

Annexes Jour 5 Formation multiplicatrice "devenez un formateur vert"

Jour 5: Nutrition

Annexe 5.1:	Chocolat du commerce équitable
<h1>ÉQUITABLE</h1>	<h1>PAS ÉQUITABLE</h1>
<p>a) La famille de Thami cultive du cacao. Mais cela lui rapporte très peu d'argent. C'est pourquoi les enfants doivent aussi travailler.</p>	
<p>b) Comme Thami doit aider aux champs, il ne peut pas aller à l'école. C'est pourquoi il ne peut pas gagner assez d'argent plus tard.</p>	
<p>c) Travailler dans les champs de cacao est dangereux pour la santé. Les plantes sont traitées avec des liquides qui rendent malades. Lorsque les parents de Thami sont malades, ils ne sont pas payés.</p>	

Annexes Jour 5 Formation multiplicatrice "devenez un formateur vert"

<p>d) La famille de Kojo cultive également du cacao. Leurs revenus sont si importants qu'ils peuvent en vivre confortablement. Les enfants n'ont pas besoin de travailler et peuvent aller à l'école.</p>	
<p>e) Gepa est une organisation qui souhaite que chacun obtienne un prix équitable pour son cacao. Vous pouvez reconnaître le cacao « Gepa » à ce symbole :</p>	
<p>f) Si les parents de Kojo sont malades, ils reçoivent quand même de l'argent. Ils peuvent acheter à manger pour la famille et les enfants peuvent continuer à aller à l'école.</p>	

Annexe 5.2: Le Co2 dans l'alimentation

Recettes et montant de CO2: voir annexe extra **5.2**

Annexes Jour 5 Formation multiplicatrice "devenez un formateur vert"

Annexe 5.3: Le poulet – conditions d'élevage



Annexe 5.4: Gaufres à la banane

Gaufres à la banane – sauver la nourriture de la poubelle

1 banane très mûre, écrasée

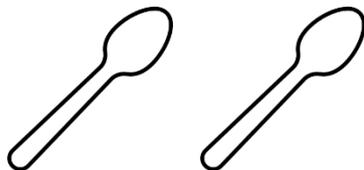


3 cuillères à soupe de farine



Annexes Jour 5 Formation multiplicatrice "devenez un formateur vert"

2 cuillères à soupe de flocons d'avoine trempés dans l'eau 



1 cuillère à soupe de pépites de chocolat



1 oeuf (bio)



Mettre dans un bol et bien mélanger.



Mettez une petite portion de pâte dans un gaufrier et faites cuire.

Annexe 5.5: Pâte à tartiner au chocolat équitable

Pâte à tartiner au chocolat équitable

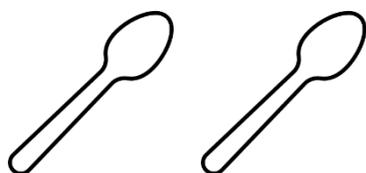
2 cuillères à soupe de cacao en poudre (non sucré et issu du commerce équitable)



Annexes Jour 5 Formation multiplicatrice "devenez un formateur vert"



2 cuillères à soupe de sucre glace

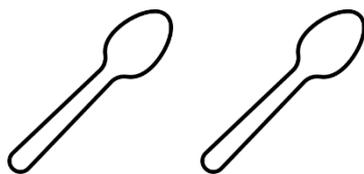


Mettre dans un bol et bien mélanger.



Ajouter:

2 cuillères à soupe d'huile de coco (tiède, pour qu'elle devienne fluide) / beurre végétalien fondu / huile au goût neutre, de préférence biologique et/ou cultivée localement.



Ajoutez au bol et mélangez bien, jusqu'à ce que tout forme une pâte lisse.



Facultatif : ajoutez un peu d'eau si le mélange ne se fait pas bien. Vous pouvez ensuite ajouter différents arômes si vous le souhaitez (une petite quantité suffit !)

Annexes Jour 5 Formation multiplicatrice "devenez un formateur vert"

zeste d'orange ou de citron fraîchement râpé (bio)



OU
cannelle moulue



Également délicieux avec de la noix de coco râpée, des amandes ou des noisettes grillées.
Tartinez-la sur des gaufres, du pain ou des crêpes et dégustez !
Versée dans un verre, elle se conserve au moins 3 semaines au réfrigérateur.
Si vous avez utilisé de l'huile, il n'est pas nécessaire de la conserver au réfrigérateur.

Annexe 5.6: Consommation équitable

Voir annexe **extra 5.6** Liste des courses