

Fiche 25 – Nu, Naturel, Non-loin et Juste

Au Québec, les jeunes du mouvement Environnement Jeunesse, ont inventé le concept des 3N-J. Notre manière de nous alimenter a un impact important sur notre santé et sur celle de la terre. Elle influence l'organisation des diverses sociétés ainsi que les conditions de vie des gens qui y habitent. Nous avons le pouvoir individuel et collectif de faire de nos choix alimentaires une questions de respect. Respecter, c'est d'abord faire le choix de se respecter soi-même en réclamant une nourriture saine, tant pour le corps que pour l'esprit. C'est respecter notre humanité en proclamant haut et fort le droit fondamental de tout être humain de manger sainement et à sa faim. C'est agir pour que les ressources alimentaires soient mieux partagées. C'est respecter les aliments, prendre conscience que ces petits miracles de la nature méritent notre révérence. C'est donner un appui à un modèle agro-alimentaire qui respecte l'environnement, la diversité des cultures et des traditions alimentaires. C'est cette notion de respect qu'intègrent les 3N-J.

Niveau :		Résumé : Après avoir développé le concept des 3N-J en classe, les enfants sont invités à acheter avec leurs parents un goûter respectueux de ces principes. Ils prennent également conscience des difficultés qu'ils peuvent rencontrer.
	Cycle 3 (8 - 11 ans)	
Collège	Lycée	Objectifs : <ul style="list-style-type: none">- Impliquer les parents dans cette démarche- Inculquer un principe clair et un moyen mnémotechnique pour faire ses achats.- Reparler des tous les thèmes vus au cours du projet
Temps d'activité : Etape 1 : 1h30 Etape 2 : 1h30		

Matériel :

- Imprimer l'annexe 1, l'annexe 2 et annexe 3

Préparation :

- Photocopier une annexe 3 par élève

Déroulement :

Etape n°1 : Etude du concept des 3N-J

Distribuez ou affichez l'annexe 1, et demander aux enfants de commenter par écrit les quatre termes. Ensuite à partir des idées des enfants, refaire un commentaire collectif pour chacun des termes et lire ceux proposés dans l'annexe 2.

Cela peut-être également l'occasion de faire ou de reparler de certaines activités proposées dans ce guide :

Nu : - emballages (fiche 17)

Non-loin : - fruits et légumes de saison (fiche 16)

- Soupe de saisons (fiche 15)

Naturel : - Annexe 3 sur les additifs alimentaires de la fiche 10 « enquête sur mon plateau de cantine »

- les pesticides (fiche 20)

Juste : - D'où viennent les aliments de mon petit déjeuner ? (fiche 18)

Etape n°2 : organiser un goûter à l'école

Demander à chaque enfant d'apporter à l'école un goûter, composé de quatre éléments (ex : un fruit, une boisson, un gâteau, un yaourt), le plus respectueux possible de ces quatre principes. N'oubliez pas de leur demander de noter la provenance des fruits qu'ils pourraient apporter.

Le jour J, demander à chaque enfant d'échanger (provisoirement) leur goûter avec celui d'un copain. Demandez-leur ensuite d'étudier chaque aliment proposé à partir de l'annexe 3.

Si l'on veut évaluer l'avancée de la sensibilisation au cours de l'année, on peut proposer cette activité à plusieurs moments de l'année, et « noter les goûters ».

Engagez ensuite une discussion sur les difficultés qu'ils ont eu à constituer ce goûter :

- convaincre les parents
- connaître la provenance des aliments
- trouver des produits en vrac ou peu emballés
- choisir un produit moins attrayant que celui acheté habituellement
- ...

Incitez les enfants à se rappeler de ce moyen mnémotechnique : 3N-J lorsqu'ils font leurs achats !

Prolongements :

- dessiner le goûter idéal ! et en faire une exposition.

Ressources :

La Terre dans votre assiette, guide pédagogique sur internet : <http://eav.csq.qc.net/terre/>

