

Origine des aliments

ORIGINE VEGETALE : FRUITS ET LÉGUMES

Les aliments que nous consommons au quotidien peuvent avoir différentes origines. Ils peuvent par exemple avoir **une origine végétale** ou une **origine animale**. Lorsqu'on pense aux aliments d'origine végétale, on pense souvent aux fruits et légumes.

Mots-clés > Fruits frais

Les fruits peuvent être consommés frais, comme lorsque l'on mange une pomme, une orange ou une banane.



Mots-clés > Fruits secs

On peut aussi sécher les fruits frais, c'est-à-dire réduire leur teneur en eau. Pensez par exemple à l'abricot sec ou à la figue séchée.

Mots-clés > Fruits à coque (ou fruits oléagineux)

Il y a aussi des fruits que l'on appelle fruits à coque ou fruits oléagineux, car on peut en extraire de l'huile. Il s'agit des noix, des amandes ou des cacahuètes par exemple.



Mots-clés > Légumes frais

Les légumes sont une grande famille d'aliments très divers. Il ne faut pas les confondre avec les légumineuses que l'on appelle aussi parfois « légumes secs ».



Mots-clés > Légumes secs (légumineuses)

Le haricot vert et la carotte sont des légumes frais, alors que les lentilles, les pois chiches et les fèves sont des légumineuses.

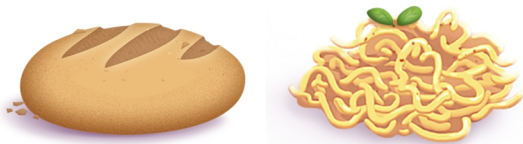
alimentarium academy

ORIGINE VEGETALE : PRODUITS CÉRÉALIERS

Les aliments d'origine végétale regroupent également tous les produits céréaliers. Une céréale est une plante cultivée principalement pour ses grains. Vous connaissez le blé, le riz ou encore le maïs.



Certains aliments sont « transformés ». Il faut donc comprendre comment ils sont produits pour retrouver leur origine.



Quelle est l'origine du pain par exemple ? Il est fabriqué à partir de farine de blé, et comme le blé est une céréale, le pain est un aliment d'origine végétale, tout comme les pâtes alimentaires.

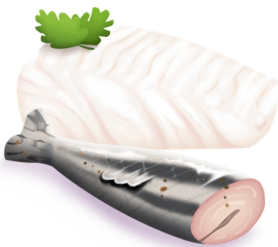
Mots-clés > Blé : pain, pâtes, couscous

Les céréales peuvent aussi prendre la forme de semoule ; comme le couscous qui est à base de blé et la polenta qui est à base de maïs.

Mots-clés > Maïs : polenta

ORIGINE ANIMALE

Si on passe aux aliments d'origine animale, il y a évidemment les viandes. On peut distinguer les **viandes blanches** comme la volaille et les **viandes rouges** comme le bœuf ou l'agneau par exemple.



Les poissons sont aussi des aliments d'origine animale. On peut faire la différence entre les **poissons maigres**, comme le cabillaud, et les **poissons gras**, comme le saumon. On peut aussi faire la différence entre les **poissons de rivière**, comme la carpe, et les **poissons de mer**, comme la dorade. Les **fruits de mer** sont également des aliments d'origine animale – par exemple les moules et les crevettes.

Il faut mentionner enfin les aliments produits par les animaux, comme l'œuf de poule ou le lait de vache. Ces aliments peuvent être transformés. Un bon exemple est le lait, qui permet la fabrication du fromage et du yaourt.



AUTRES ORIGINES

Très rapidement, sachez qu'il existe des aliments avec d'autres origines. Le sel, par exemple, a une **origine minérale** et la levure, une **origine fongique**.



NUTRIX est l'un des jeux qui accompagne ce cours en ligne. Dans ce jeu, il est question de l'équilibre alimentaire. L'alimentation végétarienne est abordée dans certains niveaux du jeu. Lors de ces niveaux, il vous faut donc consommer des aliments d'origine végétale tout en limitant les produits d'origine animale.

2.1.1 Origine des aliments

Parmi les aliments suivants, quel est celui qui n'a pas une origine animale ?

- Le fromage
- Le tofu
- Les œufs

Qu'est-ce qu'un fruit oléagineux ? Un fruit dont on peut extraire...

- un noyau
- du jus
- de l'huile

Lequel de ces aliments n'est pas une légumineuse ?

- Haricot vert
- Fève
- Lentilles

Le pain est un aliment d'origine...

- animale
- minérale
- végétale

Les fruits de mer sont d'origine...

- fongique
- animale
- végétale

Une viande blanche est une viande...

- pas cuite
- de volaille
- sans sauce

La polenta est une semoule de...

- blé
- maïs
- riz

Lequel de ces aliments d'origine animale n'est pas transformé ?

- Fromage
- Lait
- Yaourt

Le saumon est un poisson...

- maigre
- gras
- plat

Le sel est d'origine...

- animale
- végétale
- minérale

Réponses

Parmi les aliments suivants, quel est celui qui n'a pas une origine animale ?

Le fromage

Faux ! Le fromage est produit à partir de lait de vache, de chèvre, de brebis... Il a donc bien une origine animale.

Le tofu

Bravo ! Le tofu ou fromage de soja est obtenu par caillage du lait de soja.

Les œufs

Faux ! Les œufs sont pondus par des animaux. Ils ont bien une origine animale.

Qu'est-ce qu'un fruit oléagineux ? Un fruit dont on peut extraire...

un noyau

Faux ! Essaie encore !

du jus

Faux ! Le jus peut être extrait de la plupart des fruits frais.

de l'huile

Bravo ! La cacahuète et la noix sont des fruits à coque dont on peut extraire de l'huile.

Lequel de ces aliments n'est pas une légumineuse ?

Haricot vert

Bravo ! Le haricot vert est un légume frais.

Fève

Faux ! Il s'agit bien d'une légumineuse.

Lentilles

Faux ! Il s'agit bien d'une légumineuse. Tu y es presque.

Le pain est un aliment d'origine...

animale

Faux ! Le pain est fabriqué à partir de céréales.

minérale

Faux ! Le pain est fabriqué à partir de céréales, qui sont des matières organiques.

végétale

Bravo ! Le pain est fabriqué à partir de farine de céréales.

Les fruits de mer sont d'origine...

fongique

Faux ! Les champignons et les levures ont une origine fongique.

animale

Bravo ! Tout comme les viandes et les œufs. Les fruits de mer ont une origine animale.

végétale

Faux ! Essaie encore !

Une viande blanche est une viande...

pas cuite

Faux ! La viande de bœuf est une viande rouge même si elle n'est pas cuite.

de volaille

Bravo ! La volaille est une viande blanche.

sans sauce

Faux ! Essaie encore !

La polenta est une semoule de...

blé

Faux ! Le couscous est préparé à partir d'une semoule de blé, mais pas la polenta.

maïs

Bravo ! La polenta est une semoule de maïs.

riz

Faux ! Essaie encore !

Lequel de ces aliments d'origine animale n'est pas transformé ?

Fromage

Faux ! Le fromage est obtenu par caillage du lait.

Lait

Bravo !

Yaourt

Faux ! Le yaourt est obtenu par fermentation du lait par les bactéries lactiques.

Le saumon est un poisson...

maigre

Faux ! Le cabillaud et la dorade sont des poissons maigres.

gras

Bravo ! Le saumon, tout comme le hareng et le maquereau, est un poisson gras, d'eau froide, riche en oméga-3.

plat

Faux ! La sole est un poisson plat, mais pas le saumon.

Le sel est d'origine...

animale

Faux ! Essaie encore !

végétale

Faux ! Essaie encore.

minérale

Bravo ! Le sel est obtenu par évaporation de l'eau de mer ou bien extrait des mines de sel.

Origine végétale ou animale ?

[8-10 ans et 11-13ans]

Imprimer l'activité et entourer en **vert** les aliments d'origine végétale et en **rouge** les aliments d'origine animale.



Réponses

Origine végétale ou animale ?

[8-10 ans et 11-13ans]

Imprimer l'activité et entourer en **vert** les aliments d'origine végétale et en **rouge** les aliments d'origine animale.

