

# Exposition

## Nourrir les hommes

### Bien manger, c'est la santé



La nourriture, c'est le «carburant» qui fait marcher notre «machine», le corps. Pour vivre bien et en bonne santé, il faut manger de tout et en quantité suffisante.

#### Aliments bâtisseurs

Ces aliments aident à construire ton corps, et à le garder bien portant.



VIANDE, ŒUFS, POISSON, LEGUMES SECS :  
Ils fournissent les protéines qui construisent notre corps.



LAIT ET PRODUITS LAITIERS :  
Pour grandir et avoir des os solides.

#### Aliments énergétiques

Ils fournissent l'énergie pour courir, jouer, respirer... Ils sont riches en calories.



PAIN, CÉRÉALES, POMMES DE TERRE, SUCRES :  
Pour avoir de l'énergie toute la journée.



MATIÈRES GRASSES :  
Un concentré d'énergie. Ne t'en prive pas !

#### Aliments protecteurs

Ils aident au bon fonctionnement du corps et lui permettent de résister aux maladies.



FRUITS :  
Un cocktail de vitamines pour avoir la pêche !



LEGUMES :  
C'est du sucre, des fibres pour bien digérer.

Essaie de manger à chaque repas des aliments des trois catégories. Il est important de consommer des fruits, légumes, laitages et céréales plusieurs fois par jour. Et surtout n'oublie pas de boire de l'eau. Manger équilibré, c'est toute la journée, même au petit déjeuner!



Équilibrer son alimentation, c'est cultiver sa santé !



**Maison du Parc**  
Grange Dimière  
4, cour de l'abbaye - BP11203  
59550 MAROILLES  
Tel : 33+(0)3 27 77 51 60  
Fax : 33+(0)3 27 77 51 69  
contact@parc-naturel-avesnois.fr  
N50° 8' 0,9234" E3° 45' 32,472"  
[www.parc-naturel-avesnois.fr](http://www.parc-naturel-avesnois.fr)



Le Parc naturel régional de l'Avesnois bénéficie du soutien financier du Conseil régional Nord-Pas de Calais, du Conseil général du Nord et de l'Etat Français.

## Exposition itinérante

---

## INTERET

---

Cette exposition illustre dans un langage adapté aux 9-13 ans les grands thèmes de l'alimentation dans le monde d'aujourd'hui. Elle aborde de nombreux sujets en lien avec les programmes scolaires.

---

## PUBLIC

---

- Tout public

---

## CONTENU DE L'EXPOSITION

---

- Du soleil plein l'estomac

**De l'énergie solaire à la calorie, notion de chaîne alimentaire**

- Agricultures du monde

**Sol, climat, argent, technique : 4 facteurs pour illustrer la diversité et l'inégalité des conditions de production dans le monde.**

- Du champ à l'assiette

**Éléments économiques et techniques de la filière cacao**

- Bien manger, c'est la santé

**Les aliments bâtisseurs, énergétiques et protecteurs et l'équilibre nutritionnel d'un repas**

- A chacun son repas

**Illustration de la diversité alimentaire dans le monde : principaux aliments consommés au Mexique, en Chine, au Burkina Faso et en France**

- Sous-nourris, mal-nourris, sur-nourris

**Alimentation et santé**

- Côté cuisines

**A chacun sa façon de cuisiner : exemple de la Chine, du Burkina Faso, du Mexique et de la France**

- Manières de table

**France, Ethiopie, Chine, Etats-Unis, Maroc : autant de façons différentes de manger**

- Vaincre la faim ensemble

**Les rôles de la recherche scientifique et des ONG dans la lutte contre la faim**

---

## PRÉSENTATION

---

10 panneaux couleur 50 X 70 cm sur support souple indéchirable et lavable

---

## ACCUEIL DU PUBLIC

---

L'accès à l'exposition doit être gratuit. Durant les heures d'ouverture de l'exposition, il est souhaitable qu'une permanence soit assurée pour accueillir les visiteurs.

---

## CONDITIONS DE PRÊT

---

Pour les communes du Parc naturel régional de l'Avesnois, ainsi que pour les communes associées, le prêt est gratuit (écoles, associations, communes, communautés de communes...)

Pour les communes et associations hors Parc, l'exposition est à prendre en charge, et à retourner par l'emprunteur à la Maison du Parc.

Pour les autres cas nous consulter.

Assurance : souscrire un contrat pour une valeur de 150 euros à partir de son lieu d'enlèvement jusqu'à son lieu de restitution, la Maison du Parc à Maroilles. Nous fournir un exemplaire du contrat.

---

## DEMARCHE À SUIVRE POUR LA RÉSERVATION

---

-Personne à contacter :

**Janice Niewrzeda au 03 27 77 51 60**

-Poser une option en fonction des disponibilités.

-Envoyer un courrier au minimum 2 mois avant la date de retrait de l'exposition à :

**Monsieur le Président  
du Parc naturel régional de l'Avesnois  
Maison du Parc  
4, cour de l'abbaye BP11 203  
59550 MAROILLES**

-Vous recevrez un courrier de confirmation.

---

## RÉALISATION

---

Muséum agropolis