



# ASSIETTE CITOYENNE

29 septembre 2024

Prénom : .....

## Quizz Environnement

- Combien faut-il dépenser de litres d'eau pour produire 1kg de viande ?  
 plus de 100 litres       plus de 10 000 litres       plus de 1 000 litres
- Quelle est l'origine des algues vertes hautement nocives en Bretagne ?  
 l'élevage intensif       la culture du maïs       les canicules
- Quel aliment produit le plus de CO2 ?  
.....
- La forêt amazonienne a perdu 79 millions d'ha entre 1970 et 2018 à cause de :  
 la culture du soja       celle des palmiers à huile       celle des avocats
- En France, notre empreinte alimentaire annuelle est de 3 600 m<sup>2</sup> par hab.  
Comment pourrait-on la diminuer ?  
.....  
.....

## Quizz Santé

- Quelle quantité de viande faudrait-il consommer par semaine pour rester en bonne santé ?  
 750 gr.       500 gr.       1 kg
- Quelle quantité de viande rouge, au plus par jour, doit-on consommer d'après l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation ?  
 100 gr.       70 gr.       150 gr.
- Les fruits et légumes bio contiennent en moyenne :  
 100 fois moins       50 fois moins       20 fois moins  
... d'intrants chimiques que les produits conventionnels ?
- Manger bio réduit les risques d'obésité :  
 vrai       faux

**Dans ce repas on vous présente 4 plats « mystère ».**

**Donnez, pour chacun, les 2 ingrédients principaux ?**

## aliment mystère n°1

---

*2 ingrédients principaux*

- huiles
- légumineuses
- viandes
- céréales
- légumes
- œufs

## aliment mystère n°2

---

*2 ingrédients principaux*

- huiles
- légumineuses
- viandes
- céréales
- légumes
- œufs

## aliment mystère n°3

---

*2 ingrédients principaux*

- huiles
- légumineuses
- viandes
- céréales
- légumes
- œufs

## aliment mystère n°4

---

*2 ingrédients principaux*

- huiles
- légumineuses
- viandes
- céréales
- légumes
- œufs