



Parc
naturel
régional
du Luberon
Une autre vie s'invente ici



DE LA FERME À TA CANTINE

8 juin 2017 : repas 100% local
pour les 40 ans du Parc

**Livret d'accompagnement à destination
des élus, référents techniques et enseignants**

**De la ferme
à ta cantine!**

Pour des produits locaux
de Haute-Provence
et du Luberon en
restauration collective

Contacts Parc naturel régional du Luberon

Cantine : Mylène Maurel, service Agriculture-Tourisme
mylene.maurel@parcduluberon.fr ▪ 06 28 96 54 56

Éducation : Julien Briand, service Éducation au territoire
julien.briand@parcduluberon.fr ▪ 04 90 74 71 91

Presse-Communication : Solgne Louis, service Communication
solgne.louis@parcduluberon.fr ▪ 06 86 17 47 47

Édito

Le Parc a impulsé en 2009 l'opération « **De la ferme à ta cantine** » qui vise à favoriser un approvisionnement en produits locaux, bio si possible, de saison, dans les cantines du primaire et, pour leur donner tout leur sens, à accompagner ces repas « locaux », d'actions et de formations pédagogiques à destination des enfants mais aussi des cuisiniers, des parents, des élus.

Aujourd'hui, ce sont **30 communes qui sont engagées**.

Cette opération illustre les valeurs et le mode d'intervention « Parc ».

Nos valeurs : **le lien** que nous souhaitons tisser entre **agriculture** (maintien des agriculteurs et des productions de terroir), **alimentation** (de qualité, accessible à tous), **santé** (régime méditerranéen, équilibre alimentaire).

Notre mode d'intervention « Parc » qui encourage le décloisonnement, **la mise en réseau** de multiples acteurs qui ne se rencontraient pas forcément avant (agriculteurs, élus, cuisiniers, enfants, associations de parents, enseignants, animateurs...) et **la valorisation des métiers et des initiatives**.

Le jeudi 8 juin 2017 sera un jour spécial où les cantines participantes organiseront en même temps un « repas 100% local » pour une année spéciale, année des 40 ans du Parc. Ce repas sera aussi un repas d'anniversaire pour le Parc où nous soufflerons 40 bougies !

Un moment de convivialité partagé, témoignage de la **dynamique territoriale engagée ensemble**.

Bon appétit !

André Berger
Vice-Président Tourisme-Agriculture

Valérie Delonnette
Vice-Présidente Mobilisation des publics



Contenu du livret

DE LA FERME À TA CANTINE P.4 *(élus, référents techniques, enseignants)*

- Où en est-on ? P.4
- Éléments de discours *(élus pour les enfants)* P.5
- Le menu du 8 juin 2017 P.5
- Préparer et coordonner l'événement P.7

PISTES D'ACTIVITÉS SUR L'ALIMENTATION P.8 *(enseignants, éducateurs)*

➤ **Approche artistique** P.9

Activité 1/ Réinvente le paysage avec Arcimboldo
MEMO *Les produits de saison du Luberon.*
Photos d'un paysage du Luberon

➤ **Approche sensible** P.11

Activité 2/ Tous les sens en action !
Activité 3/ Cuisiniers en herbe
MEMO *La localisation des saveurs sur la langue. Exemples*
Quelques aromatiques du Luberon

➤ **Approche historique et scientifique** P.12

Activité 4/ Une vie de plante
MEMO *Le cycle de vie de la plante et ses besoins*
Activité 5/ Je te mangerai par ...
MEMO *Les différentes parties d'une plante*
Activité 6/ Pomme de terre, d'où viens-tu ?
MEMO *Historique de quelques productions*
Activité 7/ Des aliments et des hommes
MEMO *Les changements de régime alimentaire et de consommation depuis la préhistoire*
Activité 8/ L'alimentation, c'est la vie
MEMO *Le trajet du bol alimentaire dans le corps*
La pyramide des besoins alimentaires et les grandes familles d'aliments

➤ **Approche culturelle et territoriale** P.20

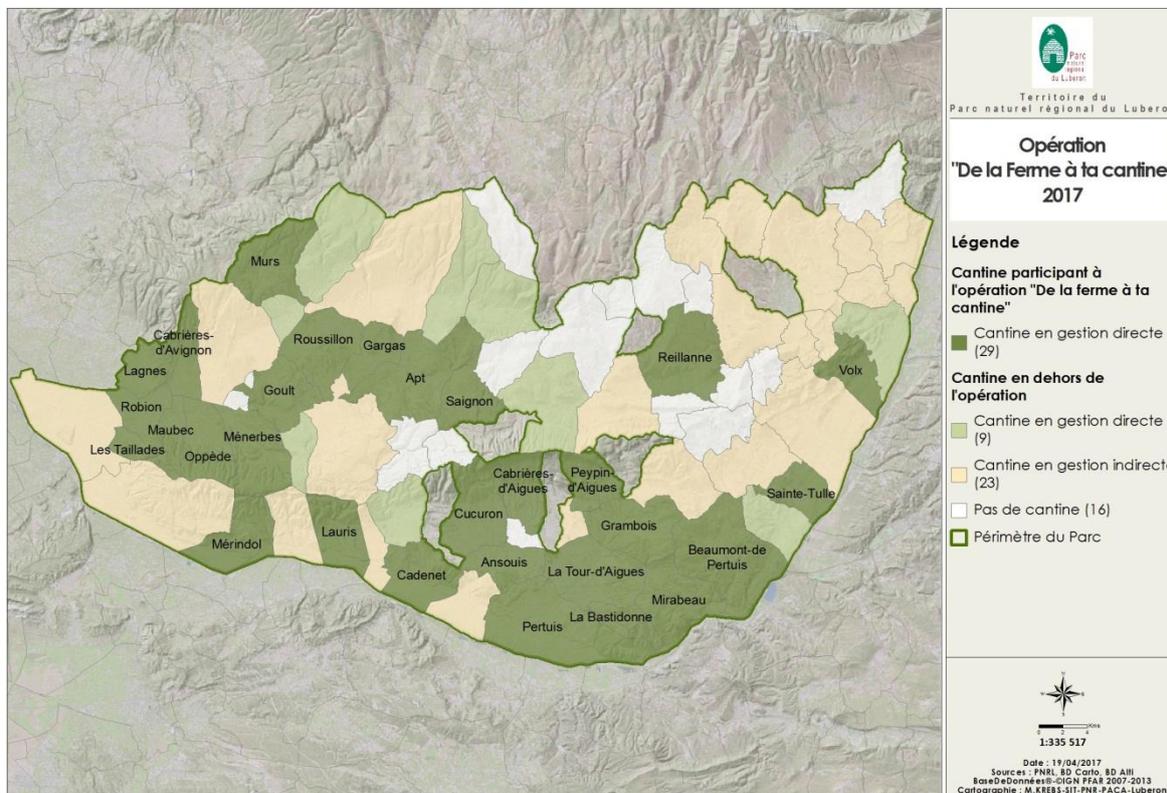
Activité 9/ A chaque région, sa spécialité
Activité 10/ Un paysage : ça se boit et ça se mange !
MEMO *La carte de France des spécialités*

POUR ALLER PLUS LOIN P.22 *(enseignants)*

Ressources documentaires et liens internet

DE LA FERME À TA CANTINE

Où en est-on ?



Nombre de repas : 5 000 repas/jour soit plus de 1 000 000 repas sur l'année.

Actions menées :

- des formations et rencontres des cantiniers sont organisées annuellement,
- animations : concours de composition alimentaire (type Arcimboldo) pour les écoles,
- catalogue de producteurs pour l'approvisionnement,
- un livre de recettes « je mange local en Luberon »,
- des actions en matière de gaspillage alimentaire,
- un comité de pilotage annuel réunit élus référents, cuisiniers,...



Quelques éléments de discours

Pourquoi ce repas 100% local le 8 juin 2017 dans tout le réseau « de la ferme à ta cantine » ?

Tout d'abord, pour saluer l'engagement de tous ceux qui œuvrent en Luberon pour une alimentation de qualité en cantine : engagement des élus qui soutiennent l'initiative en commune et accompagnent leur personnel de cantine, engagement des cuisiniers qui recherchent les producteurs, cuisinent de nouveaux produits, engagement des associations de parents dont certaines gèrent les restaurants scolaires, engagement des agriculteurs qui n'hésitent pas à livrer en cantine leurs produits par éthique...

Puis, pour démontrer que l'on peut faire avec les seuls produits du territoire, tout un repas, équilibré, sain et savoureux dans la bourse de la restauration collective.

Enfin, cet événement a été choisi, par son exemplarité des valeurs parc, **pour célébrer les 40 ans du Parc naturel régional du Luberon**.

Manger est un acte quotidien et vital qui nous inscrit dans une **relation étroite avec la nature dont nous consommons les produits**. Mais manger est aussi un acte culturel et social qui exprime des choix de société et de modèle agricole.

Bien manger en Luberon,

C'est manger bon, prendre du plaisir à déguster et découvrir les bons produits de notre territoire : les fruits et légumes, les céréales comme le petit épeautre, l'huile d'olive, les petits fromages de chèvre et l'agneau que nous offre le Luberon compose le menu méditerranéen qui est reconnu pour être un régime de santé ; se régaler des plats mitonnés par des cuisiniers attentifs aux besoins des enfants.

C'est manger sain, manger de saison des produits locaux et bio si possible, cueillis à maturité, dans le respect de l'environnement et de la santé ; produits de proximité sans grands transports coûteux en énergie.

C'est manger juste, des produits des agriculteurs locaux en circuit court plus rémunérateur pour eux.

Ce réseau « De la ferme à ta cantine » donne la démonstration que l'action locale peut être forte de sens et porteuse de lien.

Le menu du jeudi 8 juin

Pour cet événement, un menu commun a été élaboré :

Entrée de saison au choix
Agneau et petit-épeautre, légumes d'accompagnement de saison au choix
Clafoutis ou gâteau aux cerises

Le petit épeautre, le blé de Provence



Remis au goût du jour par une poignée de passionnés, le petit épeautre est une ancienne variété de blé. Principalement cultivé en Haute-Provence, il fait partie du patrimoine céréalier. C'est une plante rustique qui sait tirer parti des terrains pauvres et des conditions climatiques rudes. Il se cuisine facilement, comme du riz et se moule en farine. Il est riche en glucides et plus modérément en protéines. C'est une très bonne céréale, compte tenu de sa teneur en minéraux ainsi qu'en fibres. Il est facile à digérer grâce à sa moindre teneur en gluten et peu allergisant.

Une IGP (Indication Géographique Protégée) lui a été attribuée en 2007, contribuant à son statut de variété phare du territoire, vous pouvez le reconnaître grâce à ce label.

L'agneau



L'élevage de brebis en Luberon est un élevage extensif, sylvopastoral, les troupeaux pâturent quasiment toute l'année, en prairies et parcours ; certains pratiquent la transhumance et partent de juin à octobre en estive. Les agneaux sont élevés sous la mère et pâturent jusqu' à l'âge de 3 à 5 mois.

Apparue dans les années 1920, l'appellation « agneaux de Sisteron » est devenue un label puis une IGP. Seuls les agneaux nés, élevés et abattus en région PACA et Drôme

Provençale de races Mérinos, Pré-Alpes et Mourerous peuvent en bénéficier. L'élevage doit être extensif et pastoral et les agneaux sont allaités par leur mère pendant au minimum deux mois.

Les légumes du mois de juin du Luberon

Si l'on veut consommer des légumes de saison, il faut observer les productions locales de son territoire en plein champ ou sous serre non chauffée tout au long de l'année. Au mois de juin, vous trouverez sur la plupart des étals du marché les légumes suivants : Ail, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Ciboulette, Concombre, Courgette, Echalote, Fève, Haricot vert, Herbe de Provence, Mesclun, Navet, Oignon, Persil, Petit pois, Poivron, Radis, Salade, Tomate.

La cerise



Avec le Gard, le Vaucluse est le premier producteur de cerises de table. Burlat et bigarreau sont les variétés les plus cultivées en Luberon. Fragile, la cerise doit être vendue dans les 48 heures après récolte. En général, il n'en faut pas autant pour les manger ! Et les recettes ne manquent pas : clafoutis, tarte, confiture, cuites en accompagnement de viande... Dépurative, diurétique, la cerise est riche en glucides, vitamine B9 et C, bénéfiques pour la vision, la division cellulaire et le système immunitaire. L'infusion de queues de cerises a la réputation de soulager les douleurs aux reins.

Préparer et coordonner l'événement

En coopération avec le Parc naturel régional du Luberon, chaque commune est sollicitée pour l'organisation et le déroulement du repas 100% local du jeudi 8 juin 2017. Voici un petit memento pour vous accompagner dans cette organisation.

Avant le jeudi 8 juin

- Elaborer votre menu incluant agneau et petit épeautre : le Parc apporte son aide pour des commandes groupées
- Assurer la **présence d'un élu** de la commune
- Associer en amont **les enseignants et leurs classes** : voir Rubrique « Quelques pistes d'activités sur l'alimentation »
- **Invitation de la presse locale** : le Parc assurera une communication globale de l'événement, cependant chaque commune peut relayer auprès des correspondants locaux. Un communiqué de presse proposé par le Parc vous sera adressé dans ce sens
- Toute autre invitation au repas est la bienvenue : **agriculteurs** de votre commune, tout particulièrement ceux qui ont fournis les produits, enseignants, animateurs périscolaires, parents de l'association des parents d'élèves...
- Réception du **kit pour l'événement** (affiches de l'événement, du menu type, « de la ferme à ta cantine », livrets)
- **Penser aux 40 bougies !**

Le jour J : jeudi 8 juin de 12h à 14h

- Réception presse, présence d'un agent du Parc
- Petit discours d'introduction par un élu : voir Rubrique « Eléments de discours »
- Service du repas et animations
- Au dessert, faire **souffler les 40 bougies** pour l'anniversaire du Parc par un élu, un cantinier, un enseignant, des enfants...
- Présence d'un technicien ou élus du parc (prise de photo de l'événement, animation éventuellement...)

L'après-événement

- Envoyer par email à Solgne LOUIS (solgne.louis@parcduluberon.fr) la photo de l'événement, les articles de presse...
- Remarques, suggestions, commentaires seront les bienvenus : nous restons attentifs à vos retours !

PISTES D'ACTIVITÉS SUR L'ALIMENTATION

Voici maintenant quelques propositions d'activités à réaliser avec les enfants, en préparation de l'événement ou à sa suite. La plupart des activités proposées dans ce livret peuvent être réalisées du cycle 1 au cycle 3, avec quelques aménagements selon le niveau.



Celles-ci sont proposées dans un ordre chronologique, avec un souci de progression dans l'approche, de manière à ce que l'enfant puisse s'immerger progressivement dans la thématique.

Bien entendu, l'enseignant ou l'éducateur peuvent, à leur gré, piocher dans cette série d'activités pour n'en réaliser que quelques-unes.

L'objectif pédagogique des pistes données est, qu'à partir de sa propre expérience (à la maison ou à l'école), l'enfant puisse être amené à se poser des questions sur son alimentation et élargir le questionnement au lien avec son environnement proche, et donc à son territoire et ses acteurs.

Pour les enseignants (ou éducateurs) qui désirent approfondir cette thématique avec leurs élèves, vous trouverez à la fin de ce livret des liens internet, ainsi que quelques documents pédagogiques sur l'alimentation et l'agriculture.

Des liens sont souvent faits vers le **CD rom de la mallette pédagogique « Au fil des saisons » Ed 2016**. Celle-ci est en principe disponible dans chaque école (s'adresser au centre de ressources du Château de Buoux pour en avoir une copie du CD rom).

Vous trouverez le chemin d'accès aux différents documents sur le CD rom dans la rubrique :

Supports pédagogiques

Des liens sont également faits vers d'autres documents et vers la **Dropbox « De la ferme à ta cantine »** accessible sur internet depuis le site <https://www.parcduluberon.fr/un-quotidien-a-preserver/education-au-territoire/experimenter/de-ferme-a-cantine/>

>>> *Se renseigner auprès du **Centre de ressources du Château de Buoux**, pour l'obtention ou le prêt des documents pédagogiques en lien avec l'alimentation*

Tel : 04 90 74 71 96

Mail : pedagogie@parcduluberon.fr

Approche artistique

Activité 1

Réinvente le paysage avec
Arcimboldo



Réaliser une œuvre représentant le paysage du Luberon avec des fruits et légumes locaux et de saison.

Cycles 1,2 et 3

Choisir une photo prise sur le territoire, en grand angle, où l'on voit collines, champs, vignes, arbres fruitiers, murets, bories ...

Un exemple de paysage est donné sur la page ci-après.

Discuter avec les enfants, préalablement à l'activité, des fruits et légumes locaux et de saison. Déterminer ensuite ceux qui seront choisis pour réaliser l'œuvre. (cf. fiche mémo)

Un travail de classement par catégorie alimentaire peut s'ajouter par la suite : fruits ou légumes ? Définir avec eux avant ce qu'ils mettent derrière ces 2 mots et citer des exemples.



Supports pédagogiques

Malette « Au fil des saisons, voyage au pays des fruits et des légumes », Edition 2016, MSA –CD rom.
Rubrique 1/ Cuisiner en s'amusant > Informations pour les professionnels > Calendrier des fruits et calendrier des légumes Rubrique 2/ Connaitre l'agriculture > Fiches pédagogiques pour participants > Interfel Saison

MEMO Les produits de saison du Luberon

Mai/juin

Légumes : asperge, chou-fleur, salade, oignon, petit pois, poireau, radis, pomme de terre, épinard, navet, fenouil

puis ail, betterave rouge, carotte, fève, haricot vert, artichaut, concombre, poivron, aubergine, courgette, tomate, brocolis, blette

Fruits : fraise, cerise **puis** abricot, pêche, figue, prune

Fromages de chèvre, Miel

Viandes : agneau, cabri

MEMO Qu'est-ce qu'un fruit et un légume ?

>>>Le **fruit** est l'organe comestible des plantes à fleurs, qui contient les graines et succède à la fleur.

>>>Le **légume** est la partie d'une plante potagère qui se consomme. Ce peut être le **fruit**, la graine, la fleur, la tige, le bulbe, la feuille, le tubercule, le germe ou la racine de la plante.

MEMO Photos d'un paysage du Luberon



Photographies issues du livre « Moissons de savoirs » édité par le Parc. Crédit photo : M. Amir, N.Charles, H.Vincent, L. Morard, G. Guende, D. Tatin, L. Chaber, D.Riussel, P. Lachamp, M.Marguerie, L. Baillet, V.Pagani, G. Omnes



Activité 2

Tous les sens en action !

Découvrir quelques productions du Luberon de manière sensorielle
Cycles 1,2 et 3

La découverte doit se faire de manière individuelle, dans le calme.

On termine l'expérience par la vue, sens qui est souvent le plus sollicité chez les enfants. Pour chaque sens utilisé, leur faire décrire leur ressenti. Pour les plus grands, il peut y avoir un travail d'écriture, avec un vocabulaire plus ou moins précis selon le cycle.

Le toucher : toucher des choux fleurs, des tomates, betterave, courgettes...

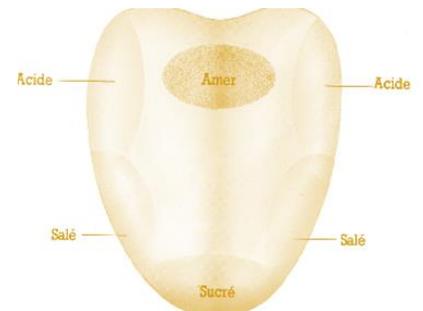
L'odorat : sentir des aromatiques méditerranéennes : sauge, romarin, thym, sarriette, menthe, laurier, verveine, basilic (plants frais en pots)

Le goût : goûter une cerise, miel, carotte... Des légumes crus en découverte (betterave, courgette, chou-fleur, carotte, radis, tomates cerises, céleri rave ou branche, fenouil ou des fruits (.....)). On peut aussi élargir au fromage (chèvre, vache, plus ou moins affiné) et au miel.

L'ouïe : ça croque, ça crisse, ça pétille....

La vue : comparer des variétés anciennes de tomates et variétés de supermarché

MEMO Localisation des saveurs sur la langue



MEMO Quelques aromatiques méditerranéennes





Supports pédagogiques

<http://www.Interfel.com/fr/>

<http://alimentation.gouv.fr/jeu-enfant-legumady>

<http://alimentation.gouv.fr/mettre-en-place-un-atelier-cuisine>

Malette « Au fil des saisons, voyage au pays des fruits et des légumes », Edition 2016, MSA –CD rom.
Rubrique : Eveiller les sens cognitifs

Activité 3

Cuisiniers en herbe



Fabriquer son goûter à partir de fruits locaux

Cycles 1,2 et 3

Si cela est possible, les enfants font une sortie, un matin, sur le marché local ou dans un magasin de producteurs.

En classe, une série de questions listée leur permettra de mener l'enquête auprès des agriculteurs sur l'origine des produits, les conditions de culture...et permettront d'identifier les fruits et légumes locaux (ou parfois des revendeurs). A l'issue du marché, une sélection de 5 ou 6 fruits sera faite afin de réaliser une mini salade de fruits, pour le goûter.

Les questions à se poser : quels sont les bienfaits des fruits, doit-on ou non éplucher la peau en fonction du mode de culture (biologique ou conventionnel), pourquoi les consommer à maturité.... ?



Supports pédagogiques

<http://luberon.dansvotreassiette.org/> pour connaître le calendrier d'approvisionnement en produits locaux du territoire, <http://www.crocfute.org/> pour la connaissance des fruits.

Malette « Au fil des saisons, voyage au pays des fruits et des légumes », Edition 2016, MSA –CD rom.

Rubrique 1/ : Connaître l'agriculture > Fiches pédagogiques pour participants> Interfel les fruits

Rubrique 2/ : Cuisiner en s'amusant > Fiches pédagogiques pour participants

Rubrique 3/ : Connaître l'agriculture > Fiches pédagogiques pour participants> Ferme bio

Plaquette « Nos paysages agricoles aux 4 saisons », CPIE Pays de Vaucluse et Alpes de Haute Provence

Approche historique et scientifique

Activité 4

Une vie de plante

Aborder le cycle de la vie de la plante et ses besoins par une expérimentation de germination de graines

Cycles 1 et 2

En faisant varier les conditions de germination d'une graine de lentille ou de haricot (chaleur, eau, lumière, oxygène...), on observe, sur une semaine, leurs évolutions. On apprécie avec les enfants les notions de durée, de saisonnalité, de besoins....

Pour les plus petits, il peut s'agir d'une suite d'images de la plante à différents stades, à ranger chronologiquement (cf. fiche mémo)

Ces besoins et cette saisonnalité peuvent être élargis avec les plus grands à l'élevage (prendre l'exemple de la brebis et de l'agneau)

Activité 5

Je te mangerai par

Déterminer les différentes parties d'une plante ou d'un animal que l'on consomme

Cycles 1 et 2

Lister avec les enfants ce qu'ils ont l'habitude de manger et classer les aliments selon les grandes familles : la racine, le fruit, la feuille ou la fleur.

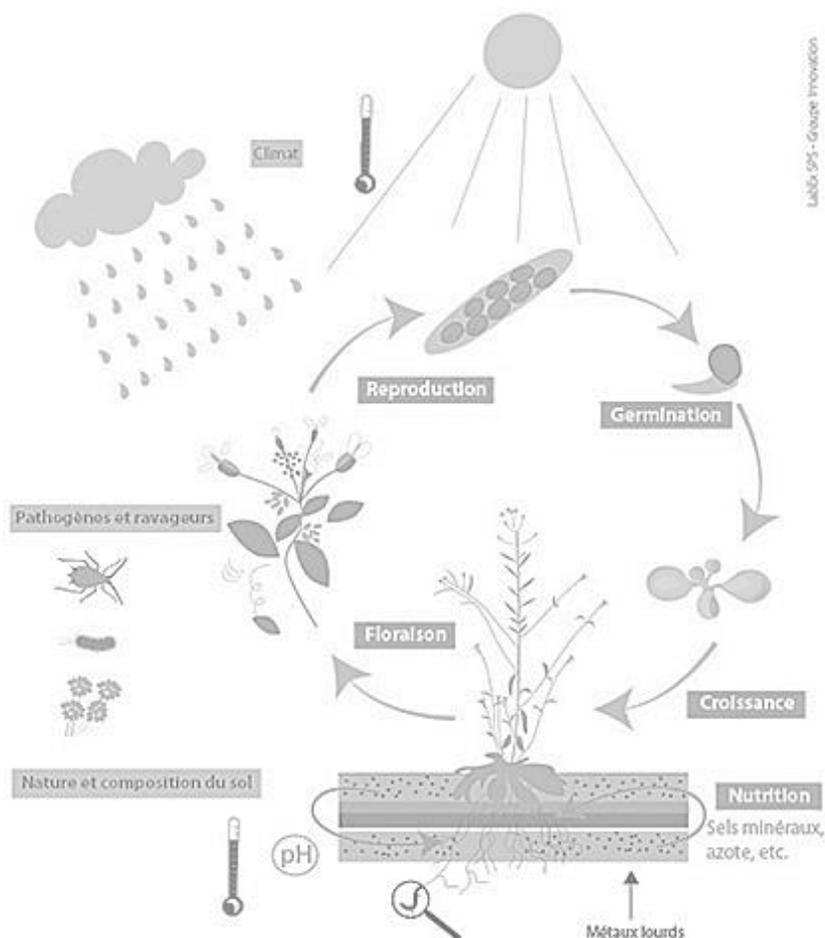
Supports pédagogiques

Malette « Au fil des saisons, voyage au pays des fruits et des légumes », Edition 2016, MSA –CD rom

Rubrique 1/ : Connaître l'agriculture >Fiches pédagogiques pour les participants> Interfel-Découvre les fruits et légumes

Rubrique 2/ : Au fil des saisons > Memory, 7 familles, loto...>jeu des familles règle

MEMO Cycle de vie d'une plante et ses besoins

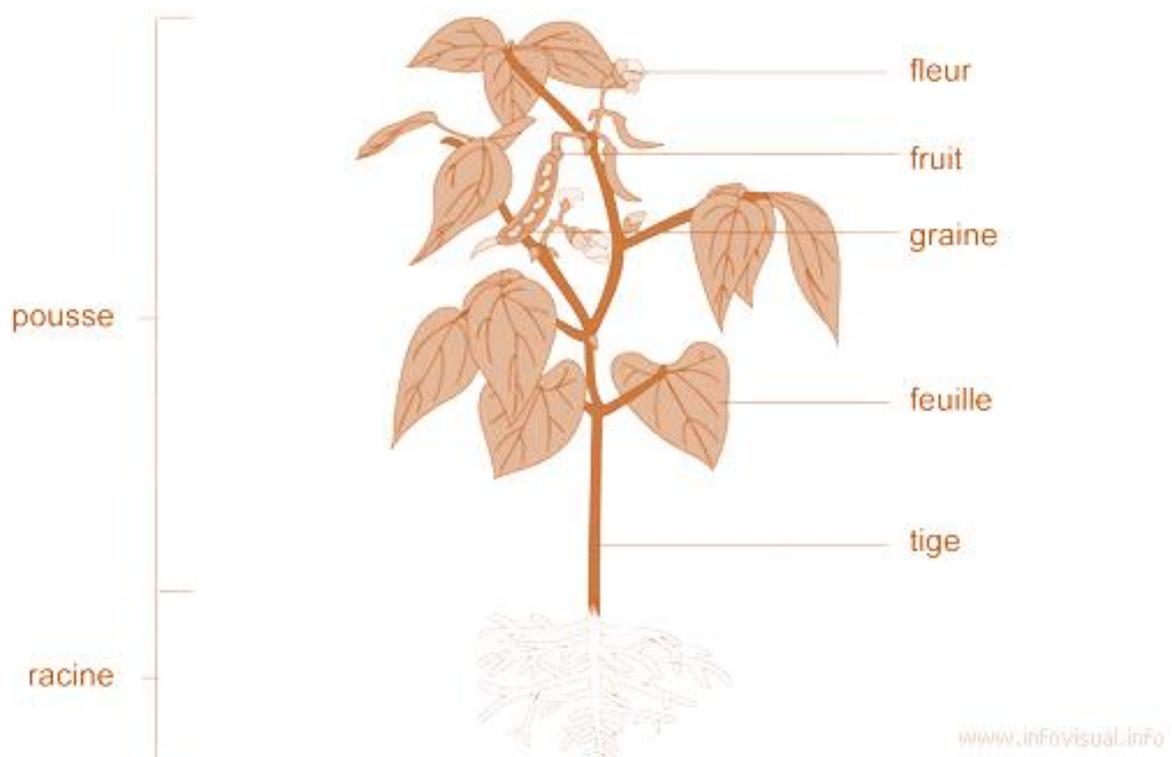


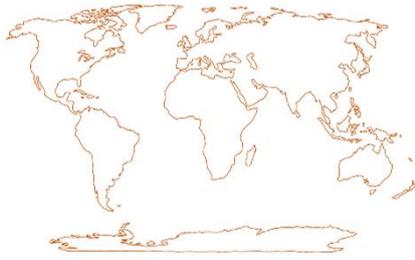
MEMO Les différentes parties de la plante

Famille 1 / partie consommée les racines	Famille 2/ partie consommée les tiges	Famille 3/ partie consommée les feuilles	Famille 4/ partie consommée les fruits	Famille 5/ partie consommée les graines
<ul style="list-style-type: none"> • Betterave rouge • Carotte • Poireau • Rads 	<ul style="list-style-type: none"> • Asperge • Poireau • Céleri branche 	<ul style="list-style-type: none"> • Céleri branche • Chou vert • Epinard • Salade • Poireau 	<ul style="list-style-type: none"> • Aubergine • Courgette • Poivron 	<ul style="list-style-type: none"> • Haricot en grains • Pois

- 3 L'oignon, le chou fleur et l'endive posent souvent problème aux élèves. Avec d'autres représentants, ils permettront d'arriver aux autres familles :
- Légumes-bulbes : ail – oignon – échalote.
 - Légumes-fleurs : chou fleur – brocoli.
 - Légumes-bourgeons : chou de Bruxelles – endive - asperge jeune - artichaut.

STRUCTURE D'UNE PLANTE





Activité 6

Pomme de terre, d'où viens-tu ?

Réfléchir à l'origine de quelques aliments de notre consommation courante

Cycles 2 et 3

L'objectif est de faire comprendre aux élèves que beaucoup d'aliments que nous consommons ont (ou ont eu) une origine lointaine. On demande à chaque enfant d'apporter un emballage, un fruit ou un légume puis, on place une carte du Monde au tableau avec les vignettes des aliments ramenés. On réfléchit avec eux sur la provenance de chacun des aliments, en s'aidant par exemple des informations données sur les emballages. Pour les cycles 3, on leur demande de faire des recherches sur Internet pour retrouver les provenances des aliments

Prolongement de l'activité : Pourquoi nos aliments viennent-ils de loin ?

On classe les vignettes en trois catégories :

-les produits qui ne poussent pas en France

-les produits dont ce n'est pas la saison chez nous

-les produits faits ailleurs parce que la main d'œuvre est moins chère.

On sensibilise les enfants au fait que pour faire venir des produits de loin, on utilise des transports qui émettent des gaz à effet de serre.

Pour les plus grands, on essaye de trouver des solutions pour avoir le moins d'impact sur les équilibres environnementaux et sociaux de notre planète :

-produits ne poussant pas chez nous : commerce équitable,

-consommer des produits de saison



Supports pédagogiques

Malette « Au fil des saisons, voyage au pays des fruits et des légumes », Edition 2016, MSA –CD rom

Rubrique 1/ : Connaitre l'agriculture >Fiches pédagogiques pour les participants> Interfel-Fruits d'ici et là-bas ou > La commercialisation

MEMO Histoire de la pomme de terre

De la Cordillère des Andes à l'Europe

L'histoire des pommes de terre a commencé il y a 8000 ans sur les hauts plateaux de la Cordillère des Andes, où elles poussaient à l'état sauvage.

Les Incas, qui les appelaient "papas", les ont cultivées dès le XIIIe siècle.

La pomme de terre a ensuite traversé l'Atlantique vers 1570, avec les conquistadores espagnols de retour des Amériques. Introduite d'abord en Espagne sous le nom de "patata", elle se diffuse timidement vers l'Italie et les états pontificaux qui la prénomment "taratouffli" (petite truffe), puis vers le sud de la France et l'Allemagne. Elle fait une seconde entrée en Europe au milieu du **16ème siècle**, cette fois-ci par l'Angleterre où l'a ramené l'aventurier Raleigh. Elle est introduite en France dès le début du 16ème siècle. Si elle s'implante assez rapidement dans la plupart des pays d'Europe, grâce, si l'on peut dire à la guerre de Trente Ans qui les ravage à partir de 1618, elle est longtemps boudée en France, et réservée à l'alimentation des animaux.



Antoine-Auguste Parmentier, promoteur de la pomme de terre

Et ce n'est qu'au **18ème siècle**, grâce à la ténacité et l'ingéniosité d'**Antoine-Augustin Parmentier**, pharmacien aux armées, que ses qualités sont enfin reconnues. Parmentier avait pu apprécier les vertus nutritives de la pomme

de terre pendant qu'il était en captivité en Prusse. Il les recommande donc pour résoudre le problème des famines endémiques qui ravageaient encore la France à cette époque. Il va plus loin encore en plantant des champs de pommes de terre aux alentours de Paris et en obtenant du roi qu'ils soient gardés le jour seulement par des soldats.

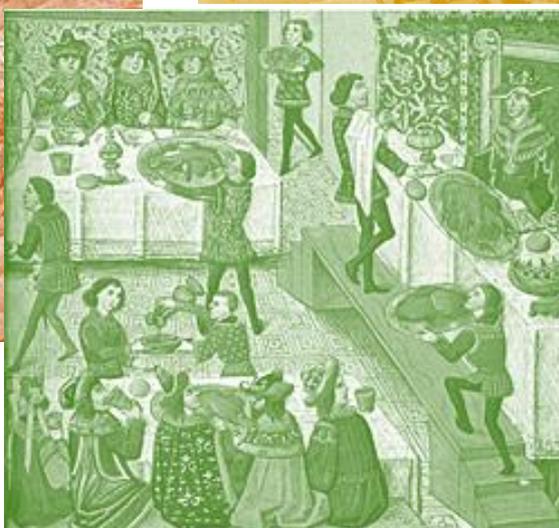
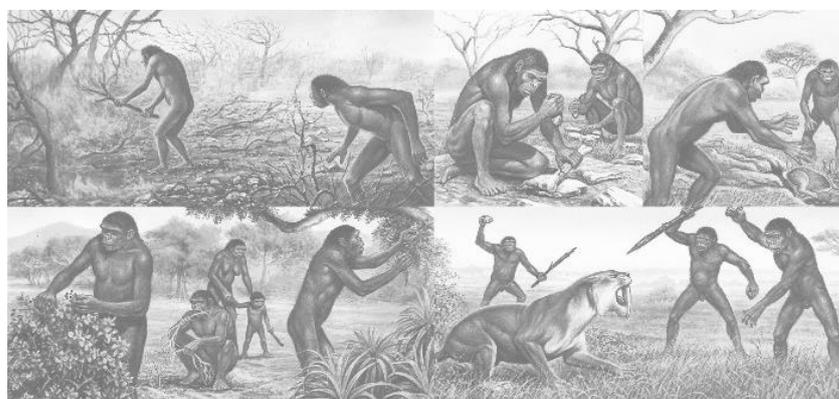
Le couronnement de l'action promotionnelle de Parmentier est le dîner qu'il offre au roi et à la reine en **1785** et au cours duquel ne sont servis que des plats comportant des pommes de terre.

Activité 7 Des aliments et des hommes

Comprendre l'évolution de notre régime alimentaire

Cycles 2 et 3

A l'aide d'images prises sur internet, évoquer avec les enfants les changements des modes d'alimentation depuis la Préhistoire jusqu'à nos jours. Les pratiques culturelles et d'élevage par la domestication, les modes de conservation, le degré de transformation de nos aliments, la révolution des transports et la mondialisation de l'économie ou encore les modes de commercialisation pourront être évoqués selon l'âge des enfants.



MEMO Les changements de régime alimentaire et de consommation depuis la préhistoire

Depuis son apparition, il y a environ 7 millions d'années, l'homme mange ce qu'il trouve dans la nature, et il sera un chasseur-pêcheur-cueilleur pendant très longtemps. Ce n'est qu'au Néolithique, presque hier (9000 ans), que l'homme commence à devenir un agriculteur et un éleveur, assorti d'un cuisinier. Cela durera des millénaires jusqu'aux deux derniers siècles. Au 19^{ème} siècle, l'agriculture se développe avec la traction animale et le début des engrais chimiques et au 20^{ème} siècle, la mécanisation et l'utilisation massive des engrais chimiques, des pesticides et de l'irrigation vont faire l'agriculture intensive telle que nous la connaissons aujourd'hui. L'industrie agro-alimentaire transforme beaucoup de nos aliments, la grande distribution nous approvisionne et les recettes culinaires font le tour du monde [...]

Extrait de la préface de Denis Lairon, directeur de recherche à L'INSERM, nutritionniste

Supports pédagogiques

Livre de l'élève et guide de l'enseignant « A nous l'alimentation » Institut Klorane et SEDRAP, Préface de Denis Lairon – L'histoire par l'alimentation

Livret : « Expliquer l'agriculture bio aux enfants », programme pédagogique. Agence bio pour comprendre la notion de transformation des aliments (du pré à l'assiette)

Activité 8 L'alimentation, c'est la vie

Explorer le trajet des aliments dans notre corps et comprendre leurs bienfaits pour la santé

Cycles 1, 2 et 3

L'enseignant peut ramener une valise contenant des produits consommés par tout le monde (emballages) à classer selon les familles alimentaires sur une grande pyramide alimentaire.

L'enfant découvre que tous les aliments n'ont pas la même valeur énergétique et que selon leurs apports, ils doivent être plus ou moins consommés en grande quantité. (cf. tableau).

La suite peut consister en l'analyse d'un repas type de la cantine, ou demander aux élèves de noter ce qu'ils ont mangé au petit déjeuner. La notion d'équilibre alimentaire est alors évoquée.

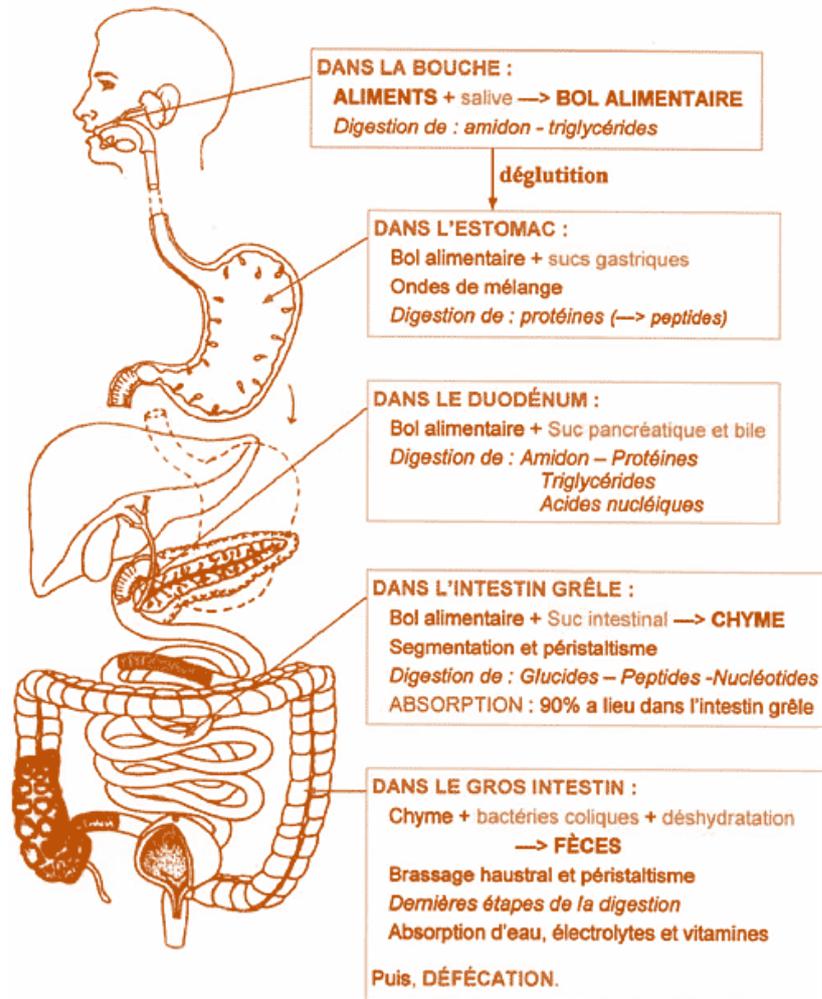
NB/ Pour les plus petits, il est nécessaire d'évoquer avec eux le trajet dans l'organisme. On peut alors nommer les différentes parties du corps et leur rôle : digestion, assimilation, élimination.....et leur faire comprendre la notion de ressources et de déchets. (cf. schéma ci-contre)

Supports pédagogiques

Livre de l'élève et guide de l'enseignant « A nous l'alimentation », Institut Klorane et SEDRAP, Préface de Denis Lairon

Malette « Au fil des saisons, voyage au pays des fruits et des légumes », Edition 2016, MSA –CD rom
Rubrique 1/ : Informer en nutrition >Fiches pédagogiques pour les participants

LA DIGESTION



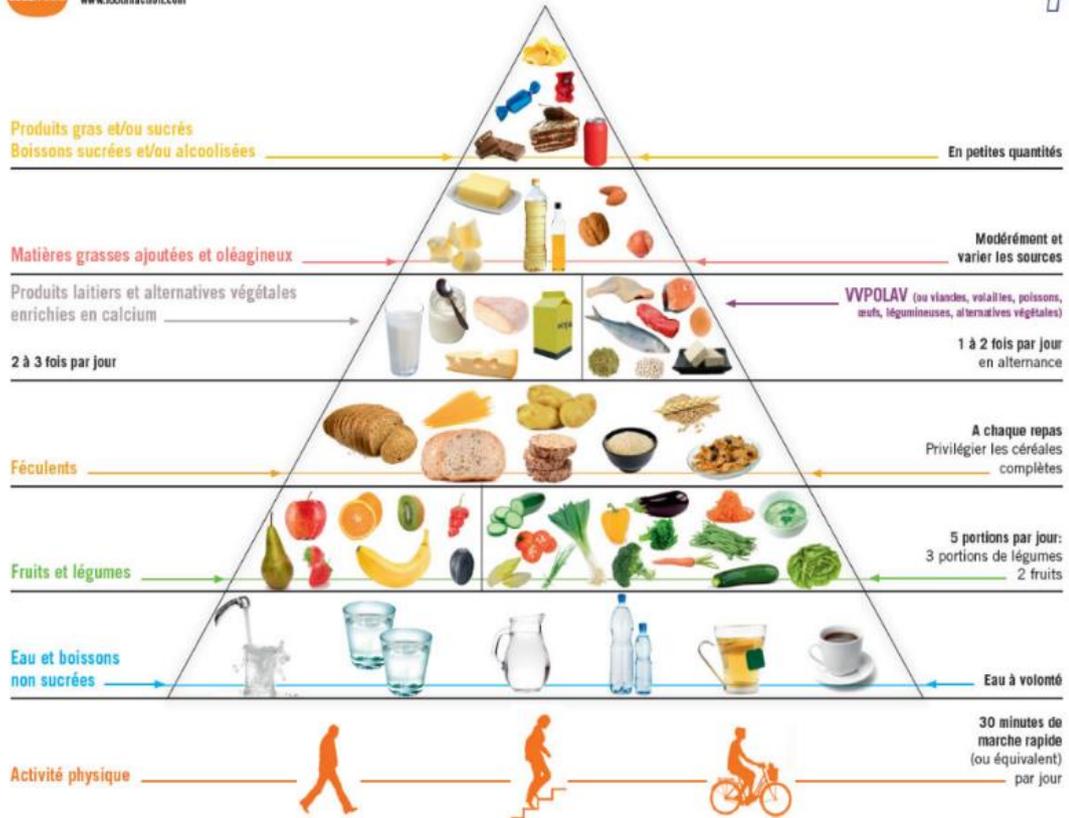
MEMO La pyramide des besoins alimentaires et les grandes familles d'aliments



Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin



Nutriments	Rôles	Principales sources
FIBRES	Digestion et nettoyage du tube digestif.	<ul style="list-style-type: none"> fruits et légumes pains complets, féculents (riz et pâtes complets), légumes secs
PROTÉINES	Construction et entretien du corps.	<ul style="list-style-type: none"> viandes, poissons, œufs produits laitiers
GLUCIDES COMPLEXES	Energie.	<ul style="list-style-type: none"> céréales, féculents, légumes secs
GLUCIDES SIMPLES	Energie.	<ul style="list-style-type: none"> fruits et légumes produits sucrés
LIPIDES d'origine ANIMALE	Chaleur et énergie. Construction et entretien du corps	<ul style="list-style-type: none"> beurre, crème fraîche pâtisseries "maison"
LIPIDES d'origine VÉGÉTALE	Chaleur et énergie. Construction et entretien du corps	<ul style="list-style-type: none"> huile, margarine pâtisseries industrielles...
VITAMINES ET MINÉRAUX	Bon fonctionnement de l'organisme.	<ul style="list-style-type: none"> fruits et légumes...
EAU	Hydratation et nettoyage du corps.	<ul style="list-style-type: none"> eau fruits et légumes ...

Activité 9

À chaque région, sa spécialité

Découvrir que la France est un pays très riche en spécialités culinaires

Cycles 2 et 3

Noter au tableau quelques spécialités françaises et retrouver sur la carte de France, d'où sont originaires les plats ou produits phares.

L'enfant comprend alors que l'origine géographique du plat est en lien direct avec la production traditionnelle locale. Exemple du Gers et du confit de canard ou du foie gras. Aujourd'hui, avec les moyens de transport actuel, les traditions culinaires des régions se retrouvent au menu de n'importe quel restaurant en France.

Cette approche géographique peut être étendue aux tables du monde, ou au contraire recentrée sur le Luberon (cf. la rubrique supports pédagogiques)

Supports pédagogiques

- Livre de l'élève et guide de l'enseignant « A nous l'alimentation », Institut Klorane et SEDRAP, Préface de Denis Lairon – La géographie par l'alimentation – Du foie gras aux acras
- Je mange local en Luberon, Recettes méditerranéennes au fil des saisons / Ed. PNR Luberon
- Fruits oubliés de Provence – Utilisations traditionnelles et recettes gourmandes. PNR du Luberon

MEMO

La carte de France des spécialités



Activité 10 Un paysage, ça se boit et ça se mange

Reportage photographique sur les paysages du Luberon selon les saisons
Cycles 2 et 3



A partir de photos du Luberon (prises par les élèves lors d'un reportage photographique ou présentées par l'enseignant et tirées de la bibliothèque de la Dropbox), les enfants font une lecture de paysage.

Selon différentes échelles de temps, allant du siècle à la saison, ils découvrent que le paysage évolue, en particulier avec les productions locales, et que les agriculteurs contribuent grandement à façonner notre environnement.

Supports pédagogiques

- Bibliothèque de photos du PNRL en libre accès sur la dropbox
 - Nos paysages agricoles aux 4 saisons, CPIE Pays de Vaucluse et Alpes de Haute Provence
- Site de téléchargement du livret :
<https://www.centresecoherent04.fr/app/download/.../4saisons+en+haute+provence.pdf>

septembre

L'été se termine. Quelques feuilles oranges et jaunes commencent à apparaître et annoncent l'arrivée de l'automne pour le 22 du mois. Les nuits se font fraîches et les brumes matinales reviennent. Cependant, le brouillard se dissipe rapidement et laisse place à des journées bien ensoleillées parfois même jusqu'au mois d'octobre. Les dernières récoltes se terminent et on commence à préparer les champs pour les semis à venir. Les sols labourés, les champs sans culture et une végétation déclinante donnent aux paysages des teintes marrons et fauves. Les fleurs de safran et les petites baies rouges des haies se mêlent aux couleurs vives des feuilles tombantes. C'est aussi la période des vendanges : le raisin rejoint les cuves des caves.

Fiche d'identité de la abeille et du miel
Abeille (Apis mellifera / Hyménoptères)

- On ne sait pas quand a commencé la domestication des abeilles, on sait en revanche que la consommation du miel remonte à la Préhistoire, où les hommes le récoltaient déjà dans les arènes, les grottes et les tulleaux où se fixaient les essaims.
- De nombreux produits sont issus de l'élevage des abeilles : miel, pollen, gelée royale. On utilise le miel pour sucrer les aliments et pour ses vertus médicinales (antiseptique, cicatrisant...). Il sert à la fabrication du pain d'épices, du nougat, de l'hydromiel (eau de vie à base de miel). Les miels de Provence, comme le miel de lavande, sont connus dans le monde entier.
- De plus, les abeilles interviennent dans la pollinisation des cultures qui donnent à leur tour des fruits et des légumes. Les abeilles se rarefont donc les campagnes, notamment à la suite d'usage excessifs des pesticides... Elles sont pourtant essentielles à l'agriculture.
- Récolte : de juin à septembre en Haute-Provence.
- Consommation : toute l'année.

Fiche d'identité du raisin
Raisin (Vitis vinifera L. / Vitaceae)

- Sans doute connu depuis la préhistoire, originaire d'Asie Mineure, le vignoble est cultivé par les agriculteurs et les pressés qui en font du vin et marquent ses fruits sucrés : les raisins. Introduit à Marseille par les phocéens, le vigna s'est implantée durablement sur les côtes provençales, sans et versée de Provence.
- Rasin de table, ou de cuve pour le vin, se trouve dans les vignes des vignes reconnues, comme les « Luberon », « Plan de la Tour » ou « Ventoux ».
- Depuis, les énergétiques, riche en minéraux, en tanins, en vitamines et en eau, on peut au rassin de nombreuses propriétés pour le santé. Ses pépins donnent une huile riche en acides gras.
- Récolte : août à fin septembre pour le rasin de table et septembre/octobre pour le rasin de cuve (vin).
- Consommation : automne pour le rasin, toute l'année pour le vin.

A vous de jouer !

L'apiculteur et ses outils.
Peut récolter le miel l'apiculteur a besoin de nombreux outils. Découvrez le nom de chaque outil et associez-le au bon dessin par un trait.

- La ruche
- Le cadre de cire gaufré
- L'extracteur
- Le couteau à décapercule
- La varcuse
- L'estfumeur

A vous de jouer !

Les miels de nos paysages
Grâce à la diversité des paysages et des fleurs qui s'y trouvent, l'apiculteur peut récolter des miels aux goûts et aux couleurs très variés. Pour cela, tout au long de l'année, il déplace ses ruches dans les différents milieux.

Recoisissez pour chaque pot de miel, le milieu où les abeilles (la transhumance).

- le champ de lavande
- les fleurs de garrigue, de plaine, de colline (sarrazin, thym, romarin...)
- la forêt (chênes, pins ou arbustes des garrigues)
- Miel de lavande
- la Châtaigneraie
- Miel de forêt
- Miel de châtaigner
- Miel de Provence toutes fleurs

Idée de Balade :
Le sentier vigneron d'Oppède en Luberon

A Oppède
Coordonnées GPS / Longitude : 5.161035
Latitude : 43.829149

Le sentier traverse un paysage façonné par les agriculteurs, une invitation à la découverte de l'A.O.C. Cotes du Luberon, découverte de l'A.O.C. Cotes du Luberon, sur le versant nord du massif. Ce parcours, entièrement balisé, explique au cours, esthétiquement, expliqué au cours, les étapes du processus de vinification, le rassin de table, l'élaboration des vins, avant de terminer par la description des caves d'Oppède.

- > Pour s'y rendre : Départ du parking des terrasses de Saint-Cécile.
- > Quand : toute l'année.
- > Prix : accès libre.
- > Pour qui : pour tous.
- > Accessibilité : personnes valides, randonnées pédestre seulement.
- > durée : 1h15
- > Distance : 5 km
- > En boucle : oui
- > parking : oui

Source : www.parcsluberon.com, <http://www.oppede.fr>

prime, fenouil, raisin, poireau, salade, ail, artichaut, betterave, blattes, aubergine, brocoli, carotte, chou fleur, concombre, aubergine, épinard, poireau, pomme de terre, rutabaga, tomate, courge, poire, poire, potimoron, radis noir, céleri, courgette, haricot vert, figue, coing, noix, vin, miel, épave.

Consommation des produits locaux de saison.

Pour aller plus loin

➤ Documentation et supports pédagogiques

Se renseigner auprès du Centre de ressources du Château de Buoux, pour l'obtention ou le prêt des documents suivants :

Tel : 04 90 74 71 96

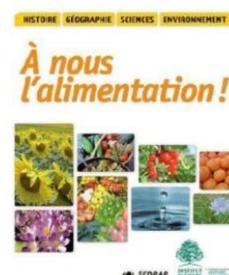
pedagogie@parcduluberon.fr

- Malette pédagogique « Au fil des saisons, voyage au pays des fruits et des légumes », Edition

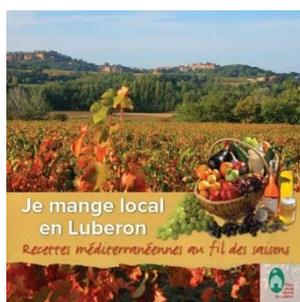


- Nos paysages agricoles aux 4 saisons, CPIE Pays de Vaucluse et Alpes de Haute Provence

- Livre de l'élève et guide de l'enseignant « A nous l'alimentation » Institut Klorane et SEDRAP, Préface de Denis Lairon – L'histoire par l'alimentation

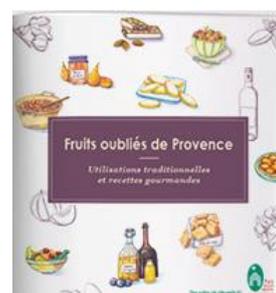


- Expliquer l'agriculture bio aux enfants, programme pédagogique. Agence bio



- Je mange local en Luberon, Recettes méditerranéennes au fil des saisons / Ed. PNR Luberon

- Fruits oubliés de Provence – Utilisations traditionnelles et recettes gourmandes. PNR du Luberon



➤ Quelques liens internet

<https://www.parcduluberon.fr/>

<http://luberon.dansvotreassiette.org/>

<http://www.educasources.education.fr/> rubrique alimentation

<http://www.vousnousils.fr/fiche-pedagogique/education-a-lalimentation>

<http://www.fondation-april.org/>

<http://www.cndp.fr/crdp-aix-marseille/>

<http://www.epicurium.fr/fr/blog>

<http://agencebio.org>

<http://alimentation.gouv.fr/>

<http://www.produits-laitiers.com/jeunesse/>

<http://www.fromagesdechevre.com/fr/en-savoir-plus/documentation-pedagogique.html>

<http://www.transhumance.org>

<http://agriculture.gouv.fr/ressources-pedagogiques-un-fruit-pour-la-recre>

<http://www.crocfute.org/>

<http://www. Interfel.com/fr/des-outils>

<http://alimentation.gouv.fr/jeu-enfant-legumady>

<http://www.cnipt-pommesdeterre.com/enfants/>

<http://www.agencebio.org/des-kits-danimation-pour-les-restaurants-scolaires>

<http://www.alterre-bourgogne.org/>



Créé en 1977, le Parc naturel régional du Luberon a 40 ans en 2017. Les cantines du réseau « De la ferme à ta cantine » fêtent cet anniversaire le 8 juin, avec un repas thématique spécial 40 ans du Parc.

Réalisé à partir d'aliments locaux de saison et si possible bio, un même repas est proposé le même jour aux enfants des communes participantes. Au menu : agneau et légumes de saison ou petit épeautre et clafoutis d'anniversaire aux cerises. Des activités autour des produits locaux sont proposées aux enseignants pour préparer ce temps fort en classe.

Coordonnée depuis 2009 par le Parc du Luberon, l'opération « De la ferme à ta cantine » a permis de mettre en place l'approvisionnement en produits locaux dans les cantines scolaires.

Le 8 juin 2017, 25 communes participent au repas 100% local des 40 ans.

- Dans les Alpes de Haute-Provence : Reillanne, Sainte-Tulle, Volx.
- Dans le Vaucluse : Ansois, Apt, Beaumont-de-Pertuis, Cabrières d'Aigues, Cadenet, Cucuron, Gargas, Goult, Grambois, Lauris, La Bastidonne, Maubec, Ménerbes, Mérindol, Mirabeau, Oppède, Peypin d'Aigues, Pertuis, Robion, Roussillon, Saignon, Les Taillades.

Financeurs et partenaires De la ferme à ta cantine :



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur



Chambres d'agriculture 04 et 84, Agribio 04 et 84, Agrilocal, MSA, CPIE 04 et 84, magasins Luberon paysan La Tour d'Aigues et Naturellement Paysan Coustellet