Qu'en pense Delphine ?

Rien de tel qu'une grande tartine de pain au petit déjeuner !
Manger du pain bio le matin c'est faire le plein d'énergie pour garder la forme en classe et à la récré et prendre soin de sa santé avec un produit naturel !
Le pain bio complet c'est encore mieux ! Il te donne de l'énergie tout au long de la matinée.
Delphine Beaucé, diététicienne

Réponses aux petits jeux

1 - engrais naturels - maladies - des outils.
2 - l'abeille transporte le pollen - la coccinelle mange les pucerons la mésange mange les insectes. - le ver de terre aère le sol
3 - VRAI, la farine complète qui contient l'enveloppe du grain de blé est plus riche en vitamines mais aussi en fibres et minéraux.
: FAUX, de plus en plus de boulangers proposent des baguettes bio, ils peuvent choisir la forme de leur pain tout comme le type de farine.
: VRAI, le blé cultivé en bio ne reçoit pas de pesticides, ni au champ, ni au silo, la farine puis le pain n'en contiennent donc pas non plus.
4 - La base pour faire un pain bio est : farine bio, sel, eau, levain ou levure boulangère bio. A cela tu peux ajouter des graines bio ou tout autres ingrédients bio qui te font envie. Par contre, les colorants chimiques, la farine non bio ne sont pas autorisés pour la fabrication du pain bio.

Tu pourras reconnaître les pains bio à l'aide de ces 2 logos

Antenne Basse-Normandie
C6 rue des Roquemonts
14053 Caen cedex 4
02 31 47 22 85

INTER BIO NORMANDIE

Antenne Haute-Normandie
Chemin de Bretèque
Bois Guillaume
02 35 59 47 ..

fil@bio-normandie.org

Avec le soutien financier de :
UNION EUROPEENNE – FONDS EUROPEEN AGRICOLE POUR LE DEVELOPPEMENT DURABLE
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE L'AGROALIMENTAIRE
REGION HAUTE NORMANDIE
REGION BASSE NORMANDIE
l'Europe s'engage en Basse-Normandie avec le FEADER
eau SEINE NORMANDIE – ENSEMBLE DONNONS VIE À L'EAU
Groupama – Toujours là pour moi.

le Pain bio à table

Pourquoi pas ?

INTER BIO NORMANDIE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Le pain bio, qu'est-ce que ça change ?

Sur une ferme biologique, l'agriculteur produit des aliments sains sans utiliser de produits chimiques de synthèse ni d'OGM.

Comment fait-on pousser les céréales bio dans une ferme ?

1- Raille les mauvaises propositions

- L'agriculteur bio nourrit la terre avec des engrais naturels / une potion magique comme le compost et cultive des plantes qui enrichissent le sol.
- Dans une ferme bio, les cultures sont variées, on ne met pas toujours les mêmes plantes au même endroit pour ne pas épuiser le sol et éviter que les maladies / abeilles ne reviennent.
- L'agriculteur bio enlève les mauvaises herbes de son champ avec un herbicide / des outils.

L'agriculteur bio préserve la biodiversité : il entretient les haies et les mares pour faire venir les amis des cultures. Pour protéger le champ contre les maladies ou les insectes nuisibles, l'agriculteur bio s'appuie sur les prédateurs naturels mais il peut aussi utiliser des produits naturels pour les repousser.

2- Relie chaque animal à son rôle dans le champ bio

l'abeille	mange les insectes.
la coccinelle	mange les pucerons
la mésange	aère le sol
le ver de terre	transporte le pollen

L'agriculture biologique est un mode de production qui respecte l'environnement, le bien être des animaux et la biodiversité.

3- Vrai ou faux ?

Le pain complet contient plus de vitamines
○ vrai ○ faux

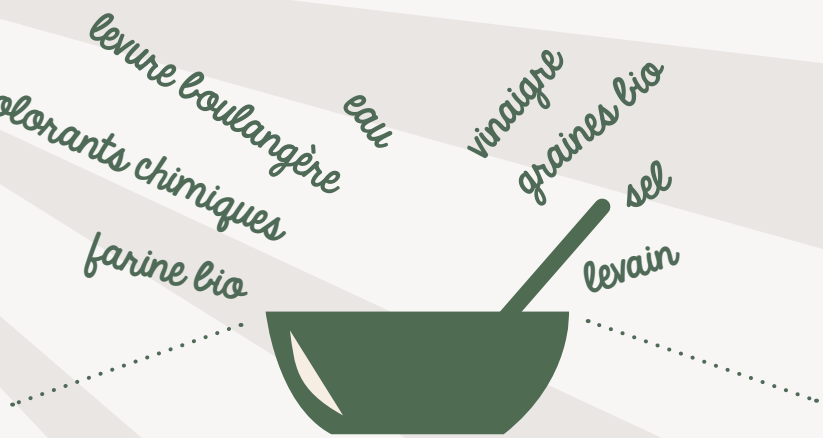
La baguette bio ça n'existe pas
○ vrai ○ faux

Le pain bio ne contient pas de produits chimiques/pesticides
○ vrai ○ faux

Les oiseaux préfèrent les champs en agriculture biologique
○ vrai ○ faux

4- Invente ta recette

Entoure les ingrédients pour créer ton pain bio



Manger du pain bio : un bon point pour ta santé !