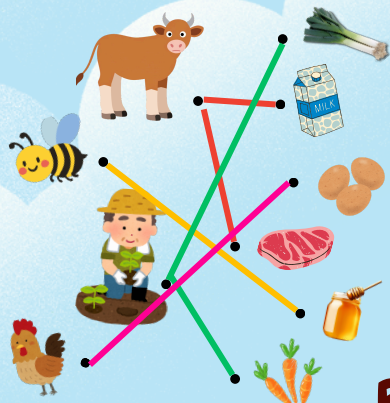


PAGE 3 = Test :
1 → A. **2** → B. **3** → E. **4** → B.

Solutions

PAGE 5

Qui produit quoi :



Blagues :

Pour la vache = Le melon (meuh long).

Pour l'abeille = Partir en lune de miel.

Pour le jardinier =

Raconter des salades.

Pour la poule = Avoir la chair de poule et être une poule mouillée.

PAGE 6= Rébus

Barbe. Œuf. Quille. Houx → Barbecue

Ce document est
réalisé par la Cuisine
Centrale de Chamonix
Mt-Blanc.

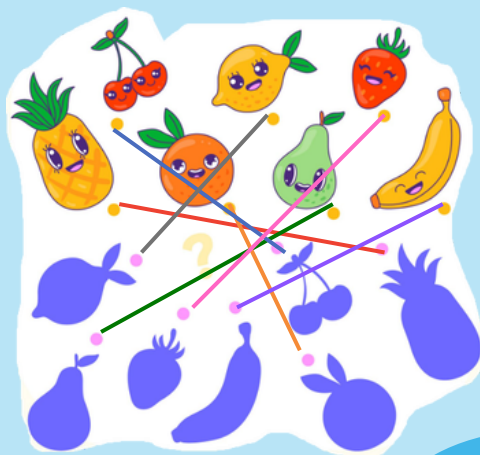
PAGE 7= Devinettes :

Orange → Abricot. Verte → Olive. Violette → Pêche
Jaune → Aubergine. Rose → Tomate. Bleue → Groseille

PAGE 9

Nombre de
crabes = 10

Message =
Bonnes
vacances





Le p'tit livret des vacances pour les grands gourmands

Ce livret
appartient à :
Nom :
Prénom :



**Voici un petit livret à imprimer et à emporter partout durant
tes vacances. Tu trouveras à l'intérieur de quoi t'amuser et des
informations liées à la cuisine centrale de Chamonix Mont-Blanc !**

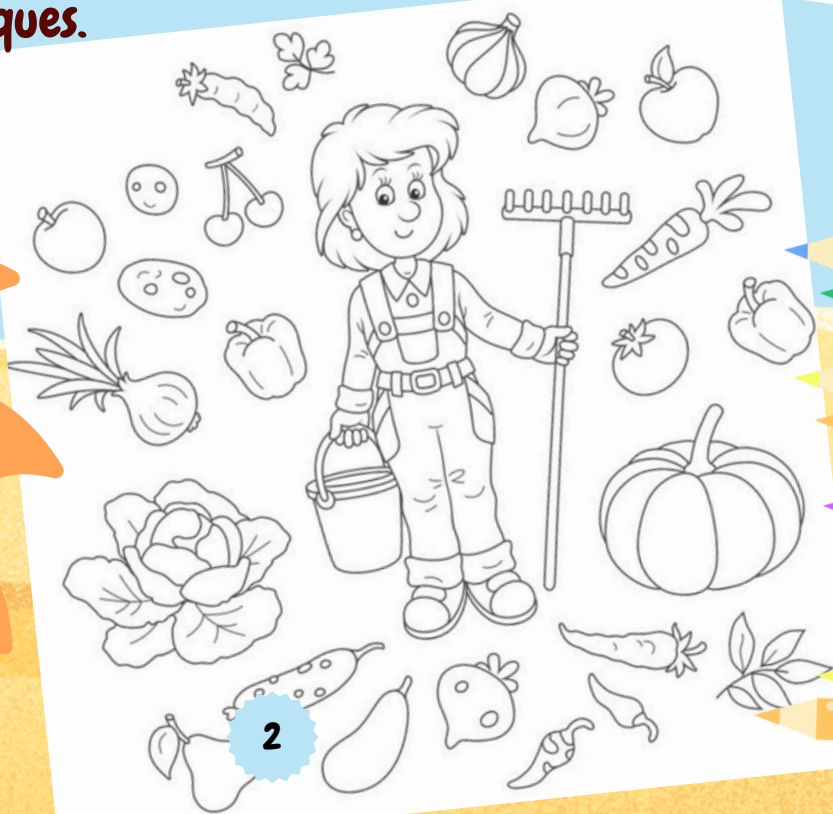
**Sais-tu que depuis le 1er janvier 2022, la loi EGALIM nous
demande de mettre aux menus :
50% de produits durables ou sous signes d'origine et de qualité**



**Dont au moins 20% de produits issus de l'agriculture biologique
ou en conversion.**

L'objectif de cette loi est de :

- Favoriser une alimentation saine en développant des approvisionnements plus durables et de qualité mais aussi en diversifiant les sources de protéines.
- Mener des actions visant à réduire le gaspillage alimentaire.
- Rémunérer justement les producteurs.
- Renforcer le bien-être animal.
- Réduire l'utilisation de contenants et ustensiles plastiques.



**Jeux
Coloriages**



Durant les vacances d'été, participe à ce défi !

Il suffit de prendre en photo ton "p'tit livret des grands gourmands" sur ton lieu de vacances (avec toi ou non, c'est toi qui choisis). Puis de nous l'envoyer par mail, avant le 28/08/26, à

dietetique.restauration@chamonix.fr en précisant :

- Dans l'objet "Grand concours photo",
- Dans le corps du mail, ton nom, ton prénom, ta future classe et ton école. Mais aussi, l'autorisation de tes parents pour que ta photo soit utilisée sur les réseaux sociaux et le site internet de la mairie de Chamonix Mont-Blanc.

Astuces pour gagner : La photo doit être rigolote, fun et colorée...

De nombreux cadeaux sont à gagner et ta photo pourra être publiée dans le prochain "P'tit livret des grands gourmets" ...



Les produits fermiers sont produits à la ferme par des agriculteurs qui s'engagent à proposer des produits de qualité, dans un environnement soigné, et à être ambassadeur d'une agriculture durable et responsable, enracinée dans les terroirs.



Fromage de chèvre frais, yaourt au lait entier...



Porc, volaille, viande de bœuf...

Le label "Viandes de France" a pour objectif de te permettre d'identifier facilement la viande d'origine française. Il garantit l'origine, la traçabilité de l'animal et le respect des bonnes pratiques d'élevage.

Sais-tu que certains aliments que nous consommons viennent ou sont fabriqués avec des ingrédients produits et récoltés par des producteurs à l'autre bout du monde ?



Chocolat, thé, café, banane...

Le commerce équitable permet de garantir à ces producteurs que leurs produits sont vendus à un prix juste, qui récompense le travail. Ils ont une meilleure rémunération mais aussi de bonnes conditions de travail. Le label garantit aussi une préservation de l'environnement.



Que vois-tu ? Regarde bien dans ce "dessin", tu peux voir un éléphant, un perroquet ou un producteur qui lève la main !



Tu l'as remarqué sur les menus il y a régulièrement des petits symboles mais est-ce que tu sais à quoi ça correspond ? Prêt à faire le test...

1 Que signifie AOC ?

- A. Appellation d'Origine Contrôlée
- B. Amour d'Olive Colorée
- C. Annotation Originale du Commerce
- D. Aliment de l'Ouest de la Californie



2 Quel label certifie que l'aliment est issu du commerce équitable ?



- A. Maxime Avare
- B. Max Havelaar
- C. Maximilien Avatar
- D. Maxou Bavaar

3 D'après toi, quel logo signifie que l'ingrédient est issu de l'Agriculture Biologique ?



4 A ton avis, que signifie “pêche durable” ?

- A. C'est lorsque des pêcheurs partent en mer et que ça dure, ça dure, ça dure... très très longtemps avant de rentrer au port.
- B. C'est une pêche respectueuse qui répond aux besoins tout en préservant les milieux aquatiques pour les générations à venir.
- C. C'est un fruit d'été, riche en fibres et en vitamines qui reste mûr éternellement.





Ce logo AB ou logo bio européen te permet de reconnaître facilement les produits issus de l'agriculture biologique. Ce mode de production spécifique apporte des solutions face aux changements climatiques et notamment en respectant l'environnement, le bien-être animal et la biodiversité. Les aliments bio ne contiennent pas de poudre de perlimpimpim comme les exhausteurs de goût, les colorants et autres arômes chimiques de synthèse. L'utilisation d'additifs est très fortement limitée. Les produits bio sont contrôlés à tous les stades de la production, de la transformation et de la distribution par un organisme agréé par les pouvoirs publics. Cela te garantit un aliment de grande qualité.

Dessin pas à pas



Sais-tu que la coccinelle est la meilleure amie de l'agriculture bio ? Et oui, elle pollinise les cultures et lutte contre les petits ravageurs comme les pucerons.



Relie la bonne ombre au bon fruit...



Des petits crabes
se sont cachés
dans ton livret...

Mais combien
sont-ils ? Ouvre
les yeux et coche
la bonne réponse.



☐ 2

☐ 10

☐ 100

Devine le
message de la
p'tite fille en
mettant les
lettres dans le
bon ordre...



Jeux

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--



Jambon blanc
Lentilles vertes
du Berry...

Le Label rouge est le signe de qualité français qui désigne des produits, qui par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieur par rapport aux autres produits courants similaires.

Bleu-Blanc-Cœur (BBC) est une démarche agricole et alimentaire durable visant à améliorer la qualité nutritionnelle et environnementale de ton alimentation, en diversifiant et équilibrant l'alimentation des animaux avec des fourrages et des graines d'intérêts nutritionnels naturellement riches en oméga 3.



Canard,
dinde,
œufs...



Colin d'Alaska,
cabillaud...

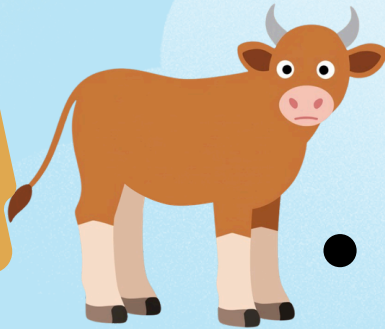
La pêche durable contribue à maintenir des écosystèmes marins sains, diversifiés et à minimiser l'impact sur les espèces en danger, menacées et protégées.



Jeux

Qui produit quoi ? Relis les bons éléments entre eux et réponds à toutes les blagues...

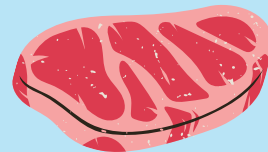
Quel fruit donne la vache si on lui tire la queue ?



Quel est le comble pour cette abeille ?



Quel est le comble pour ce jardinier ?



Quel est le comble pour cette poule ?



L'Appellation d'Origine Protégée (AOP) est l'équivalent européen de l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC). Il désigne un produit dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une zone géographique précise, qui donne ses caractéristiques au produit.



Noix de Grenoble
Abondance
Reblochon ...



Pomme de Savoie
Tomme du Val d'Arly...

L'Indication Géographique Protégée (IGP) identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique.



Berthoud
Moule de bouchot

La Spécialité Traditionnelle Garantie (STP) est fondée sur un savoir-faire ancien, typique et local, mais peut être réalisée en dehors de sa région d'origine.



Diot de Savoie
Rôti de porc

La Haute Valeur Environnementale (HVE) est une certification officielle qui garantit que les pratiques agricoles respectent des exigences strictes en matière de protection de l'environnement.

Rébus



Jeux Devinettes

Ma peau est douce. Je suis un fruit généralement petit et orange. On peut me couper en 2 facilement. Je viens de Chine, mais aujourd'hui, en France, on me cultive, surtout dans le Languedoc-Roussillon. Qui suis-je ?

Je suis un petit fruit qui aime le soleil. Je grandis dans les régions chaudes. Je suis ovale et j'ai un noyau. Je peux être verte ou noire. Je suis le fruit de l'olivier. Qui suis-je ?

J'ai généralement une belle robe violette. Je suis un fruit mais on me consomme comme un légume. Je viens des Indes, mais aujourd'hui, en France, on me cultive dans le Sud. Qui suis-je ?

Je suis un petit fruit rouge. J'ai un goût acide. Je pousse en petites grappes. On me mange en gelée, dans les glaces ou les yaourts... Qui suis-je ?

Je suis un fruit plein de jus. J'ai un gros noyau. Ma peau est douce. Mon nom est un synonyme d'une activité dans laquelle on utilise une canne. Qui suis-je ?

Je pousse dans le potager. Je suis la reine de l'été. Je suis riche en vitamines. Je suis toute rouge. On peut me manger crue ou cuite. Qui suis-je ?

Indice : ce sont tous des aliments de la saison des vacances de juillet et août

