



Ecole à la Ferme (EàF)

Alimentation équilibrée



Envie et plaisir



Tous les sens en éveil



Saison et proximité



Elevage et viande



Santé et alimentation

Contenu

Introduction	3
Envie et plaisir	4
Tous les sens en éveil	6
Saison et proximité	8
Santé et alimentation	10
Elevage et viande	12
Nationales Forum SchuB	14
Documentation et liens	15

Introduction

La production de denrées alimentaires est la mission principale de l'agriculture. Une nourriture saine est essentielle à la santé et la production locale préserve l'environnement. Il est donc préférable de privilégier les denrées de proximité, produites de façon écologique, récoltées à maturité et qui, de plus, n'ont pas subi de longs transports.

En raison de l'offre pléthorique de produits disponibles toute l'année dans les supermarchés, des nouvelles habitudes alimentaires qui privilégient les plats pré-cuisinés et le fastfood, il n'est pas superflu de rappeler ces évidences aux consommateurs qui ont perdu parfois le lien avec la production agricole.

Avec comme devise «De saison, de proximité, de qualité», les milieux agricoles mettent en lumière une alimentation simple, naturelle et variée.

Le programme EàF ayant pour mission de sensibiliser les enfants à la valeur et à la provenance de notre alimentation, cette brochure livre informations, trucs et astuces sur la manière de leur faire comprendre que l'alimentation n'est pas une activité banale.

Par le biais de ce petit guide, nous voulons rappeler aux prestataires d'EàF certains points importants dans la transmission de leurs connaissances et de leurs expériences autour de cinq thèmes majeurs :

- **Envie et plaisir**
- **Tous les sens en éveil**
- **Saison et proximité**
- **Santé et alimentation**
- **Elevage et viande**

La brochure «Alimentation équilibrée» est réalisée en complément des cahiers à thème «Le chemin de...». Et chaque prestataire a, bien sûr, le choix d'approfondir certains thèmes avec les enfants en fonction de leur qualité d'écoute ou de l'intérêt qu'ils manifestent.

**Mars 2012,
pour le programme national «Ecole à la Ferme»**

Dori Guignard
Susanne Rychener
Lotti Erismann

1. Envie et plaisir

L'animation d'une exploitation agricole est plaisante pour les enfants. Transformer les produits de la ferme en un savoureux repas pris en commun ou en un mets à emporter à la maison est pour eux source de satisfaction.

Avec ces quelques trucs et astuces, le succès est garanti:



Cuisiner, pétrir et cuire

Du produit brut à l'assiette, le chemin est varié:

- Du grain au pain: découvrir et connaître les sortes de céréales: blé, seigle, orge, épeautre ou avoine utilisées pour fabriquer le pain. Quelles céréales ont des épis barbus? Le degré de mouture détermine le genre de farine obtenue (complète, bise, blanche), ainsi que sa teneur en minéraux et vitamines. Le son, enveloppe du grain, est nécessaire à la fabrication de la pâte avec laquelle on confectionne pain, croissants, tresse ou pizza.
Activité: enrouler la pâte autour d'un bâton et cuire ce «serpent» de pain au feu de bois

Dans le même ordre d'idée, les activités suivantes illustrent la provenance et la transformation des aliments:

- Fabriquer des spätzli avec des œufs... ou du milkshake, voire du beurre, avec du lait
- Organiser des journées à thème (pomme, courge, pomme de terre...), avec activités et mets à déguster en commun
- Couper en dés des fruits et des légumes, les enfiler sur une fine branchette et cuire ces brochettes au feu de bois
- A l'aide d'un couteau, voire d'un emporte-pièce, découper des pommes, concombres ou carottes en forme d'animaux, fleurs, étoiles...
- Faire soi-même une boisson à la framboise, à la menthe, à la verveine, au sureau...
- Préparer une salade de fruits ou de légumes et organiser une dégustation
- Comparer la saveur de différentes sortes de pains, pommes, yaourts, légumes cuits ou crus

Dresser une belle table

Une table joliment dressée, bien décorée et garnie de belles assiettes attire les regards et influence favorablement l'appétit.

- Cuisiner selon un thème qui se retrouve dans la décoration: automne, printemps, été, hiver; œuf, Chine, Italie... Décorer la table avec des feuilles, des primevères, des tournesols, des œufs décorés, des galets, des guirlandes...
- Décorer menus et assiettes. Faire des tartines en forme de visage à l'aide de morceaux de fromage, de légumes, de baies, de fruits, de fleurs comestibles, de purée de tomate, de mayonnaise... Les enfants seront enchantés, ils feront preuve d'imagination et réaliseront avec enthousiasme toutes sortes de créations.

Manger ensemble ne signifie pas simplement satisfaire sa faim

Partager un repas dans une ambiance conviviale est un «événement social» qui rapproche, invite au partage et à la découverte. Source de joie, il renforce le sentiment d'appartenance et de sécurité des enfants.

- Se souhaiter bon appétit et commencer à manger tous en même temps
- Saisir avec les doigts des bâtonnets de légumes crus et les tremper dans la sauce
- Prendre le temps de mâcher tranquillement: le plaisir de manger est prolongé et la digestion facilitée. Suggestion ludique: manger une tranche de pain en écoutant le récit de son histoire, de l'épi à l'assiette

Bon à savoir !

- En découvrant l'origine d'un mets et en participant activement à la transformation du produit brut en un plat appétissant, les enfants prennent conscience du chemin qui va du grain au pain, de la pomme au cidre, du pis au pot de yaourt... Ils apprennent l'importance de l'agriculture. En outre ils comprennent que les aliments ne doivent pas être simplement jetés mais recyclés, par exemple en compost.
- En constatant le succès de leur création culinaire, ils la mangent avec davantage de plaisir et leur confiance en eux en sort renforcée.
- En partageant un repas, les enfants sont encouragés à goûter de nouvelles saveurs. Ils peuvent même apprécier des aliments qu'ils refusaient auparavant.
- Que faire quand un enfant refuse systématiquement un aliment? Eveiller son appétit, l'encourager à goûter; lui demander les raisons de son refus et respecter son jugement. S'il continue de le refuser avec des arguments valables, ne pas le forcer à manger mais rééditer l'expérience quelques temps plus tard. Les goûts évoluent!

2. Tous les sens en éveil

Pour se développer en bonne santé physiquement et moralement, les enfants ont besoin de se dépenser dans le cadre d'activités faisant appel à leurs cinq sens. Dans cette perspective, il s'agit de mettre sur pied diverses activités à leur intention.



Sens et alimentation

- **La vue** – C'est bien connu, on mange aussi avec les yeux! Veillez à la manière dont les mets sont présentés. L'apparence extérieure a une grande importance. Devant une table joliment dressée et un plat appétissant, l'eau vient littéralement à la bouche!
- **L'ouïe** – On mange aussi avec... les oreilles! Le craquement de la noix, le glissement de la lame qui pèle la carotte, le croustillement du pain que l'on rompt, le papier du chocolat que l'on froisse mettent aussi en appétit.
- **L'odorat** – On mange également avec le nez. Humez les arômes que dégagent les aliments: ils peuvent être agréables ou désagréables, attirants ou repoussants. Le nez humain peut distinguer jusqu'à 2000 substances aromatiques.
- **Le toucher** – On mange évidemment avec les doigts: doigts, lèvres, dents et langue détectent la fermeté, la tendresse, le moelleux et le crémeux des denrées alimentaires.
- **Le goût** – On mange surtout avec la langue, qui distingue cinq saveurs: amer, acide, salé, sucré, umami (saveur des protéines de la viande). Avaler; mâcher; suçoter; déguster les mets toutes papilles en action, n'est-ce pas l'essence de la vie?

Afin de se concentrer sur l'apport des cinq sens, on peut également:

- Fermer les yeux et mâcher: arômes et saveurs sont alors plus denses;
- Fermer les yeux et humer: inspirer profondément et décrire les arômes dégagés par les mets. Les aliments pour animaux tels que foin, herbe, maïs, paille et sels minéraux dégagent eux aussi des odeurs intéressantes. Les enfants parviennent-ils à les reconnaître?

Des activités qui mettent les sens en éveil

- Lait et production laitière: au moyen d'une dégustation à l'aveugle, distinguer le lait de vache, de brebis et de chèvre; battre de la crème pour obtenir du beurre et confectionner une tresse ou du pain aux herbes; fabriquer du yoghourt ou du fromage frais; distinguer à l'aveugle des produits laitiers grâce aux sens de l'odorat et du goût, sans oublier le séré et le fromage frais;
- Jardin: déchirer, froisser et goûter des feuilles et fleurs d'herbes aromatiques telles que persil, ail, thym, basilic, poivre, mélisse citronnelle etc.; qui parvient à les nommer? Dans le même ordre d'idée, distinguer grâce aux sens de l'odorat et du goût quelques herbes d'apparence similaire telles que persil, cerfeuil et coriandre.

- Au jardin: cueillir et croquer une carotte fraîchement sortie de terre est un véritable délice. Préparer et assaisonner différentes salades et comparer la saveur de chacune. Récolter les légumes et préparer une bonne soupe au feu de bois. Déguster différents fruits cueillis sur l'arbre.
- Au verger: un enfant aux yeux bandés touche le tronc d'un arbre fruitier. Un autre enfant le conduit vers un autre arbre, à partir duquel il doit retrouver le premier à l'aide du sens du toucher; de l'odorat et de l'ouïe. Déguster à l'aveugle différentes variétés de pommes et décrire leur saveur. Fabriquer du jus de pommes et déguster.
- A la ferme: parcourir les différentes parties de la ferme puis refaire le parcours les yeux bandés: retrouver les lieux parcourus grâce à l'odorat (différents animaux et étables), à l'ouïe (cris d'animaux, bruits), au toucher (légumes, fruits, peaux, barrières, paille, fourrage, tracteur).
- Au potager et à la cuisine: prendre dans ses mains quelques feuilles de tomate et humer; récolter des tomates, en déguster différentes variétés, préparer des spaghettis à la napolitaine (aux tomates).
- Au champ: récolter des pommes de terre, les laver; observer leur forme, les cuire dehors au feu de bois.
- Humer le parfum pénétrant des fleurs de sureau et de tilleul.
- Vert, mûr, taré: examiner l'état de maturité des fruits, décrire leur saveur. Quand un fruit est-il vert, mûr ou taré?
- Acide, amer, salé, sucré, umami: définir différents légumes, fruits et baies et les classer par saveur: choucroute, endive, cresson, groseilles, rhubarbe, pomme verte, pruneau, livèche...

Exhausteurs de saveur et agents conservateurs

De nos jours, un grand nombre de produits pré-cuisinés contiennent des arômes artificiels et des exhausteurs de saveur. Il en va de même pour les boissons sucrées vendues dans le commerce: les enfants s'y habituent rapidement au détriment des boissons naturelles. Lutte contre cette tendance néfaste et enjoignez-les à y renoncer!

A la ferme, ils ont l'occasion de découvrir de nouveaux produits frais et non transformés qui leur étaient jusqu'alors inconnus, élargissant ainsi leur palette de saveurs. Faites-leur découvrir autant de lieux et de produits de la ferme que possible!

L'odeur de l'étable

Introduisez le thème de l'étable avant que les enfants y pénètrent. Expliquez-leur ce qui les attend à l'intérieur: l'étable ne sent pas très bon mais on s'y habitue, tout comme aux gaz d'échappement de la ville. Le fumier et le purin ont un aspect positif: ils constituent les engrais naturels indispensables aux cultures..

3. Saison et proximité

Les produits régionaux sont issus de l'agriculture locale. L'école à la ferme permet aux enfants de découvrir leur origine à l'étable, au champ ou au potager. Ils découvrent que les légumes et les fruits ont besoin d'un sol doté de propriétés particulières et qu'ils ne peuvent donc être cultivés partout.



Points forts des produits de la région

- Les agriculteurs prennent soin de leurs champs et de leurs cultures, préservant ainsi leur lieu de vie et de travail.
- Découvrir les produits typiques d'une région permet aux enfants de prendre également connaissance d'autres caractéristiques: particularités géographiques, culture et élevage, fêtes locales... Ces éléments contribuent à renforcer leur sentiment d'appartenance et le lien avec leurs origines.
- Diversité des produits proposés en vente directe à la ferme: anciennes variétés de fruits et de légumes, variétés régionales...
- Les produits frais issus de la production locale contiennent souvent moins d'additifs (pesticides, nitrates...).
- En raison des courts trajets entre leur lieu de production et leur point de vente, les fruits et légumes de la région peuvent être cueillis à maturité. Frais et savoureux, ils regorgent de précieuses substances nutritives (vitamines, sels minéraux), au contraire des produits en provenance de l'étranger, souvent cueillis avant maturité et qui subissent de longs transports pour parvenir sur les étals de nos magasins.
- Peu énergivores, les courts trajets nécessaires au transport des produits locaux n'ont pas d'effet négatif sur l'environnement. Le transport par avion des produits étrangers a, par contre, un fort impact environnemental et énergétique.
- Les cultures saisonnières limitent la consommation d'énergie et les émissions de CO₂. Les cultures sous serre, par exemple en hiver, consomment une importante quantité d'énergie pour le chauffage.

Dans ce contexte, on peut évoquer:

- Habitudes personnelles en matière de consommation et d'achat
- Périodes de culture et de récolte des fruits, baies et légumes selon les cycles de la végétation, en fonction de l'altitude, du climat ou de la météo. Les enfants comprennent pourquoi certains aliments peuvent être consommés uniquement à certaines périodes.
- L'offre intemporelle d'aliments dans les supermarchés, le commerce mondial et les facteurs liés à la globalisation engendrent une grande dépense d'énergie (pétrole)
- Lien entre nature et météorologie: illustrer les variations des récoltes au cours des dernières années et montrer leur impact sur le revenu des paysans

Expériences pratiques

- Proximité et la saisonnalité: ramasser les œufs au poulailler; cueillir de la menthe au jardin, arracher des carottes dans les champs
- 4 corbeilles pour 4 saisons (éventuellement une cinquième corbeille pour le début de l'été): selon leur saison, répartir fruits et légumes – ou leurs photos – dans les corbeilles
- Champ d'ici, champ d'ailleurs: à l'aide de deux linges de couleur différente, symboliser un champ de la région et un champ dans un pays étranger: les enfants doivent répartir des fruits et des légumes – ou leurs photos – dans le champ où ils ont été produits
- Produits de la région en hiver: comment conserver à la cave pommes, carottes ou pommes de terre? Comment résistent au froid et au gel les légumes-racines et les différentes variétés de choux?
- Comment le fourrage pour les vaches est-il conservé?
- Pourquoi peut-on acheter déjà en mars des fraises ou des asperges au supermarché, mais non en vente directe à la ferme?
- Comparer, tester et déguster des fruits ou des baies telles que framboises, fraises ou abricots provenant soit d'une grande surface, soit du marché à la ferme. Apprécier la différence en termes de maturité, apparence et saveur
- Pourquoi ne cultivons-nous pas de bananes en Suisse?
- Warum wachsen bei uns keine Bananen?
- Illustrer la consommation en énergie nécessaire à l'approvisionnement en fruits du pays et en fruits étrangers: 5 litres de pétrole sont nécessaires au transport de 1 kg de fruits par avion. Poser 1 kg de fraises, ananas et mangues à côté d'une bouteille de 5 litres

Montrer la variété des produits régionaux de saison. A l'heure du repas ou de la collation, poser sur la table des produits de la ferme. Tous les aliments sont des produits régionaux de saison. Les enfants deviennent des consommateurs responsables. Lors des achats et des repas, ils sont conscients de la qualité des aliments et des enjeux liés à la culture de produits régionaux de saison.

4. Alimentation saine

Une alimentation saine permet de se sentir mieux.

La pyramide alimentaire illustre comment s'alimenter pour avoir une bonne santé: à la base, suffisamment de liquides et d'hydrate de carbones; à l'étage suivant, légumes, fruits, produits laitiers, viande; tout en haut, sucre, sel et graisse.

Les plats précuisinés et les produits industriels figurent sous forme d'une pyramide inversée où produits sucrés et salés sont à la base au lieu d'être au sommet.



Bon à savoir!

- Les fruits et les légumes sont riches en vitamines et en sels minéraux qui aident au bon fonctionnement de notre corps.
- Le lait, riche en calcium, contribue à renforcer les os.
- Les céréales (blé, seigle, orge, avoine, épeautre...) fournissent une grande quantité d'énergie (hydrates de carbone).
- La viande est une bonne source d'énergie (graisse); grâce à ses protéines, elle assure la croissance et le renouvellement des cellules.
- Les fruits et les légumes de la ferme sont sains car ils sont frais et riches en vitamines et en sels minéraux. Bien des légumes peuvent aussi être consommés crus. De nombreuses substances nutritives se trouvent dans et sous leur peau.
- Manger lentement et mâcher soigneusement accroît le sentiment de satiété, réduit le nombre de calories ingérées et facilite le processus de digestion.
- Diversifier son alimentation et pratiquer une activité physique régulière est gage de santé.

Boissons

Notre corps se compose à 50% d'eau, laquelle assure notamment le transport de l'oxygène et des nutriments. Les enfants et les jeunes adultes devraient en boire quotidiennement de 0.8 dl à 1.5 litre. Les boissons sucrées sont à éviter. On leur préférera:

- Eau (eau du robinet, de source et minérale)
- Thés et tisanes aux fruits et aux herbes (avec miel, si possible sans sucre)
- Jus de fruits (raisin, pommes, poires, sureau...) ou de légumes, dilués (1/3 de jus, 2/3 d'eau)
- Jus de pommes pur (attention, contient beaucoup de glucose = sucre de fruits)

Lait frais, pasteurisé ou UHT: le lait contient de nombreuses et précieuses substances nutritives telles que glucides, protéines, vitamines et oligo-éléments. La transformation du produit de base en modifie la saveur et la valeur nutritionnelle. Les enfants doivent donc déguster et comparer différentes sortes de lait. Le lait est source d'énergie: pourquoi ne pas le consommer aussi pour se désaltérer?

Qualité

En matière d'apparence des produits mis en vente, le consommateur est très exigeant: il veut des pommes et des poires sans tâche ni tavelure et des pommes de terre se conformant strictement à la forme réglementaire. Pourtant, dans la nature, les fruits peuvent avoir de petites imperfections et les pommes de terre être dotées de formes multiples. Les enfants prennent conscience de l'importante quantité de nourriture gâchée et jetée à la poubelle sous prétexte d'esthétique.

Apport et dépense énergétiques

Une formule toute simple permet de maintenir un poids équilibré: consommation d'énergie = besoins en énergie.

Quand la consommation est supérieure aux besoins en énergie, l'excès se transforme en graisse et le poids corporel augmente. L'énergie est fournie par les corps gras, les protéines et les hydrates de carbone et elle se dépense au travers des diverses activités physiques. Bien entendu, les besoins quotidiens individuels en énergie dépendent de l'âge, du sexe et des activités physiques de chacun.

Le tableau ci-dessous met en évidence les calories et les graisses qu'apportent différents aliments (unité de mesure: cuillère à thé d'huile de colza) et les met en balance avec les activités physiques nécessaires à l'équilibre énergétique..

Aliments	Calories	Graisse en gr. = 1 ct d'huile de colza	Parcours à vélo 16 km/h (dépense énergie enfant 40 kg)	Nordic Walking (dépense énergie enfant 40 kg)
Croissant (50 gr)	255	16 gr = 3 ct	90 minutes	70 minutes
Salade mêlée avec huile et vinaigre (195 gr)	73	9.6 gr = 2 ct	20 minutes	16 minutes
Pommes frites (200 gr)	584	29 gr = 6 ct	3.5 heures	2.5 heures

Source: brochure «Ernährungs auf einen Blick», Ed. Ministère autrichien de la santé, Vienne

Astuces et questions pratiques

- Croquer une carotte fraîchement retirée de la terre, déguster une framboise à peine cueillie sur le framboisier; savourer des cassis égrenés à même l'arbuste, quoi de plus délicieux?
- Récolter des pommes de terre originales aux formes non réglementaires (en forme de cœur, de fruit, d'animal...)
- Laisser les enfants préparer les repas de la journée et dresser une belle table sur laquelle rien ne sera oublié: boissons, plat principal, légumes, salade, viande, féculent
- Trouver combien de morceaux de sucre contient une boisson au coca. 5 dl de Coca Cola en contiennent 54 grammes, soit 18 morceaux (1 morceau = 3 gr de sucre). Placer côte à côte une bouteille de Coca et le nombre de morceaux de sucre qu'elle contient. Quelques arguments contre les boissons sucrées: accoutumance au goût sucré, action corrosive sur la dentition
- Pourquoi le pain complet rassasie-t-il plus longtemps? Pourquoi est-il déconseillé de manger une pizza tous les jours? De manière générale, les produits raffinés et les mets vendus au fast food ne sont pas assez équilibrés et sont plus chers que les préparations «maison».
- Quelles quantités de nourriture et de boisson consomment les animaux de rente?
- Les boissons sucrées, voire allégées en sucre, épanchent-elles vraiment la soif? En raison de leur teneur en sucre, la sensation de soif est accrue.

5. Elevage et viande

Aspects généraux

Les animaux ne sont pas des êtres humains. Ils ont d'autres besoins et doivent être considérés comme des animaux et élevés comme tels. Les animaux de la ferme sont des animaux de rente, ce qui signifie qu'ils sont élevés à des fins économiques (par exemple pour la production de viande), contrairement aux animaux domestiques qui, eux, sont élevés pour la compagnie.

Il est important que l'animal profite de son existence à la ferme. Les agriculteurs l'élèvent, le nourrissent et le soignent selon les besoins de son espèce.

L'abattage

Ce sujet interpelle souvent les enfants en visite à la ferme. Faute d'informations, les enfants, voire les adultes, ne savent pas grand-chose sur la façon dont les animaux sont abattus. En outre, l'abattage n'a pas lieu à la ferme mais à l'abattoir; ce qui nous éloigne de la réalité de cette phase finale de l'élevage.

La route pour l'abattoir est éprouvante pour l'animal. Il réalise que quelque chose d'inhabituel se prépare. C'est pourquoi, en Suisse, les transports d'animaux ne doivent pas excéder six heures.

Ce sont des professionnels qui se chargent de l'abattage et ils font en sorte que cela se passe rapidement pour éviter à la bête toute souffrance inutile.

Production de viande

La production de viande a toujours occupé une place prioritaire dans les exploitations agricoles.

Très riche en protéines, la viande est source de vitamines et de fer; plus la viande est rouge, plus elle contient de fer.

Seule une partie des vaches femelles sont élevées dans le but d'assurer plus tard la production de lait. Les vaches mâles et les génisses sont mises à l'engrais. La production de viande issue des exploitations laitières n'est pas suffisante pour satisfaire la demande actuelle des consommateurs (1 kg de viande hebdomadaire par personne) et elle est complétée par d'autres exploitations spécialisées.



Comment aborder le sujet avec les enfants?

Il faut évoquer le sujet en adaptant le propos à leur âge. Par le biais de l'EàF, ils ont l'occasion, souvent unique, d'être confrontés à la réalité de l'élevage d'animaux destinés à être mangés et de comprendre le cycle de vie à la ferme:

- Evoquer le **cycle de la nature** et de la **chaîne alimentaire** «manger et être mangé»: chaque être vivant, l'homme également, a sa place dans la chaîne alimentaire. Pour se nourrir, les êtres vivants ont besoin les uns des autres. Ils mangent et sont mangés. «Manger et être mangé» est un principe inscrit dans la nature. Quel animal mange exclusivement des plantes? Lequel mange des animaux? Même les coccinelles se nourrissent de pucerons.
- Evoquer le **régime alimentaire**: ce qui est consommé avec la viande, quand et en quelle quantité? Les enfants réfléchissent à leur propre consommation de viande, on compare les habitudes de chacun et on prend conscience de l'impact de cette consommation. La viande provient d'animaux morts et en consommer a par conséquent un lien avec l'abattage des bêtes.

Dans ce contexte, les enfants seront sensibilisés au fait que la mort fait aussi partie de la vie, pour tous les êtres vivants partout dans le monde. Partout autour de nous, la nature illustre ce cycle éternel: la mouche morte sur le bord de la fenêtre, l'insecte pris au piège d'une toile d'araignée, le hérisson écrasé sur la route, le scarabée mort au bord du chemin. Certains enfants ont-ils vécu l'expérience de la mort d'un animal domestique?

Il s'agit aussi de leur démontrer que les animaux sont élevés dans de bonnes conditions et conformément à leurs besoins. L'animal qui va donner sa vie pour nous nourrir mérite respect et égards. Consommer de la viande en toute connaissance de cause et ne pas rejeter l'évidence d'une certaine réalité intrinsèque.

Questions importantes:

En fonction de l'âge des enfants, on peut évoquer certaines questions:

- Combien de temps les animaux vivent-ils à la ferme avant d'être abattus?
- Que deviennent les jeunes taureaux et les nombreux porcelets mâles? De la viande de bœuf ou de porc. Savoir que les animaux ont eu une belle existence, que le transport et le passage à l'abattoir a été rapide et sans douleur permet de pouvoir consommer la viande avec le respect et l'attention dus aux animaux sacrifiés.
- Pourquoi y a-t-il si peu d'animaux mâles à la ferme? Seules les femelles produisent du lait ou pondent des œufs. Les mâles sont élevés principalement pour leur viande et sont abattus plus rapidement. Les femelles restent plus longtemps à la ferme avant d'être abattues à leur tour.
- Combien de kilos de viande donne un bœuf? Quelles parties de l'animal consommons-nous?
- Mangez-vous aussi de la viande? C'est important pour le paysan d'avoir la certitude que l'animal a eu une belle existence.

Aeschbacher Andreas
Landwirtschaftlicher Informationsdienst (LID)
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Tel. 031 359 59 78
aeschbacher@lid.ch

Bergmann Stephanie
Agro-Image
Riefershäusernstrasse 17
3415 Hasle b. Burgdorf
079 418 97 25
info@agro-image.ch

Bonamy Tania
Agence d'information agricole romande (AGIR)
Jordils 3
1000 Lausanne 6
Tel. 021 613 11 31
info@agirinfo.com

Guignard Dori
Rue du Carré 22
1439 Rances
Tel. 024 459 20 64
dlguignard@bluewin.ch

Hofstetter Mirjam
Schweizerischer Bauernverband
Laurstrasse 10
5200 Brugg
Tel. 056 462 51 11
mirjam.hofstetter@sbv-usp.ch

Murenzi Madeleine
Chambre neuchâteloise d'agriculture et de viticulture (CNAV) – conseil & formation
Route de l'Aurore 4
2053 Cernier
Tel. 032 889 36 30
madeleine.murenzi@ne.ch

Rychener Susanne
Bauernhof Salwideli
Salwideli
6174 Sörenberg
Tel. 041 488 15 58
info@bauernhof-salwideli.ch

Thalmann Esther
AGRIDEA Lindau
Eschikon 28
8315 Lindau
Tel. 052 354 97 17
esther.thalmann@agridea.ch

Tomaszewska Anita
Unione Contadini Ticinesi
Via Gorelle
6592 S. Antonino
Tel. 091 851 90 97
anita.tomaszewska@agriticino.ch

Zufferey Michèle
AGRIDEA Lausanne
Jordils 1
1000 Lausanne 6
Tel. 021 619 44 63
michele.zufferey@agridea.ch

- Répertoire des moyens d'enseignement, www.agirinfo.ch
- Classeur «Ecole à la Ferme»
- Classeur «Goûts et saveurs à composer soi-même. Guide de l'autoapprovisionnement», Agridea 2012
- «Wilde Küche» – le grand livre de la cuisine au feu de bois, Ed. AT Verlag

Liens

- Pyramide alimentaire de la Société suisse de nutrition: www.sge-ssn.ch » rubrique «info alimentaire»
- Pyramide alimentaire du site allemand www.aid.de » rubrique «Richtig essen»
- Matériel didactique et suggestions pédagogiques www.swissfruit.ch » rubrique «Ecoles»
- www.swissmilk.ch » rubrique «Bien-être & santé»
- Matériel pour scoutisme et cuisson au feu de bois www.aventura-travel.ch
- Tableaux des saisons des fruits www.swissfruit.ch » rubrique «Passion fruits»
- Tableau des saisons des légumes www.swissveg.com » rubrique «Légumes suisses» » saisonnalité
- Divers tableau de saison www.swissmilk.ch » rubrique «Recettes & idées» » tableau des saisons
- Union suisse des paysans (USP) www.agriculture.ch » rubrique «Alimentation»
- Fours solaires www.solarkocher.ch
- www.wwf.ch » rubrique «Actualités» » gestes écologiques » conseils pour le quotidien
- Programme télévisé pour enfants: www.schnitzundschwatz.ch

Impressum

Edition Ecole à la Ferme EàF
Agence d'information agricole romande AGIR
Av. des Jordils 3, 1000 Lausanne 6
Tél. 021 613 11 31
www.schub.ch

Texte et concept Lotti Erismann

Groupe de travail Dori Guignard, Susanne Rychener

Groupe de soutien AGRIDEA Ruth Bossardt, Irmgard Hemmerlein, Esther Thalmann

Mise en page. LID

Impression et adaptation Agence d'information agricole romande AGIR

**GUT, GIBT'S DIE SCHWEIZER BAUERN.
PROCHES DE VOUS. LES PAYSANS SUISSES.**

www.landwirtschaft.ch

