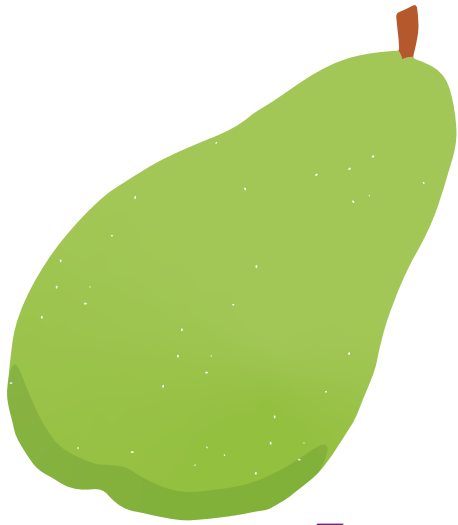
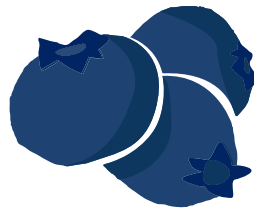




1<sup>er</sup>  
cycle



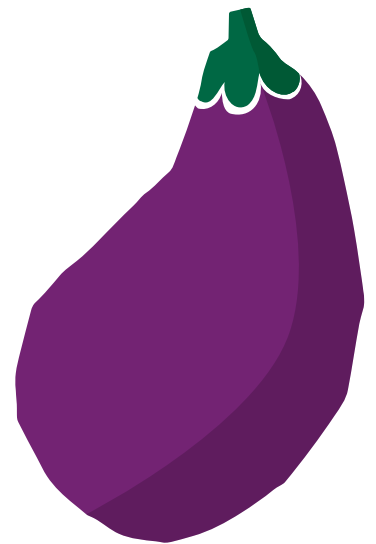
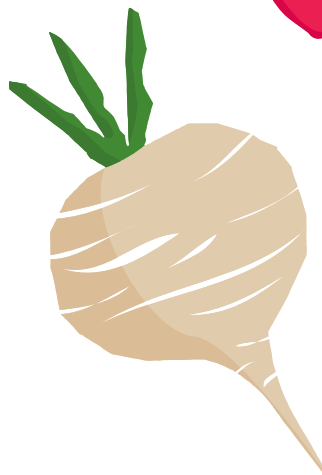
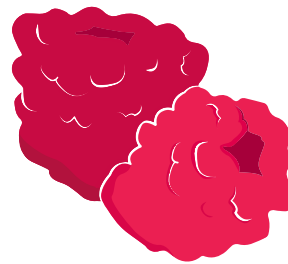
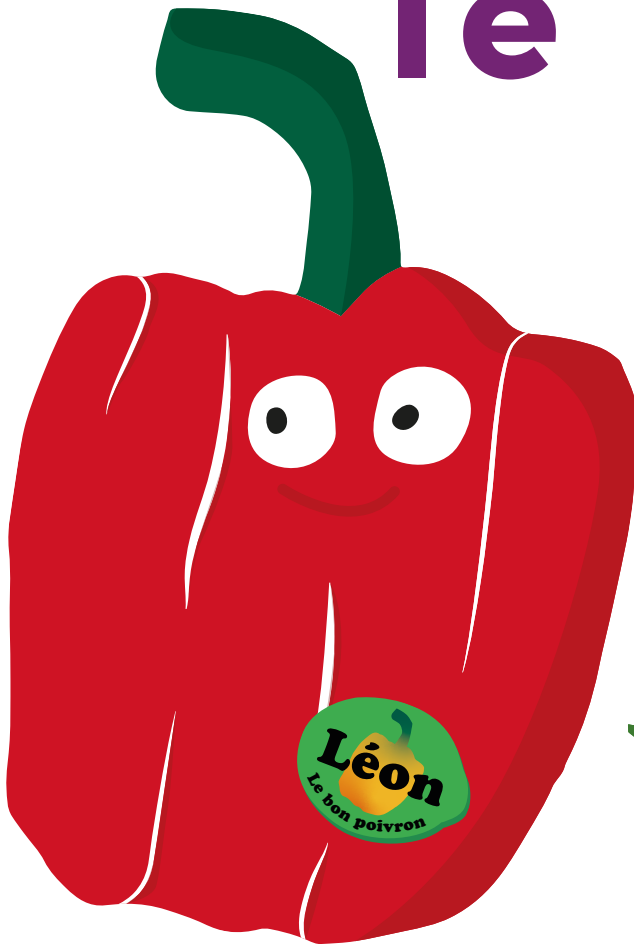
Léon



le BØN

poivron

Situation de lecture



Primaire

# LÉON LE BØN POIVRON

## Situation de lecture

Léon LE BØN poivron est un légume spécial. Il contribue au respect et à la santé des autres et de la planète.

Léon LE BØN poivron est un légume **local**. Il a poussé dans un champ près de chez toi. Il n'a pas eu besoin d'être transporté longtemps dans un camion, un train, un bateau ou un avion, ce qui est bon pour la planète. Il permet de faire vivre et travailler un agriculteur proche de chez toi et en l'achetant tu rencontreras peut-être même cet agriculteur.

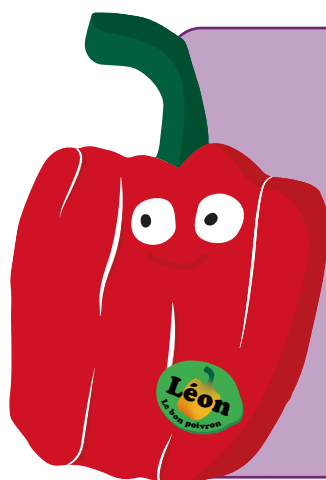
Léon LE BØN poivron est un aliment **équitable**. Il a poussé sur une ferme où les ouvriers étaient en sécurité et payés convenablement. C'est donc un légume juste.

Léon LE BØN poivron n'a **pas d'emballage**. Il ne fait aucun déchet et aide à garder notre planète propre. C'est pourquoi on dit qu'il est « zéro déchet ».

Léon LE BØN poivron est **nutritif**. Il est un aliment de base et frais. Il fait partie de la première des trois catégories d'aliments nutritifs : fruits et légumes, aliments à grains entiers (comme du riz sauvage) et aliments protéinés, de préférence d'origine végétale (comme les légumineuses). Il n'est pas transformé.

Lorsque tu choisis un fruit ou un légume à l'épicerie ou au marché, il est important de te poser des questions. D'où vient-il? Est-ce que le fermier qui l'a fait pousser a été respecté? Est-ce que cet aliment va créer des déchets? Est-il nutritif?

Léon LE BØN poivron a pour mission de t'aider à te souvenir de ces qualités.



**L** ocal  
**E** quitable  
**B** iologique  
**Ø** déchets  
**N** utritif

# LEXIQUE<sup>1</sup>

**Équitable** Ce qui est juste.

## Aliment local

Un produit cultivé ou préparé à proximité de chez soi, que ce soit dans son jardin, dans sa région ou dans sa province.

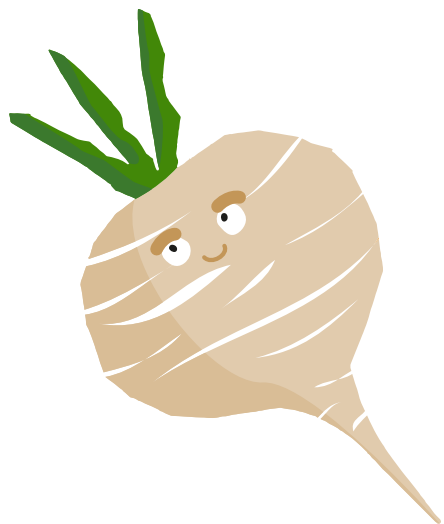
**Terre** Planète sur laquelle nous vivons.

## Aliment transformé

Produit fait à partir d'un ou de plusieurs aliments de base (exemple : du fromage fabriqué à base de lait de chèvre) qui a subi des transformations comme la cuisson.

## Aliment hautement transformé

Ils sont composés d'ingrédients que l'on ne retrouve pas dans notre garde-manger. L'apparence et la saveur de ces aliments sont très attrayantes, mais ils sont peu ou pas nutritifs (exemple: chocolat, friandises, boissons sucrées, saucisses, charcuteries, repas congelés achetés en épicerie, etc.).



<sup>1</sup> Version simplifiée pour le premier cycle du primaire du Lexique de l'activité Léon LE BØN poivron.

Trousse  
À la soupe!

équiterre

Ce projet a été financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, dans le cadre de la mise en œuvre de la Politique bioalimentaire 2018-2025, Alimenter notre monde.

Québec 