



## UN ESPACE, DES HOMMES, DES CULTURES ET DES CUISINES

### ELEVAGE, AGRICULTURE, PÊCHE,...

Élevage	Agriculture	Pêche	Autre (préciser)
Roquefort, lait de chèvre, viande d'agneau, parmesan	Aubergine, blé, amandes, olives, riz, huile d'olive, tomates, orange	Daurade, sardine, maquereau	Perdrix, lièvre (chasse), moules (conchyliculture), sel de Camargue (saliculture), thym (cueillette)

### ANIMAL, VÉGÉTAL OU MINÉRAL?

Origine animale	Origine végétale	Origine Minérale
Fromage, lait, œuf, écrevisse	Spaghetti, sucre, pain, poivre, harissa, huile d'olive, menthe, ail, abricot, orange, datte, tomate, aubergine, persil, navet, courge	Sel, eau

## HISTOIRES DE FAMILLES !

<b>Protéines</b>	<b>Lipides</b>	<b>Glucides</b>
Veau, daurade, œuf, mozzarella	Huile d'olive, beurre	Tomate, haricots verts, aubergine, orange, pain, semoule, pomme de terre, pois chiche, pâtes

## OVINS OU CAPRINS ?

<b>Ovins</b>	<b>Caprins</b>
Mouton, mérinos, agneau, brebis	Chevreau, bouc, chèvre, chevreuil

Intrus : mouflet

## DE QUOI FAIRE TOUT UN FROMAGE...

<b>Nom du fromage</b>	<b>Pays d'origine</b>	<b>A base de lait de ?</b>
<b>Feta</b>	Grèce	Brebis ou chèvre
Roquefort	France	<b>Brebis</b>
Manchego	<b>Espagne</b>	Brebis
Pecorino	<b>Italie</b>	Brebis
Crottin	France	<b>Chèvre</b>

## COQUILLAGES, POISSONS ET CRUSTACÉS

<b>Poisson</b>	<b>Coquillage</b>	<b>Crustacé</b>
Sardine, merlu, colin	Oursin, moule, telline	Crevette, langoustine

Intrus : poulpe

## NOM D'UN POISSON !

- 1/poutine
- 2/dorade rose
- 3/bar
- 4/cabillaud
- 5/baudroie

## L'ALIMENTATION « DITE » MÉDITERRANÉENNE

Présents dans le régime méditerranéen	Absents du régime méditerranéen
Fromage de chèvre, sardine, huile d'olive, viande de bœuf, crustacés, pain, pois chiches, lait de brebis, huîtres, semoule, amandes, lentilles	Camembert, frites, huile d'arachide, bière, lait de vache, beurre, saucisse, poisson fumé

## US ET COUTUMES, À CHACUN SA FAÇON DE FAIRE !

### A TABLE !

#### Consigne :

Ce soir tu invites tes amis méditerranéens à manger : Karim du Maroc, Milo de Grèce, Gulnar de Turquie.

Saurais-tu mettre la table comme il faut pour qu'ils se sentent à l'aise ?

Choisis parmi les plats et les couverts, les tables et les chaises, ceux qui conviennent à tes invités...

Karim : cuillère à soupe, table basse

Milo : table haute, chaise, couverts (fourchette, couteau)

Gulnar : table haute, chaise, couverts (fourchette, couteau)

### A BOIRE !

Iraqsous – jus de réglisse – Egypte

Orange – jus d'orange – Israël

Dattes – jus de dattes – Algérie

Salgam suyu – jus de navet rouge – Turquie

Qamar Eddine – jus d'abricot - Palestine

### A L'EAU !

Raki

Vodka

Champagne

Vin rouge

### AU CAFÉ !

France



Italie



Turquie



# ALIMENTATION ET SANTÉ

---

## Marie la française

Je m'appelle Marie, j'ai 9 ans. La semaine, je vis chez ma maman dans un immeuble au quatrième étage à Montpellier. Je n'aime pas monter les escaliers alors je prends l'ascenseur. Le week-end je pars chez mon papa.

Le matin je me lève à 7h30 et je regarde les dessins animés en déjeunant. Je prends un bol de lait avec des céréales au chocolat et des petits pains au lait à la confiture. Ma maman m'emmène à l'école en voiture. A la récréation, je joue au ballon prisonnier avec mes copains et je mange 2 biscuits au chocolat.

Le midi, je reste à la cantine où je mange par exemple des tomates à la mozzarella, une omelette avec des haricots verts et un éclair au chocolat.

Ma maman vient me récupérer à 17h00. On rentre à la maison et je goûte devant la télé. Mon goûter préféré, c'est des tartines de pain avec du beurre et de la confiture et un verre de grenadine. Je fais mes devoirs puis je lis une bande dessinée.

Le soir ma maman n'a pas trop le temps de cuisiner mais on se régale souvent de pizzas, de la quiche ou du poisson pané avec une crème au chocolat en dessert.

## Karim, le Tunisien

Je m'appelle Karim, j'ai 10 ans et j'habite tout près de Matmata dans une petite maison en pierre avec mes nombreux frères et sœurs ainsi que ma grand-mère. Mon père est agriculteur, il travaille pour un producteur d'olives et ma mère s'occupe de mes frères et sœurs.

Le matin, je me lève à 6h30 car je dois aller chercher de l'eau au puits qui se trouve à 2km de ma maison. Après, je prends mon petit déjeuner composé d'un bol de lait de chèvre et de tabouna (pain). Il est 7h30 quand je prends le chemin de l'école qui est à 3km.

A la récréation, je joue au foot avec mes copains pendant 15 minutes et le midi, je mange le repas que m'a préparé ma maman : de la tabouna, des pois chiches en salade, une sardine à l'huile d'olive et une orange.

Sur le chemin du retour de l'école, je mange trois petits gâteaux au miel et une poignée d'amandes séchées. Une fois arrivé à la maison, je fais mes devoirs. Puis, quand mon papa rentre, nous nous occupons du jardin. Il faut tailler, arroser et ramasser nos fruits et légumes : dattes, amandes, oranges, pommes de terre, tomates... Tout au long de la journée nous buvons de l'eau ou du thé car il fait très chaud.

Le soir nous mangeons un bol de chorba (soupe), du couscous au mouton, de la tabouna et des dattes séchées. Après le repas, nous jouons à cache-cache dans notre jardin pendant une demi-heure.

## Marco, l'italien

Je m'appelle Marco, j'ai 10 ans et demi et je vis à Rome dans un immeuble au troisième étage. Il n'y a pas d'ascenseur mais ça ne me dérange pas car je fais toujours la course avec mon frère pour arriver le premier en haut.

Je me lève le matin à 7h00, je bois du lait avec mes tartines et je mange un fruit. Je pars à pied à l'école en compagnie de mon frère.

A la récréation, je joue au foot avec mes copains et le midi, je rentre manger chez moi. Ma maman prépare souvent des spaghettis bolognaise et un plat de légumes. Au dessert, je mange souvent un fruit.

Je retourne à l'école à pied et à 16h00, quand l'école est finie, je vais à mon entraînement de foot pendant 1h30. Juste avant, je mange un morceau de Panetone (gâteau aux fruits) et je bois une brick de jus d'orange.

Le soir, nous mangeons des légumes avec des pâtes au fromage.

## ALIMENTATION, CULTES ET CULTURES

### RECETTES DE FÊTE

Ethan – Israël – Hannouka – Beignet

Mario – Italie – Noël – Panettone

Milo -Grèce – Pâques orthodoxe – Agneau roti

Zoé – France - Epiphanie – galette des rois ou royaume

Zienabou – Algérie – Aïd – Tajine d'agneau

## Mon pays, mon plat favori

### Consigne :

Associe les photos des plats aux recettes de cuisine puis complète le tableau avec les ingrédients de chaque plat et trouve le pays d'origine de la recette.

Nom du plat	Céréales	Fruits et légumes	Viandes, poissons, œufs	Matières grasses	Produits laitiers	Aromates, épices	Mon pays d'origine ?
Taboulé	Boulgour (blé concassé)	Tomate, concombre, céleri, poivron, citron		Huile d'olive		Persil, ciboule, menthe, sel, poivre	Liban
Dolmehs		Oignon, feuilles de vigne, pignons	Bœuf haché	Huile d'olive		Coriandre, cumin, sel, poivre	Grèce
Pasta al pesto	Pâtes			Huile d'olive	Parmesan	Ail, basilic	Italie
Bouillabaisse	Pain	Tomate, céleri, oignon, poireau, zeste orange	Poissons variés	Huile d'olive		Fenouil, ail, persil, safran, sel, poivre, thym, laurier, romarin	France
Ce que m'apporte le plat	<b>GLUCIDES</b> Pour l'énergie Toute la journée	<b>VITAMINES</b> Pour résister aux maladies	<b>PROTÉINES</b> Pour les muscles	<b>LIPIDES</b> Pour stocker l'énergie	<b>CALCIUM</b> Pour des os solides	<b>SAVEURS</b> Pour donner du goût	