



À TABLE !

DU NOUVEAU DANS
LES CANTINES
LYONNAISES

TU AS REMARQUÉ ?

ÇA A CHANGÉ
DANS LES CANTINES
DE LA VILLE
DE LYON, DEPUIS
CETTE ANNÉE !*

DÉSORMAIS, TU AS
LE CHOIX ENTRE
DEUX MENUS À
MIDI : PETIT
BOUCHON OU
JEUNE POUSSE,
OU SELON TON
CHOIX AVEC
L'INSCRIPTION EN
MENU MIXTE.

LE MENU PETIT BOUCHON
TE PROPOSE DE LA VIANDE OU
DU POISSON DEUX FOIS PAR
SEMAINE ET DEUX REPAS
VÉGÉTARIENS PAR SEMAINE.

LE MENU JEUNE POUSSE
PROPOSE UNIQUEMENT DES
REPAS VÉGÉTARIENS À BASE DE
PROTÉINES VÉGÉTALES (COMME
LES LENTILLES), D'ŒUFS
OU DE FROMAGE.

ÉQUILIBRÉS ET
COMPLETS, CES DEUX
MENUS T'APPORTENT
TOUS LES ALIMENTS
DONT TON CORPS
A BESOIN POUR
BIEN GRANDIR.

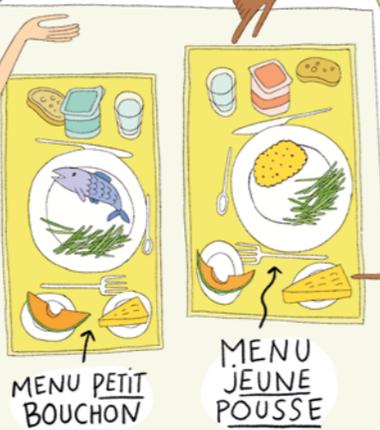
EN PLUS, ILS SONT
RESPECTUEUX DE
L'ENVIRONNEMENT, CAR
ILS SONT COMPOSÉS DE
FRUITS ET DE LÉGUMES,
DE VIANDE, D'ŒUFS ET
DE CÉRÉALES BIO ET
PROVENANT POUR
MOITIÉ DES FERMES
ET DES CHAMPS PROCHES
DE LYON, EN SUIVANT
LE RYTHME DES
SAISONS.

AVEC CES NOUVEAUX
MENUS, LA VILLE DE
LYON PRÉSERVE DONC
TA SANTÉ ET CELLE
DE LA PLANÈTE.

TU VEUX EN
SAVOIR PLUS ?

CE LIVRET DE JEUX,
SPÉCIALEMENT CRÉÉ POUR
TOI, TE DIT TOUT SUR
LE CONTENU DE
TON ASSIETTE.

AMUSE-TOI BIEN!



MENU PETIT BOUCHON

MENU JEUNE POUSSE

D'OÙ VIENT LE CONTENU DE TON ASSIETTE ?

Aujourd'hui, la **moitié des aliments** que tu manges à la cantine proviennent de fermes situées **à moins de 200 km** de Lyon.

On parle d'**alimentation locale** lorsqu'on se fournit directement chez les agriculteurs, en respectant le rythme des saisons.

Impossible de trouver une tomate fraîche dans ton assiette en plein hiver !



BIENVENUE À LA FERME

Les **fermes agricoles** sont un véritable garde-manger où l'on pioche les aliments pour les différents repas de la cantine. On y trouve aussi bien des **œufs** que du **lait** et bien sûr, dans les champs tout autour, des **céréales**, des **fruits** et des **légumes** de saison.

LE VENT A CHASSÉ
L'UN DE MES ŒUFS
DU POULAILLER !

PEUX-TU M'AIDER À
LE RETROUVER DANS
CE POTAGER BIEN
TROP GRAND
POUR MOI ?

LE SAIS-TU ? Le métier d'agriculteur recouvre plusieurs métiers. **L'éleveur** s'occupe d'animaux (vaches, moutons, porcs, chèvres, poules...) pour produire de la viande, des œufs ou du lait, **le céréalier** récolte des céréales (blé, maïs...) et des légumineuses (lentilles, haricots...) et **l'arboriculteur** récolte les fruits poussant sur des arbres comme les pommes ou les prunes.

MOI AUSSI
JE TRAVAILLE
À LA FERME !
À TON AVIS, QUEL
EST MON MÉTIER ?
RETROUVE LES MOTS
DE LA LISTE CI-CONTRE
DANS LA GRILLE.
AVEC LES LETTRES QUI
RESTENT À LA FIN,
RECOMPOSE LE MOT
DÉSIGNANT
MON MÉTIER.

RÉCOLTE
LÉGUMES
GRAINES
CULTIVER
SERRE
NATURE
FRUITS
PLANTER
SOLEIL
SOL
TERRE
EAU

G	M	A	S	O	L	L
R	E	C	O	L	T	E
A	F	U	L	R	E	G
I	R	L	E	N	R	U
N	U	T	I	A	R	M
E	I	I	L	T	E	E
S	T	V	A	U	I	S
C	S	E	R	R	E	H
E	R	R	E	E	A	U
P	L	A	N	T	E	R

RÉPONSE : MARAÎCHÈRE. C'EST LA PERSONNE QUI CULTIVE DES LÉGUMES ET DES FRUITS DE TYPE PASTÈQUE, MELON OU FRAISE, DANS UN CHAMP OU SOUS UNE SERRE.

POURQUOI MANGER MOINS DE VIANDE ?

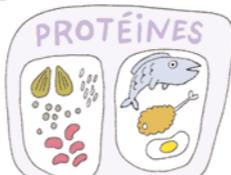
Désormais, il y a moins de viande et de poisson à la cantine et même plus du tout dans le menu Jeune Pousse. Cette vache très savante t'explique pourquoi.



ÉQUILIBRER TON ALIMENTATION

MANGER TOUS LES JOURS DES PROTÉINES =

BONNE SANTÉ



MIAM



LES PROTÉINES NE SONT PAS TOUTES DANS LA VIANDE.

MÉLANGÉES ENTRE ELLES, LES PROTÉINES VÉGÉTALES RÉPONDENT TOUT AUTANT À TES BESOINS !

PROTÉGER LA PLANÈTE



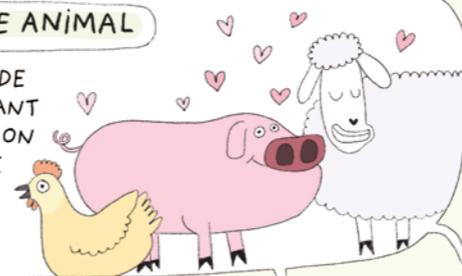
POUR FAIRE POUSSER LES CÉRÉALES COMME LE MAÏS QUI NOURRIT LES TROUPEAUX

POUR TRANSFORMER LA VIANDE ET LA TRANSPORTER

LA PRODUCTION DE VIANDE BOVINE CONSOMME ÉNORMÉMENT D'EAU !

VEILLER AU BIEN-ÊTRE ANIMAL

EN CONSOMMANT MOINS DE VIANDE ET EN LA CHOISSANT DE MEILLEURE QUALITÉ, ON AMÉLIORE LE BIEN-ÊTRE ANIMAL, COMME PAR EXEMPLE DES ÉLEVAGES EN PLEIN AIR.



ON UTILISE :

100 BAIGNOIRES D'EAU POUR PRODUIRE SEULEMENT 1kg DE VIANDE DE BOEUF

CONTRE 10 BAIGNOIRES D'EAU POUR PRODUIRE 1kg DE BLÉ

L'EAU EST RARE ET PRÉCIEUSE ! ELLE EST VITALE POUR LES HUMAINS, LES ANIMAUX ET LA VÉGÉTATION DE NOTRE PLANÈTE.

LA VIANDE, ON EN MANGE MOINS MAIS MIEUX, EN LA CHOISSANT BIO OU DE QUALITÉ ET PROVENANT D'ANIMAUX ÉLEVÉS DANS LA RÉGION.

PSST... C'EST CE QUE PROPOSE LE MENU PETIT BOUCHON À LA CANTINE.

VACHEMENT BIEN, NON ?

SUDOKU

À ton avis combien faut-il de litres d'eau pour faire un steak haché ?

Pour le découvrir, remplis la grille ci-dessous avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré de 3x3 cases.

2	8	4		6	9			
		8	1	2	7			
5	1		6	3				
			4	8				5
	7	4	6	5	9	1	3	
1		5		2		9	4	7
3		2	1		6			4
4	5	1			7	3	8	6
7		6		3	4			

●
●
●
●
●
●
●
 +

 = ○○○○ LITRES D'EAU

RÉPONSE : 1756 + 644 = 2400. IL FAUT 2400 LITRES D'EAU POUR FAIRE UN STEAK HACHÉ.

DIRECTION LA CUISINE CENTRALE !

Avant de se retrouver dans ton assiette à la cantine, les aliments sont cueillis et élevés dans les différentes fermes agricoles et **transportés par camion** jusqu'à **la cuisine centrale** de la Ville de Lyon.

C'est là que les menus Petit Bouchon et Jeune Pousse sont préparés.



INGRÉDIENTS :

JEUNE POUSSE

UNE CAROTTE, DES
HARICOTS BLANCS,
LA SAUCE TOMATE,
UNE COQUILLETTE,
UN YAOURT
ET UNE PASTÈQUE

PETIT BOUCHON

UN RADIS,
UNE LIMANDE,
DU BOULGOUR,
DU SAINT-
NECTAIRE
ET UN ABRICOT

MÉLI-MÉLO DES MENUS

Oh non, les différents aliments se sont mélangés à l'intérieur du camion ! À partir de la liste ci-dessus, retrouve ceux qui composent le menu Petit Bouchon et ceux du menu Jeune Pousse.

LE SAIS-TU ? La cuisine centrale de la Ville de Lyon ne se trouve pas à Lyon, mais à Rillieux-la-Pape, à une dizaine de kilomètres au nord-est de Lyon.

ON S'ACTIVE À LA CUISINE CENTRALE

La cuisine centrale est bien plus grande que la cuisine chez toi puisqu'elle s'étend sur 5 000 m² ! C'est l'équivalent d'un terrain de foot ! Chaque jour, **23 personnes** préparent sur place les repas qui seront livrés deux jours plus tard aux **127 cantines** des écoles lyonnaises.

18 TONNES D'ALIMENTS ARRIVENT ICI CHAQUE JOUR !

NOTRE LÉGUMERIE PEUT ACCUEILLIR JUSQU'À 6 TONNES DE LÉGUMES PAR JOUR.

② TRIER

C'EST LE POIDS D'UN ÉLÉPHANT D'AFRIQUE, DIS-DONC !

CUISINE CENTRALE

① DÉCHARGER

③ ÉPLUCHER

④ LAVER

⑤ CUISINER

PURÉE DE POMMES

SI JAMAIS TU NE VIENS PAS MANGER À LA CANTINE, PENSE À DÉCOMMANDER TON REPAS, SINON IL SERA PRÉPARÉ À LA CUISINE CENTRALE ET LIVRÉ À LA CANTINE... POUR RIEN.

⑥ EMBALLER

ALLER HOP, C'EST PARTI POUR ALLER LIVRER 26 500 REPAS !

⑦ LIVRER

elior

PAR ICI LA SORTIE !

Fafile-toi dans ce labyrinthe et trouve la sortie pour livrer les repas à temps à la cantine.

LE SAIS-TU ? La viande est cuite pendant la nuit, dans des fours à basse température, pour qu'elle soit la plus tendre possible quand tu la mangeras.

C'EST L'HEURE DE LA CANTINE

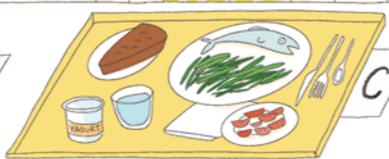
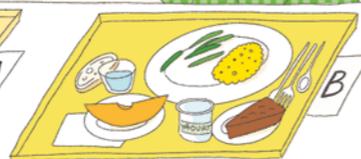
Et voilà, il est temps d'aller déjeuner et de découvrir ce que ton menu Petit Bouchon ou Jeune Pousse te propose aujourd'hui.

1 J'AI UN MENU **PETIT BOUCHON**, **MAIS** JE N'AIME PAS **LE MELON**, ALORS J'AI PRIS DES TOMATES. ET PUIS J'ADORE LE GÂTEAU AU CHOCOLAT!

2 MOI J'AI UN MENU **PETIT BOUCHON** ET JE NE RETROUVE PAS MES TOMATES ET MA TARTE AUX POMMES.

3 OUPS, JE SUIS EN MENU **JEUNE POUSSE** MAIS IL Y A DU **POISSON** DANS MON ASSIETTE!

4 MOI, JE N'AIME PAS BEAUCOUP **LES HARICOTS** ALORS J'EN AI PRIS UN TOUT PETIT PEU, JUSTE POUR GOÛTER!



MIC MAC DE PLATEAUX

Les élèves avaient tellement faim qu'ils ont mélangé leurs plateaux. En fonction de ce qu'ils disent, aide-les à retrouver leur repas en remplissant la grille ci-contre.

1	2	3	4

EN AVANT LE RECYCLAGE!

BIEN SÛR LE MEILLEUR DÉCHET EST CELUI QUI N'EXISTE PAS! SI TU N'AS PAS TRÈS FAIM, IL VAUT MIEUX NE PAS TROP TE SERVIR POUR ÉVITER DE GASPILLER!



LE PERSONNEL DE CANTINE T'AIDE À TRIER TES DÉCHETS À LA FIN DE TON REPAS DANS DES POUBELLES DIFFÉRENTES.

LES **BIODÉCHETS** SONT JETÉS DANS UN BAC ET SE TRANSFORMENT PEU À PEU EN TERRE (QU'ON APPELLE COMPOST). CETTE TERRE EST ALORS UTILISÉE EN **TERREAU** DANS LES **CHAMPS ET VERGERS**.



EN TRIANT TES DÉCHETS, TU RENDS À LA TERRE CE QU'ELLE T'A DONNÉ!

POUBELLE DES EMBALLAGES **RECYCLABLES**
PLASTIQUE + PAPIER ET CARTON

POUBELLE DES **BIODÉCHETS**
(RESTES DE REPAS)
+ TA SERVIETTE DE TABLE

Eau À VOLONTÉ

OCCASIONNEL

POUR FAIRE
LE PLEIN
D'ÉNERGIE
RAPIDE.

SUCRES

GLOU!

N'OUBLIE PAS DE
FAIRE DU SPORT
POUR ÊTRE EN FORME.

POUR FAIRE
FONCTIONNER
TON CORPS ET
TON CERVEAU.

MATIÈRES
GRASSES

POUR
RENFORCER
TES MUSCLES.

VIANDES, POISSONS,
LÉGUMINEUSES ET OLÉAGINEUX

TU VEUX MANGER
DE MANIÈRE SAINE
ET ÉQUILIBRÉE ?

FACILE : IL SUFFIT DE SUIVRE
LA PYRAMIDE DES ALIMENTS

POUR
SOLIDIFIER
TES OS.

PRODUITS LAITIERS

POUR
PROTÉGER
TON CORPS
ET T'AIDER
À MIEUX
DIGÉRER.

FRUITS ET LÉGUMES

POUR FAIRE
LE PLEIN
D'ÉNERGIE
QUI DURE
LONGTEMPS.

CÉRÉALES ET FÉCULENTS



CETTE ÉDITION GRAINS DE SEL VOUS EST OFFERTE PAR LA VILLE DE LYON

ROSEBUD SA - DIRECTION DE LA PUBLICATION : FRANÇOIS SAPY • GESTION DE PROJET, CO-CONCEPTION

ET RÉDACTION : GRAINS DE SEL • CO-CONCEPTION, ILLUSTRATION ET GRAPHISME : CAMILLE GABERT •

IMPRESSION : IMPRIMERIE FAURITE • PARUTION : OCTOBRE 2022 • NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE