

Manger durable...

Quelle famille de mangeurs êtes-vous?

Apprendre sur l'alimentation durable **en s'amusant**, ça te dit ? Sans bonnes ni mauvaises réponses, ce **quizz** est à compléter **en famille**. Choisissez pour chaque question la ou les réponses les plus proches de vos pratiques !

Munis toi d'un crayon, réunis ta famille, et **découvrez ensemble** quelle famille de mangeurs vous êtes... et **quel défi vous attend** !

1 - Au petit déj, vous aimez beaucoup manger ...

(4 réponses max)

-  Des crêpes maison à la confiture de papi !
-  Un bon yaourt fermier de la région.
-  Un brunch végétarien : un œuf et des haricots sauce tomate.
-  Des baguettes fraîches à partager en famille.
-  Des fruits produits sans usage de pesticides.
-  Un morceau de pudding maison pour être calé jusqu'au déjeuner.

2 - Citez 4 plats que votre famille aime cuisiner : 1 plat = 1 point



3 - Entourez vos gestes anti gaspi les plus réguliers : 1 geste = 1 point



**DLC : Date Limite de Consommation*



Je surveille les DLC*



J'achète en vrac



Je trie mes déchets



Je réutilise mes restes

4 - Qu'avez-vous mangé ces 4 derniers repas ? Cochez ceux qui ne contenaient ni viande, ni poisson : 1 repas sans viande, ni poisson = 1 point



HIER SOIR		AVANT HIER MIDI	
HIER MIDI		AVANT HIER SOIR	

5 - VRAI ou FAUX ! 1 bonne réponse = 1 point



- ① TOUS LES PRODUCTEURS BIO SONT CONTRÔLÉS RÉGULIÈREMENT !
- ② EN BIO, L'UTILISATION D'ENGRAIS EST INTERDIT.
- ③ LA BIO EXISTE DANS TOUS LES PAYS DU MONDE.
- ④ MANGER BIO C'EST ÊTRE VÉGÉTARIEN !

6 - Les croque-monsieurs, vous les aimez ... (4 réponses max)

-  Au jambon et fromage, quand c'est possible achetés aux producteurs du coin.
-  Garnis de fromages variés, parce qu'il fallait les terminer !
-  Au fromage, tomates et aromates, sans viande ça nous convient.
-  Classique, jambon-fromage, mais certifiés Bio.
-  Préparés en famille, à la chaîne, parce que c'est rigolo !
-  Peu importe leur garniture, l'important c'est qu'ils soient faits maison.

7 - Chez vous qui s'occupe des repas ? point

- C'est la même personne qui se charge de tout ! 1 pt 
- Souvent la même personne, même si on l'aide parfois. 2 pts 
- Rarement la même personne, on est plusieurs en cuisine ! 3 pts 
- Tout le monde, on rigole plus ! 4 pts 

8 - Entourez les catégories d'aliments qu'il vous arrive d'acheter localement (produit dans la région) 1 catégorie = 1 point



PRODUITS LAITIERS



FRUITS ET LÉGUMES



PAIN ET CÉRÉALES



VIANDES, POISSONS, OEUFS

LES RÉSULTATS ?

Comptez vos points.

						
///						
TOTAL						

Vous avez plus de ...



SCANNEZ ICI POUR RELEVER LES DÉFIS CULINAIRES !

ou connectez-vous à

<https://papille.net/ressources/all/thematique/l'alimentation-durable/>

LOCAVORE

Pour votre famille, l'important c'est de manger local : des produits frais, avec des couleurs et des odeurs qui changent à chaque saison.

Vous savez d'où viennent vos aliments et qui les produits, ça les rend meilleurs !

Connectez-vous à papille.net et choisissez votre défi !

FAIT MAISON

Pour votre famille, l'important, c'est de cuisiner. Ça prend du temps, mais quelle récompense !

Découvrir de nouvelles recettes, décorer les plats et jouer aux grands cuisiniers, même sur les plats les plus simples !

Connectez-vous à papille.net et choisissez votre défi !

ANTI-GASPI

Dans votre famille, rien ne se perd, tout se transforme !

Vous détestez gaspiller : vous faites attention aux dates limite de consommation, vous cuisinez les restes, et quand c'est possible, vous achetez en vrac.

Connectez-vous à papille.net et choisissez votre défi !

MOINS DE VIANDE

Chez vous on ne trouve pas souvent de la viande au menu.

Quand il y en a, vous faites attention à sa qualité. Manger moins de viande permet d'en manger de la meilleure ou de découvrir d'autres aliments, comme les légumes secs, les céréales ou les fruits secs.

Connectez-vous à papille.net et choisissez votre défi !

CONVIVALITÉ

Manger = se réunir ! En cuisine, autour de la table et même à la vaisselle, chez vous c'est à plusieurs ! Vous ne ratez jamais une occasion d'inviter les voisins, les amis ou la famille !

Pas besoin de cuisiner des choses compliquées. L'important, c'est de les partager.

Connectez-vous à papille.net et choisissez votre défi !

SANS PESTICIDES

Votre famille fait attention à la qualité des aliments et dit « non » aux pesticides.

C'est important pour la santé et pour l'environnement. Alors quand vous faites vos courses, vous vous aidez des labels comme celui de l'agriculture biologique et au marché, vous savez comment produit votre maraîcher !

Connectez-vous à papille.net et choisissez votre défi !