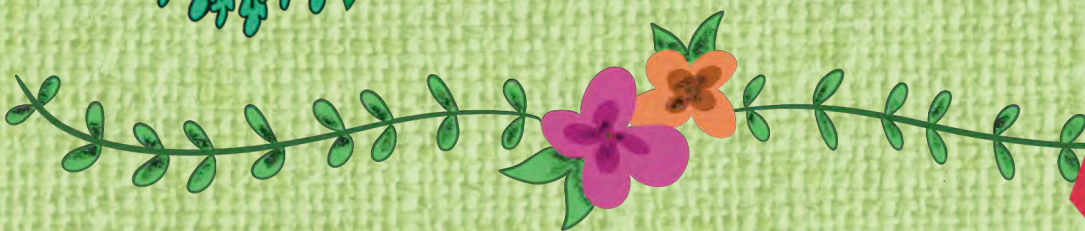


BIEN MANGER





BIEN MANGER, BON, LOCAL ET DE SAISON. TOUT EN PRENANT SOIN DE LA PLANÈTE ?

→ C'EST PAR ICI !

SUIS MIMI BRETELLE ET ANSELME POUR ÊTRE INCOLLABLE SUR TOUTES CES QUESTIONS ? ?

Un dessert aux petits pois ou au fenouil, ça te tente ?

Quelles sont les 3 familles d'aliments pour être en super forme ?

Tout savoir sur les produits locaux et de saison.

BIEN MANGER !

BON ET DE SAISON

Devine 5 produits locaux transformés !

Qui bichonne les animaux et la campagne ?



LA BELLE
ASSIETTE !



Dessine ton bon petit
plat avec plus de
végétal, de local et
qualité !

Et maintenant, prêt
pour le défi 2050 ?

Zou au potager !
Apprends à
cultiver au jardin
ou sur ton
balcon.

Tous super héros
anti-gaspi ?
Et même, roi du
bio-déchet !

MA JOLIE
PLANÈTE

LA CAMPAGNE
C'EST JOLI !



Où planter sa tente
à la ferme ?
Où goûter des mets
originaux ?

7 bonnes
raisons pour dire
« Merci aux
agriculteurs ! »

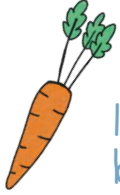
Sauras-tu sortir du
labyrinthe et
trouver le plus
court circuit ?

CIRCUIT
COURT

BIEN MANGER!



Pour savoir **quoi** mettre dans ton assiette, il te faut à chaque repas :

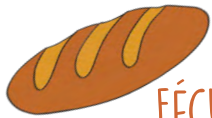


FRUITS ET LÉGUMES

Ils vont conserver ton corps en bonne santé en le protégeant des maladies. Pour avoir toutes les vitamines nécessaires, tu dois en croquer 5 différents par jour !



Famille des aliments
protecteurs



FÉCULENTS ET MATIÈRES GRASSES

Ils vont faire fonctionner ton corps, lui donner l'énergie nécessaire pour la journée.

Famille des aliments
énergétiques

POISSONS, ŒUFS, VIANDES ET LAITAGES

Ils vont t'aider à bien grandir, développer tes muscles et tes os.

Famille des aliments
bâtisseurs



POUR ÊTRE EN **SUPER** FORME :

À l'heure du repas, essaye de choisir un aliment de chacune des **3 familles**. En limitant le sel, le sucre et le gras. Et en multipliant les fruits et légumes. N'oublie pas de boire beaucoup d'eau. Elle est indispensable à ton organisme.



QUAND TU FAIS ATTENTION À CE QUE TU MANGES, TU PEUX :

- faire du sport plus facilement
- te sentir bien, ne pas être fatigué
- bien dormir
- ne pas tomber malade

En +, un bon repas c'est aussi la promesse de se régaler et partager un bon moment avec sa famille ou ses amis !

Que du plaisir!



TU AS ENVIE D'UN DESSERT AUSSI GOURMAND QU'ÉQUILIBRÉ ?

Facile ! Fais comme Mimi Bretelle en cuisinant ces folles recettes :

- fondant courge-chocolat
- gâteau coco-betterave
- tatin de fenouil
- brownie aux haricots rouges
- crème brûlée aux petits pois
- tarte aux fraises et tomates cerises !

Des mélanges surprenants, délicieux pour manger encore plus de légumes... cultivés autour de chez toi !

Mmmmmm...

MOCHES MAIS DRÔLEMENT BONS !

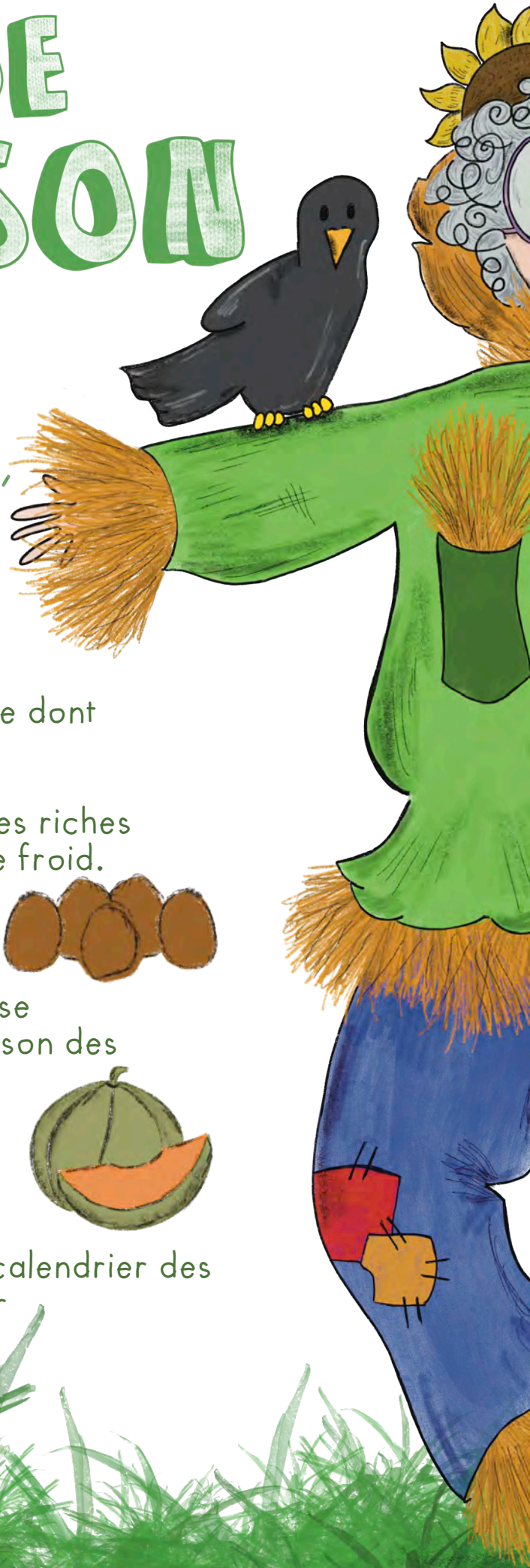
À Romans-sur-Isère, la **Conserverie Mobile et Solidaire** sillonne les villes et villages avec son drôle de camion pour récupérer les fruits et légumes « moche mais bons ». Comme ils sont invendables, elle les transforme en bocaux, soupes, sauces ou confitures...

C'est super bon !



BON ET DE SAISON

C'est le jour des courses !
Pour bien choisir quoi
mettre dans ton panier,
voici quelques astuces !



AU RYTHME DES SAISONS

La nature est bien faite : elle t'offre ce dont tu as besoin au bon moment !

→ En hiver, place aux fruits et légumes riches en vitamines. Ils t'aident à affronter le froid.



→ En été, avec la chaleur, ton corps se déshydrate plus. Chance ! C'est la saison des tomates et des melons riches en eau.



Ça pousse quand ? Je consulte le calendrier des saisons sur www.mangerbouger.fr



PRODUITS LOCAUX

Quand tu choisis un produit local, tu sais d'où il vient ! Et ça limite les transports de marchandises en bateau ou en avion, très polluants et qui coûtent drôlement cher...

Et pour t'aider à repérer les bons produits, sais-tu qu'il existe des labels de qualité ? Tu peux leur faire confiance les yeux fermés :



LES PRODUITS TRANSFORMÉS...

...c'est quand la farine ou les œufs se transforment en gâteau par exemple. Là encore, on trouve des produits locaux que l'on mange tout au long de l'année, même si ce n'est plus la saison.

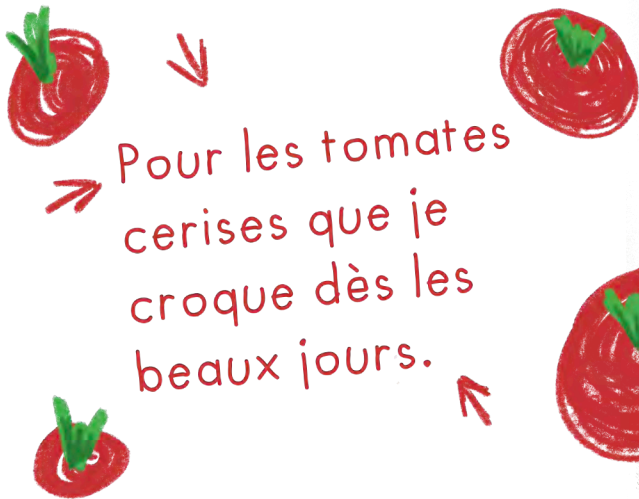
DANS LES ALIMENTS SUIVANTS, DEVINE LES 5 PRODUITS LOCAUX QUE L'ON RETROUVE !



Réponse : farine, tomates, champignons, fraises et œufs.

LA CAMPAGNE. C'EST JOLI!

MERCI AUX
AGRICULTEURS !



→ Pour les tomates
cerises que je
croque dès les
beaux jours.

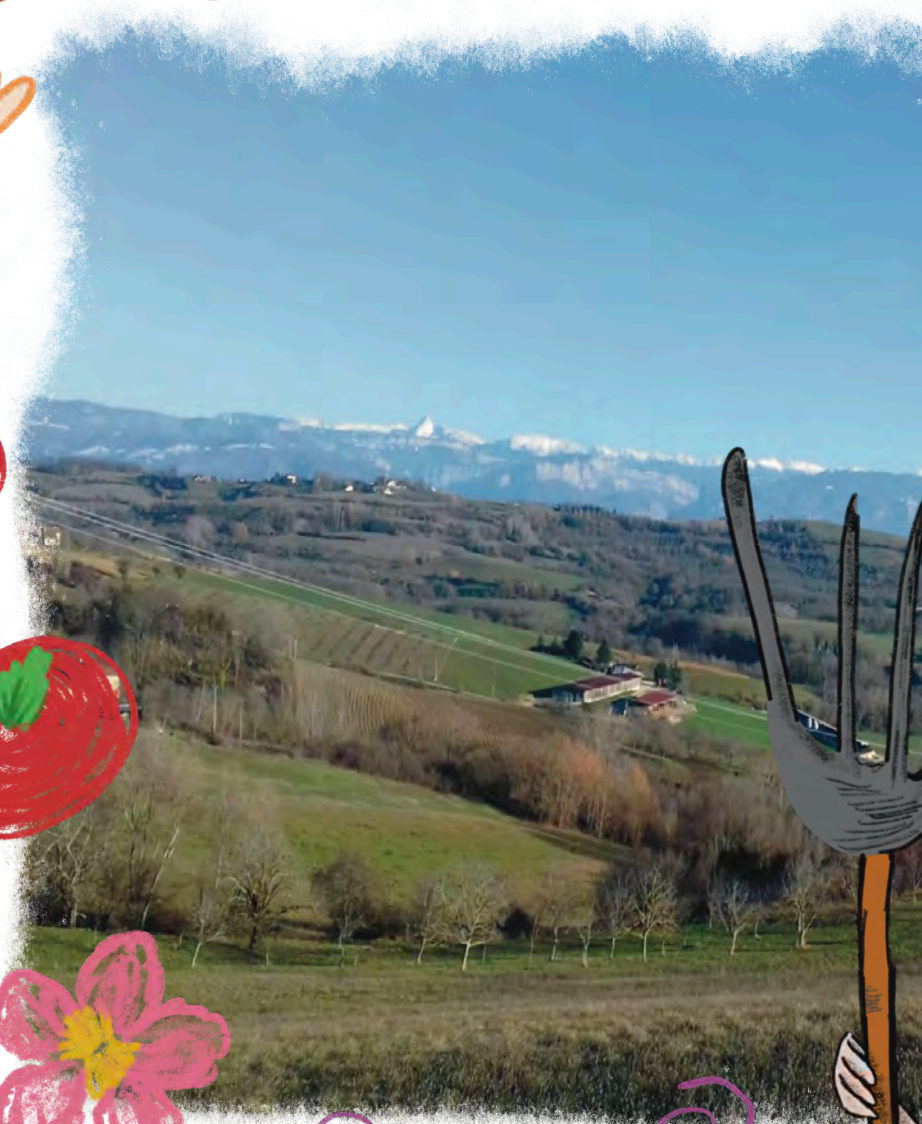
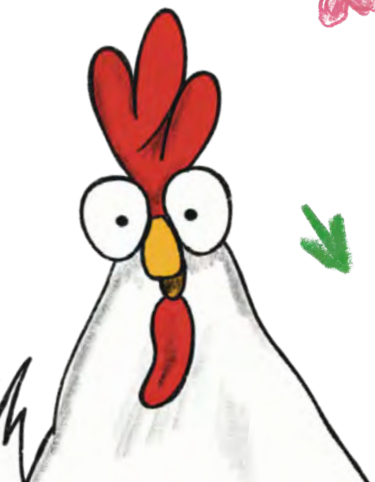
→ Pour les paysages trop
jolis surtout lorsque les
abricotiers sont en
fleurs !



→ Pour les odeurs et les couleurs
quand je suis au marché.



→ Pour les sentiers quand
je vais me promener.



Les agriculteurs sèment, récoltent et vendent ensuite leurs productions. Parfois ils élèvent aussi des animaux : poules, vaches, cochons, chèvres... Te rends-tu compte, c'est eux aussi qui façonnent les paysages : la forme et la couleur des champs, les sentiers, les animaux qui broutent les prés...



MERCI AUX
AGRICULTEURS !

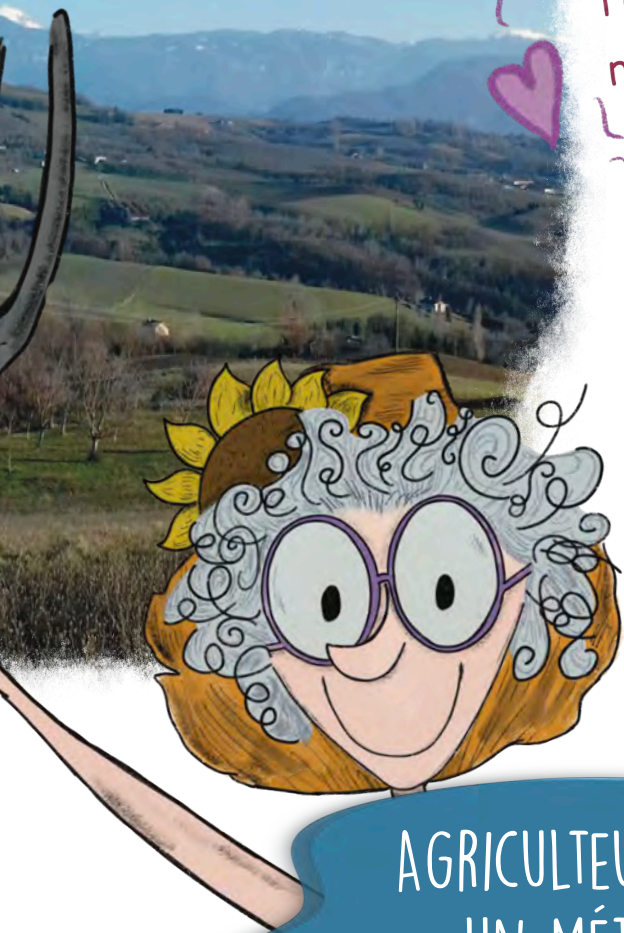
Pour les confitures
faites maison de
maman !

Pour les activités à
la ferme, trop
rigolo !

Pour le courage qu'ils
ont, car ils travaillent
beaucoup !

AGRICULTEUR, UN MÉTIER AUX 1 000 FACETTES

Dans les champs ou auprès des troupeaux, as de la mécanique et du numérique, cuisinier talentueux, amoureux de la nature, spécialiste du e-commerce et de la communication...



CIRCUIT COURT

Un circuit court ? C'est quand tu achètes tes produits de la ferme directement à la ferme. Au programme, plein d'endroits où goûter, acheter, cuisiner, camper, bichonner, apprendre et s'amuser ! Trouve le plus court circuit et pars à la découverte de ta région !



PLANTE LA TENTE
EN FAMILLE

au camping à la ferme
La Chenaie à Ourches.

GOÛTE À DES METS ORIGINAUX

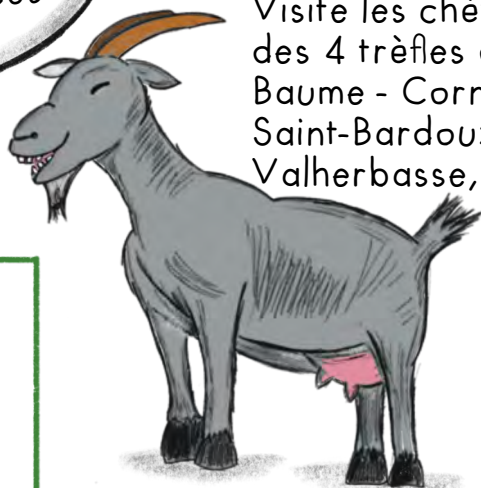
avec le traiteur snack paysan Les escargots à Montvendre, à la Truffière à Romans-sur-Isère, ou au restaurant Terres d'émotions à Bourg-de-Péage.



Aide-moi à trouver le chemin des fermes. Il te donnera de supers idées de sorties !

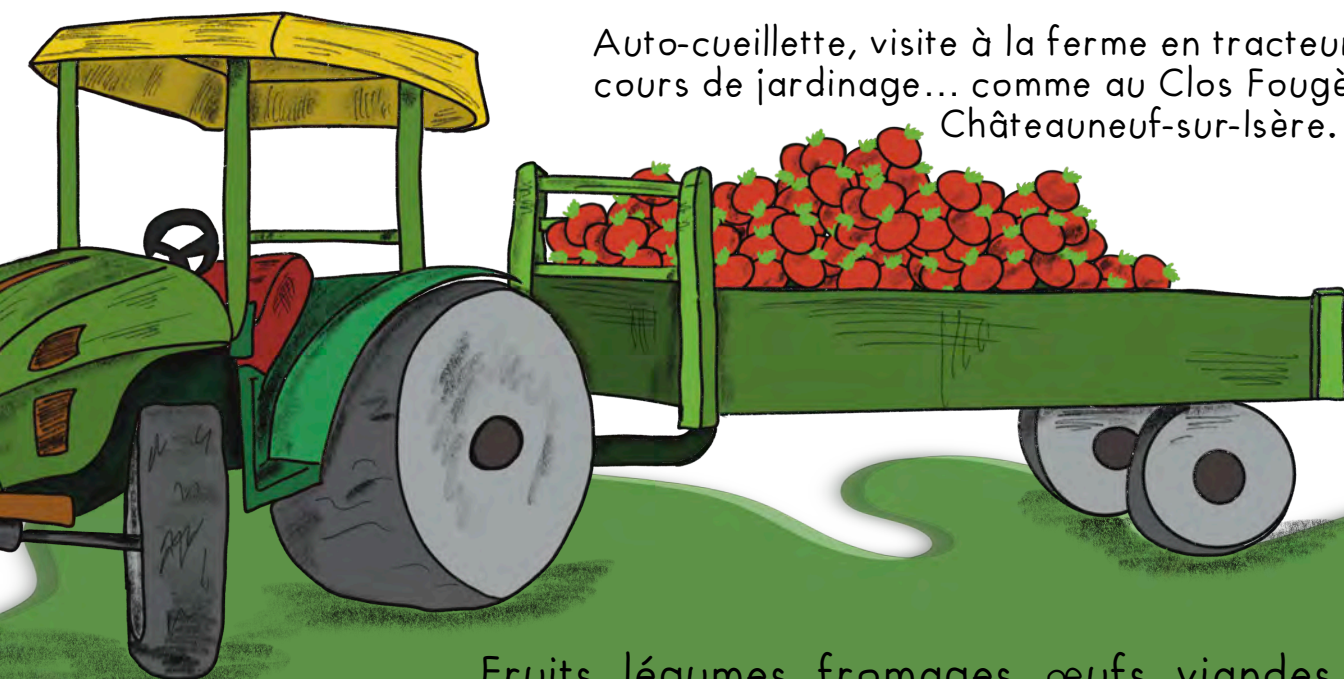
BICHONNE LES ANIMAUX

Visite les chèvresries du coin comme la Ferme des 4 trèfles ou Dessine-moi une brebis à La Baume - Cornillane, ou La chèvre à Dorey à Saint-Bardoux. À l'asinerie des Combes à Valherbasse, découvre les secrets de fabrication du savon au lait d'ânesse.



CROQUE UN FRUIT À PLEINE DENTS

Auto-cueillette, visite à la ferme en tracteur remorque, cours de jardinage... comme au Clos Fougères à Châteauneuf-sur-Isère.



Fruits, légumes, fromages, œufs, viandes ou miel, on trouve de tout en circuit court. Toutes les bonnes adresses sont sur le site de valenceromansagglo.fr



MA JOLIE PLANÈTE

Tu sais, bien manger, c'est bon pour la planète ! Quand tu manges local et de saison, la nature se porte mieux :

- de pesticides et d'engrais chimiques
- de CO2 pour le transport
- de pollution dans l'air que tu respires et dans l'eau que tu bois

→ Et pour toi :
→ ↗ + de vitamines et de goût
→ ↘ + de vie dans les villages

Les astuces du super héros zéro-gaspi

- Cuisine les restes, congèle-les ou fais-en des bocaux
- Essaie les chips d'épluchures de pommes et la soupe aux fanes de carottes
- Achète en vrac et range ton frigo en fonction des dates de péremption
- Composte les épluchures dans ton jardin ou dans le composteur collectif de ton quartier. Nos amis les vers en feront une belle terre pour les potagers !

LE SAIS-TU ?

150 kilos de nourriture par habitant sont jetés chaque année en France ? C'est beaucoup trop !

ROI DU BIO-DÉCHET

L'association RoValTerre collecte les bio-déchets des restaurateurs autour de Valence et Romans avec son vélo cargo et les transforme en compost.



ZOU, AU POTAGER !

Manger des produits sains issus directement de ton jardin ou de ton balcon, c'est le top !

Tu peux commencer par semer des herbes aromatiques, transplanter des plants de légumes... Une tomate donnera de beaux fruits même dans un pot de fleurs !

Les courges, quelques graines et ça pousse tout seul !

En légumineuses, les petits pois ou les haricots grimpants, c'est sympa, sur des tuteurs en forme de tipi.

Tente l'expérience des patates douces dans un bocal l'hiver.

Autour de chez toi, il existe des jardins partagés. Tu pourras y apprendre à planter, biner, tuteurer avec tes voisins jardiniers !

BANDE DE OUF !

Tu connais Potager de Ouf ? une équipe qui aide à créer des potagers ! Même en entreprise et au pied d'un immeuble...



LA BELLE ASSIETTE !

Améliore chaque jour un peu ton assiette tout en prenant soin de ta planète !

Pour qu'en 2050, nous puissions manger tous et...

BIEN

Respect de l'environnement

Bon pour les agriculteurs

Produits de qualité

Produits locaux

Menu idéal

Plus de végétal, de local et de qualité !

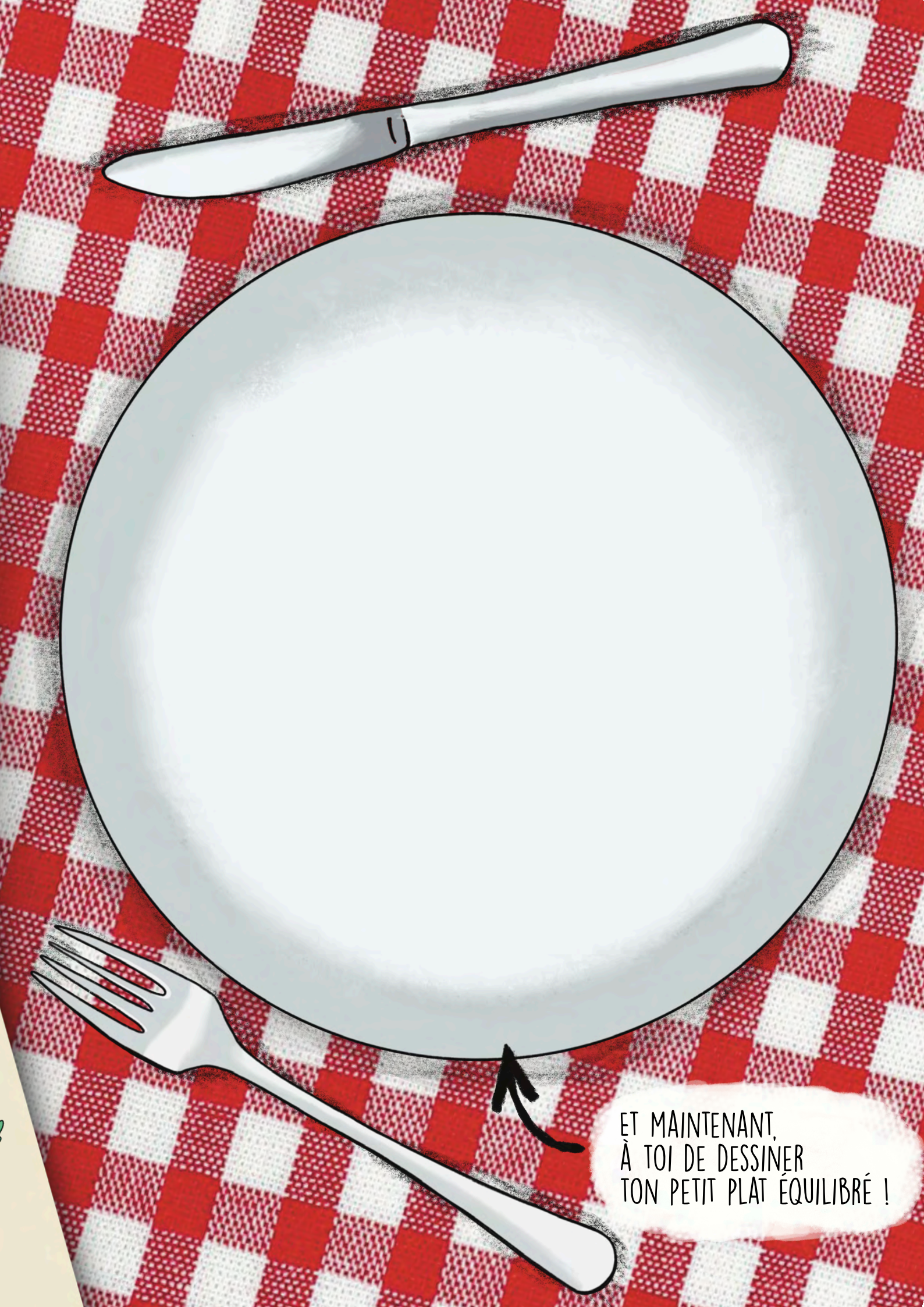
Je mange moins

Viande, huile, œuf, sucre, lait, pomme de terre, poisson et crustacé

Je mange plus

Pomme, kiwi, noisette, carotte, lentille, courgette, noix, potimaron, abricot...





ET MAINTENANT,
À TOI DE DESSINER
TON PETIT PLAT ÉQUILIBRÉ !



ÇA POUSSE ET ÇA BROUTE À CÔTÉ DE CHEZ TOI !

→ Trouve les intrus qui se sont glissés
entre les produits de ta région !!!

Petit livret inventé par :

Maison **Bok**
d'édition associative

et

Valence
ROMANS
AGGLO