Thème 4 : Les alternatives à la viande

Activité 1 : Quelle source de protéines est la plus polluante ?

Classer dans l'ordre décroissant (de 1 à 9) ce qui émet le plus de gaz à effet de serre entre toutes les sources de protéines ci-dessous.

	Source de protéines	Classement
	Viande bovine	
	Volaille	
	Œufs	
	Poisson	

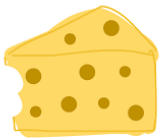
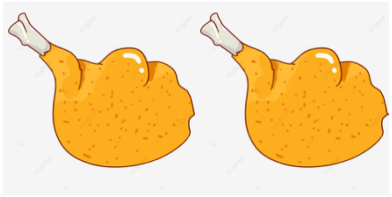
	Légumineuses	
	Mouton	
	Crustacés	
	Fromage	
	Porc	

Réponse : viande bovine > mouton > crustacés > fromage > porc > volaille et poisson > œufs > légumineuses

Activité 2 : Quel est l'impact sur le climat quand je fais attention à ce que je mange ?

Maintenant que vous savez quelle source de protéines est la plus polluante et laquelle est la moins polluante, regardons à quel point… Comme vous l'avez compris, les différentes sources de protéines ne polluent pas toutes autant. Par exemple, vous polluez autant en mangeant 100g de fromage qu'en mangeant le double de poulet. Pour réduire votre impact sur le climat, il est donc plutôt conseillé de manger du poulet. Pour mieux comprendre tout cela, remplissez le tableau ci-dessous en découpant et collant les images correspondantes (cf annexe).

Exemple :

	Images à découper et coller
1 portion de fromage 	2 portions de volaille 

A toi maintenant !

	Images à découper et coller
1 portion de viande bovine	5 portions de fromage

1 portion de viande bovine 	6 portions de porc
1 portion de viande bovine 	10 portions de poisson
1 portion de poisson 	2 portions d’œufs

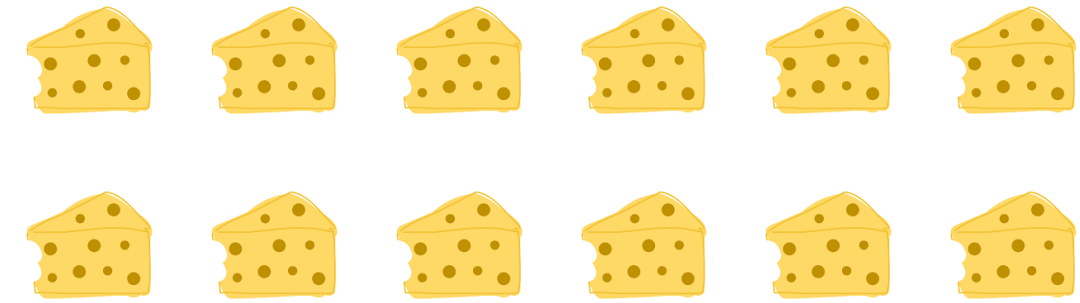
Activité 3 : Trouvez une alternative aux repas suivants…

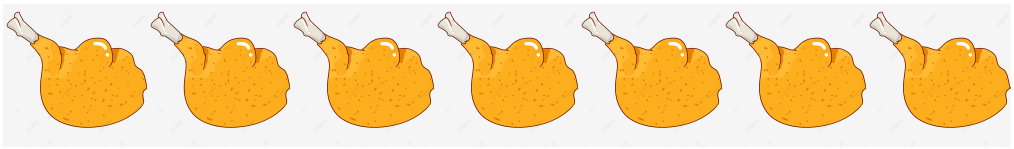
Voici, à gauche, une liste de plats à base de viande. Reliez-les à des plats qui produisent moins de gaz à effet de serre et qui peuvent les remplacer (tout en restant délicieux !!).

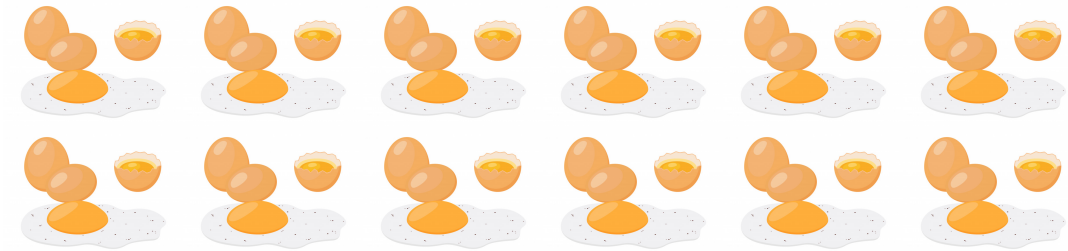
(poisson pané)

Réponse : steak frite - poisson pané frite ; sandwich jambon beurre - sandwich tomates mozzarella ; saucisson - frites ; quiche lorraine - tarte aux courgettes ; lasagnes à la bolognaise - lasagnes chèvre-ricotta ; tomates farcies à la chair à saucisse - courgettes farcies aux légumes et au riz

Annexe pour l'activité 2 :







Aujourd'hui, j'ai appris que …

Ce que je décide de mettre dans mon assiette a un impact sur le climat et sur le réchauffement climatique. Ce **réchauffement climatique** est le résultat de ce que l'on appelle les « gaz à effet de serre » qui retiennent la chaleur du soleil sur la Terre. Ce gaz est nécessaire car sans lui il ferait très très froid sur Terre mais comme on en émet de plus en plus, il fait de plus en plus chaud sur notre planète et cela dérègle toutes les saisons. La preuve en ce moment : un jour on est en t-shirt et le lendemain il neige !

Les gaz à effet de serre sont émis en grande partie par les hommes, pour se loger, se chauffer, se déplacer mais aussi pour se nourrir. Il est donc très important de **regarder ce que l'on met dans son assiette** pour éviter d'encore plus dérégler le climat. La production de la viande, par exemple, émet beaucoup de gaz à effet de serre.

Mais si la production de la viande pollue beaucoup, il est important de se rappeler qu'on en mange pour les **protéines** qu'elle contient. Ces protéines sont essentielles pour le bon fonctionnement de notre corps car elles permettent de digérer les aliments, de transporter l'oxygène et de nous défendre contre les maladies.

Alors, comment rester en bonne santé et éviter de trop dérégler le climat ? Il y a deux possibilités :

- **Consommer de la viande qui émet moins de gaz à effet de serre** comme le poulet, par exemple, qui émet 7 fois moins de gaz à effet de serre que le bœuf.
- **Trouver des protéines dans d'autres aliments que la viande** comme le poisson, les œufs ou certains végétaux comme les lentilles, les pois-chiches, les haricots rouges, les noix, les noisettes ou les pistaches !