MÉDIATHÈQUE

Et si on mangeait autrement ?

Alimentation et Agriculture

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :
Dossier pédagogique

Année :
2024

Auteur :
Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes

L'outil pédagogique « Et si on mangeait autrement » est à destination de tous les professionnels qui souhaitent aborder la thématique de l'alimentation durable auprès de publics de plus de 10 ans.

Il vise à promouvoir une alimentation équilibrée et durable pour tous et plus particulièrement :

- Sensibiliser aux différentes thématiques de l'alimentation durable.
- Aborder des notions concrètes afin que les publics puissent faire des choix libres et éclairés sur l'alimentation durable.
- Mobiliser et favoriser le partage de savoirs, de pratiques et d'expériences entre les participants.

L'outil s'organise autour de 4 thèmes :

- **La santé dans l'assiette** : ce thème aborde le lien entre la santé et la nutrition : les différents groupes d'aliments, l'équilibre alimentaire, l'intérêt nutritionnel des produits, la végétalisation de nos assiettes...
- **Le bio, le circuit court... Parlons-en !** : ce thème précise l'impact de l'alimentation sur l'environnement : les modes de production des aliments, l'agriculture biologique, l'acheminement des produits vers le consommateur, la saisonnalité.
- **Labels, étiquetage... Faisons le tri !** : ce thème traite des labels de qualité, des logos et de tout ce qui peut être inscrit sur un emballage alimentaire. Sont également abordées les questions de marketing alimentaire et la notion de « vrac ».
- **Hop.. en cuisine !** : les participants sont invités à réfléchir à la composition de leur assiette, aux produits qu'ils consomment, à trouver des idées et astuces pour éviter le gaspillage alimentaire et parler du compostage des déchets.

Pour chaque thème vous trouverez 3 activités, un guide d'animation de chaque activité et des ressources pour aller plus loin.

Composé de nombreuses annexes (images à classer, carte quiz et défis...), il est recommandé d'utiliser un classeur pour constituer l'outil.

Accès à l'outil Et si on mangeait autrement !

- Guide complet

Accès à l'outil séquencé

- Couverture
- Introduction et description des activités
- Annexes (fichier unique)