



Activité 25 : Quels aliments j'ai consommés hier

Prenez quelques minutes de silence pour repenser à ce que vous avez mangé hier. Il ne s'agit pas de culpabilité ni de jugement, mais de prise de conscience et de curiosité.

1.1

mangé et bu tout au long de la journée ?

Tous les repas...

Des boissons ?

Des collations ou
des bonbons ?



Co-funded by
the European Union

Le programme Erasmus+ est soutenu par la Commission européenne. Cependant, ni la Commission européenne ni l'Agence nationale turque ne peuvent être tenues responsables des opinions exprimées ici. Projet n° 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188



Activité 25 : Quels aliments j'ai consommés hier

2 D'où vient la plupart de ma nourriture ?

- | | |
|--|--|
| ☐ Fait maison | ☐ Aliments emballés ou prêts à consommer (collations) |
| ☐ Restaurant ou à emporter | ☐ Marché local ou supermarché |
| ☐ Cantine/école/lieu de travail | |

3 Quelle part de mes aliments était d'origine végétale (fruits, légumes, céréales, légumineuses, noix) ?

- | | |
|---|---|
| ☐ Rien ou presque rien | ☐ La plupart/ Beaucoup |
| ☐ Un peu | ☐ Tout cela |
| ☐ Quelques | |

4 Ai-je consommé des produits d'origine animale (viande, produits laitiers, œufs) ? Si oui, à quelle fréquence ?

À quelle fréquence?

Énumérez les types :

5 Étais-je conscient de la provenance des aliments (par exemple, locaux, importés, de saison) ?

- | | |
|---|--|
| ☐ Oui, j'y pense souvent | ☐ Pas vraiment |
| ☐ Parfois, mais pas toujours | ☐ Je ne sais pas d'où vient ma nourriture |

6 Lesquels des aliments que j'ai mangés étaient transformés ou emballés, et lesquels étaient frais ou peu transformés ?

Mais une estimation sur la ligne.

Aucun d'entre eux

Tous



Co-funded by
the European Union

Le programme Erasmus+ est soutenu par la Commission européenne. Cependant, ni la Commission européenne ni l'Agence nationale turque ne peuvent être tenues responsables des opinions exprimées ici. Projet n° 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188



Activité 25 : Quels aliments j'ai consommés hier

7 Ai-je gaspillé de la nourriture hier ? Si oui, quoi et pourquoi ?

8 Ai-je mangé davantage par faim, par habitude, par stress, par ennui ou pour d'autres raisons ?

☐ Faim

☐ Ennui

☐ Habitude

☐ Autre:

☐ Stresser

9 Y a-t-il des habitudes que j'ai remarquées et que je souhaiterais peut-être changer ou explorer davantage ?

10 Quelles petites actions pourrais-je essayer aujourd'hui pour rendre mes choix alimentaires plus durables ou intentionnels ?

