nutritifs et être clairement étiquetés. Car si on a des alternatives saines et si on comprend mieux la teneur en calories et la quantité de graisses, de sucres et de sel dans un produit, on est en mesure de faire des choix plus sains.
4. Une autre manière d'agir pour les gouvernements est **d'investir dans l'éducation** des jeunes et des enfants sur l'alimentation saine.
5. Et enfin, les gouvernements doivent **soutenir les efforts de recherche** et financer davantage de projets d'amélioration ou d'invention de technologies susceptibles d'aider les agriculteurs.

## CE QUE LES AGRICULTEURS PEUVENT FAIRE

Les agriculteurs doivent apprendre l'importance de la diversification des cultures nutritives comme les fruits, les légumes, les légumineuses et les fruits à coque. Ils pourront ainsi approvisionner le monde en aliments nutritifs en causant moins de dégâts à l'environnement.



# Ce que le **secteur privé** peut faire

Avant tout, le secteur privé est un mot qui regroupe toutes sortes de sociétés: des entreprises de toutes les dimensions qui vendent des services ou des produits, que ce soit des assurances ou de la publicité, des téléviseurs ou des jouets, etc. Le secteur alimentaire comprend des entreprises comme les boulangeries, les restaurants, les supermarchés, les grandes firmes agroalimentaires et toute entreprise liée à l'agriculture et à l'alimentation. Le secteur privé a le pouvoir de faire vraiment changer les choses en modifiant la façon dont les entreprises fabriquent les produits. En voici quelques exemples:

1. Les entreprises et les sociétés qui produisent, fabriquent ou vendent de la nourriture doivent **proposer une gamme d'aliments sûrs et nutritifs** qui nous aident à avoir une alimentation saine. Cela veut dire créer de nouveaux produits nutritifs en ayant à cœur la santé du consommateur et fixer des limites à la quantité de graisses, de sucres et de sel dans les produits alimentaires existants.
2. Les sociétés doivent **arrêter d'utiliser des dessins animés, des personnages populaires et la publicité** pour faire croire aux enfants et aux jeunes que des aliments riches en graisses, en sucres ou en sel sont bons pour eux. Elles devraient faire la promotion d'aliments nutritifs qui les aident à grandir et à se fortifier.
3. Les sociétés qui produisent des aliments doivent commencer à fournir des **informations claires sur les étiquettes** pour que les gens puissent les comprendre et faire des choix sains. As-tu jamais essayé de déchiffrer une étiquette alimentaire? Elles sont pleines de mots bizarres et il est bien difficile de comprendre si c'est nutritif ou pas, tu es d'accord?
4. Le secteur privé devrait **arrêter d'utiliser un langage trompeur!** Le seul fait qu'un paquet de biscuits affiche « riche en fibres » (bon pour la santé) ne veut pas dire qu'il n'est pas aussi « riche en » graisses ou en sucres...







# Il est **temps** d'agir!

Toi, tes parents, tes enseignants, tes amis et tous ceux que tu connais pouvez veiller à avoir une alimentation saine et à mener une vie saine. N'oublie pas que de bonnes habitudes alimentaires ne sont qu'une partie de la solution. Il faut aussi avoir un mode de vie sain et actif – ne reste pas assis tout le temps, bouge, danse, va marcher ou jouer dehors! Voici quelques suggestions pour commencer à changer tes habitudes alimentaires.

## **Choisis des en-cas sains et dis non aux « cochonneries »!**

Choisis un aliment malsain que tu voudrais manger en moindre quantité ou moins souvent et prépare ta stratégie. Quand tu as envie d'un en-cas, essaie de choisir un fruit mûr, des crudités, des fruits à coque ou du pain complet plutôt qu'un aliment emballé et moins nutritif!

## **Applique la règle d'un tiers de légumes**

Pendant les repas, remplis au moins un tiers de ton assiette avec des légumes et essaie de manger un repas végétarien une fois par semaine. Ajoute au moins un légume vert foncé et un légume orange ou jaune par jour, car ils sont pleins de substances nutritives.

## **Prends des initiatives à l'école**

Avez-vous une cantine ou un distributeur automatique ? Jette un coup d'œil aux aliments qu'ils proposent. Y a-t-il suffisamment de fruits et de légumes? Si ce n'est pas le cas, parles-en à tes professeurs pour modifier les choix d'aliments.

## **Sois un consommateur critique**

Exerce ton esprit critique quand tu vois la pub à la télé ou sur les réseaux sociaux. Demande-toi si ces aliments sont nutritifs ou pas. Compte le nombre de réclames que tu vois en une journée et parles-en avec tes parents et tes enseignants.





### **Passe aux aliments complets**

Demande à tes parents de remplacer les céréales "blanches" raffinées par des céréales complètes (riz complet, farine et pain complets, etc.).

### **Les boissons aussi sont importantes**

Bois beaucoup d'eau si tu peux. Évite les boissons avec ajout de sucre qui ont peu de nutriments.

### **Protège notre planète**

Diminue les aliments qui ont plus d'impact sur la planète, par exemple, ceux dont la production nécessite plus de ressources naturelles, en particulier l'eau (la viande en requiert plus que les végétaux ou les légumineuses), ou les fruits et les légumes qui ne sont pas de saison ni cultivés localement. Et n'oublie pas d'acheter des aliments avec le moins d'emballages possibles!

### **Choisis des produits locaux, variés, frais et de saison**

Demande à tes parents d'acheter des produits locaux, des fruits et légumes de saison et de privilégier les aliments frais plutôt qu'en conserve ou en boîte. Si vous pouvez, optez pour le bio! L'agriculture biologique contribue à maintenir nos sols en bonne santé.



### **Offre ton aide en cuisine**

Regarde et apprends en regardant tes parents cuisiner, et propose ton aide en cuisine quand tu vois qu'ils sont fatigués. Sur Internet, il y a tant de recettes faciles, rapides et saines dont tu peux t'inspirer.

### **Varie les menus avec des légumineuses, des fruits à coque et des céréales**

Demande à tes parents de jouer le jeu et d'ajouter aux repas familiaux différents types de légumineuses (lentilles, pois chiches, petits pois, haricots), des fruits à coque et des céréales (comme le mil, l'orge, l'avoine, le riz complet).





### Ne te laisse pas berner par les emballages

Tu dois faire attention à la valeur nutritive de la nourriture, pas à son aspect ou à son emballage attrayant. Et cherche les mots comme « zéro », « pauvre en » et « light ». Ils sont souvent employés pour faire croire que l'aliment est plus nutritif, ce qui n'est pas toujours vrai...

### Mange à table avec ta famille ou des amis

Participe à la préparation d'un repas avec ta famille ou des amis au moins une fois par semaine et mangez-le tous ensemble. Manger en compagnie est important pour profiter d'un bon repas et passer un bon moment ensemble.



### Mange local et traditionnel

Demande à tes parents, tes enseignants et aux commerçants au marché quels aliments nutritifs sont traditionnels ou locaux. Vois si tu peux insérer ces aliments dans ton menu plus souvent pour avoir une alimentation diversifiée et protéger les variétés locales.



### Déchiffre les étiquettes

Demande à ton enseignant ou à tes parents de t'aider à lire et à comprendre les étiquettes alimentaires. Prends le temps de lire la liste d'ingrédients sur une étiquette et essaie de comprendre si l'aliment contient trop de sel, de sucre ou de graisses.



# Page des activités

Maintenant que tu as terminé ce livret, passons aux exercices pratiques pour tester tes connaissances!



Tu pourrais penser que tout espoir est perdu et qu'il y a tant à faire pour s'assurer que tout le monde ait une alimentation saine, mais plein de belles initiatives fonctionnent déjà!

Certains pays créent des étiquettes qui mettent les consommateurs en garde sur les niveaux élevés de sel, de sucre ou de graisses dans un aliment. Certaines villes veillent à ce que les distributeurs offrent des aliments nutritifs. Certaines écoles cultivent des légumes ou se procurent des produits frais auprès des agriculteurs locaux pour préparer des repas nutritifs. Certaines émissions de télévision parlent d'alimentation saine, et certains gouvernements ont élaboré des directives pour aider leurs citoyens à manger sainement. Beaucoup de gens dans le monde entier luttent sans relâche contre la malnutrition.

## À TON TOUR:

Que font les habitants de ton pays? Au lieu de te parler des héros de la Faim Zéro que je connais qui travaillent pour améliorer la nutrition, je voudrais que tu me parles de quelqu'un que TU connais!

---

---

---

---

---

1. Qu'est-ce que la Révolution Verte et de quelle manière devons-nous changer les choses aujourd'hui?

---

---

---

---

2. Va aux pages 12-13 et entoure trois exemples de vie ou d'alimentation saine. Il y en a plus de 8!

---

---

---

---

3. Qui est responsable de régimes alimentaires sains? Que peuvent-ils faire?

---

---

---

---

## Fais-toi une promesse

Choisis jusqu'à 3 engagements à respecter et écris-les dans l'espace ci-dessous. Tu peux t'inspirer des initiatives de ce cahier d'activités ou avoir tes propres idées!

1	
2	
3	

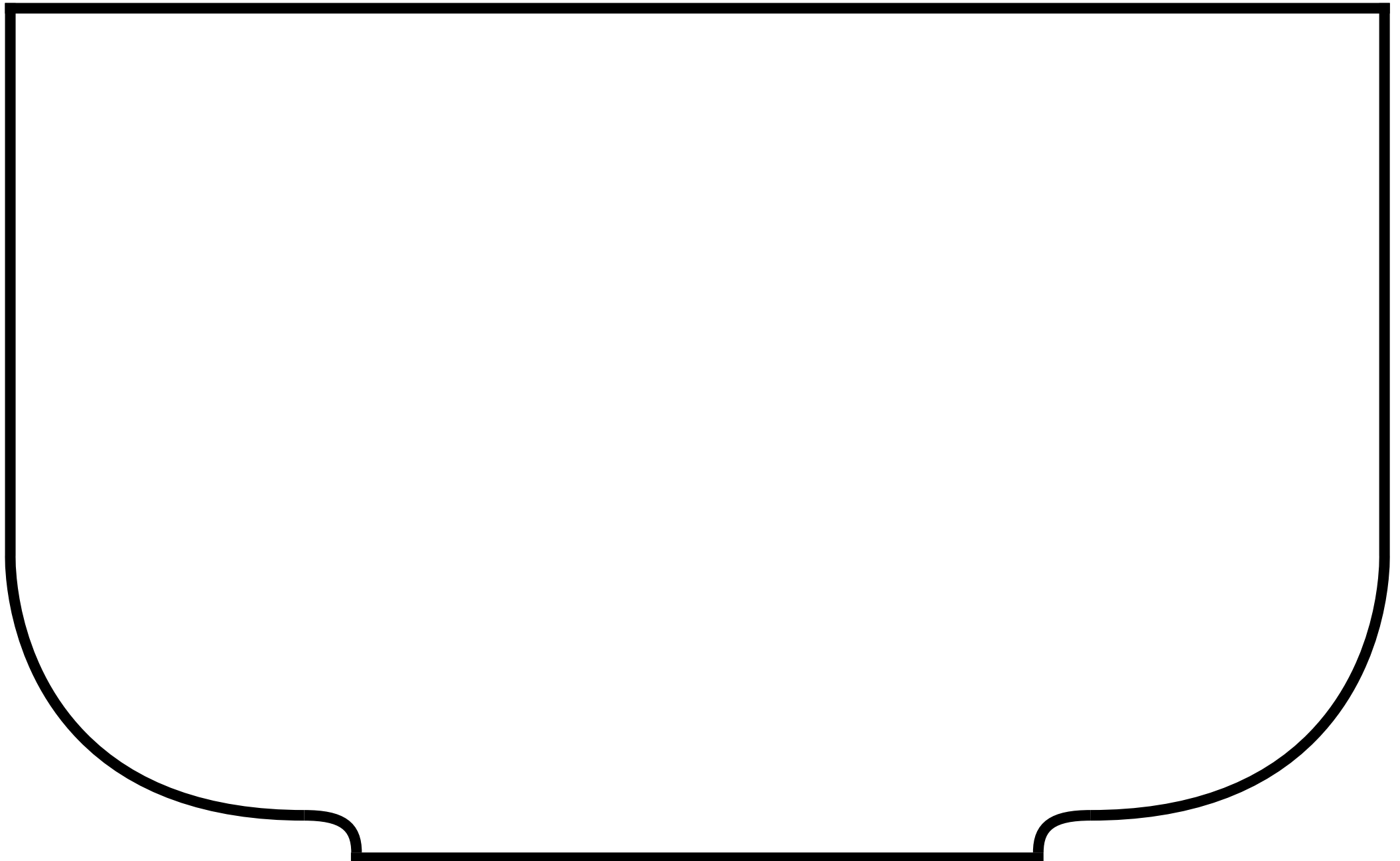
Demande à tes parents s'ils peuvent t'aider à les réaliser et parle aussi de tes choix à tes amis et à tes enseignants.



## Participe au concours de posters de la Journée mondiale de l'alimentation!

Maintenant que tu as compris l'importance d'une alimentation saine et le rôle que chacun d'entre nous doit jouer, donne-nous tes suggestions sur comment faire pour que tous aient une alimentation saine partout dans

le monde. Tu peux les dessiner, les colorier ou les peindre dans le bol Faim Zéro ci-dessous. Scanne ou prends une photo de ton poster pour participer au concours: [www.fao.org/WFD2019/contest/fr](http://www.fao.org/WFD2019/contest/fr)





# N'oublie pas !

Maintenant que tu es arrivé à la fin de ce Cahier d'activités, découpe ce petit memento sur l'alimentation saine. Tu peux le garder avec toi ou l'afficher dans la cuisine pour que toute ta famille puisse en profiter.

## PLUS D'INFOS?

Le thème de l'alimentation saine est bien trop vaste pour en faire le tour en seulement quelques pages. Alors si tu veux en savoir plus sur la nutrition, les vitamines, les fibres, les minéraux, la sécurité sanitaire et sur comment manger durablement, consulte le Guide YOUNGA sur la nutrition ou le guide pour les adolescents sur l'alimentation saine sur le site web de la FAO!

À DÉCOUPER

## Manger sainement, c'est important

Quelques conseils utiles:

- Choisis des produits locaux, variés, frais et de saison
- Varie les menus avec des légumineuses, des fruits à coque et des céréales
- Choisis des en-cas sains et dis non aux « cochonneries »
- Applique la règle d'un tiers de légumes
- Passe aux aliments complets
- Offre ton aide en cuisine
- Mange à table avec ta famille
- Déchiffre les étiquettes
- Ne te laisse pas bernier par les emballages
- Sois un consommateur critique
- Mange local et traditionnel
- Protège notre planète
- Prends des initiatives à l'école
- Les boissons aussi sont importantes







Organisation des Nations Unies  
pour l'alimentation  
et l'agriculture

OBJECTIFS  
DE DÉVELOPPEMENT  
DURABLE

## Série des Cahiers d'activités de la FAO

Vous pouvez télécharger sur notre portail "Bâtir la génération #FaimZéro" la série de Cahiers d'activités de la FAO, ainsi qu'une palette de matériels visant à aider parents et éducateurs à préparer des activités ou des cours sur d'importantes questions d'intérêt mondial qui sont au cœur du travail de la FAO:

[www.fao.org/building-the-zerohunger-generation/fr](http://www.fao.org/building-the-zerohunger-generation/fr)



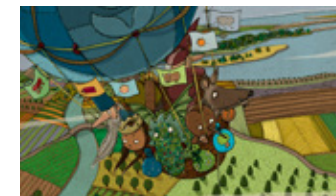
► Votre Guide pour la FAO



► Travaillons pour  
la Faim Zéro



► Changeons l'avenir  
de la migration



► Le climat change

### Contactez-nous:

ORGANISATION DES NATIONS UNIES POUR  
L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE

Viale delle Terme di Caracalla  
00153 Rome, Italie

[world-food-day@fao.org](mailto:world-food-day@fao.org)

[www.fao.org](http://www.fao.org)

Travaillons pour #FaimZéro

ISBN 978-92-5-131581-1



9 789251 315811

CA4694FR/1/06.19