

ÉCHOS D'ESCALE

LA MALLE À SOUVENIRS DE TARA

LIEU—
DE L'ESCALE

TYPE—
AGE

L'OBJET—
DE L'ESCALE

LA PROBLÉMATIQUE—
DE L'ESCALE

LES THÉMATIQUES—
DE L'ESCALE

MOTS—
CLÉS

BUSAN

ACTIVITÉS

6-8 ANS

LES ALGUES

Peut-on manger des algues ?



RÉGIME ALIMENTAIRE - GROUPES D'ALIMENTS
APPORTS ÉNERGÉTIQUES - ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

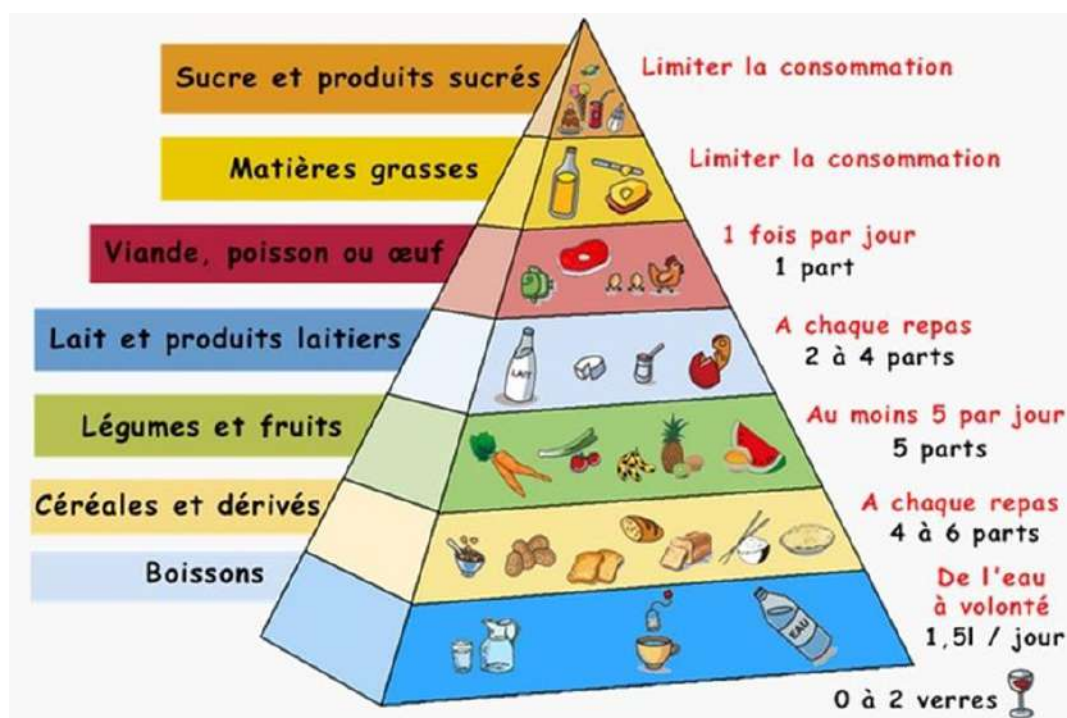
Fondation
taraocéan
explorer et partager

fondationtaraocean.org



Séance 1 : Peut-on manger des algues ?

Document 1 : Pyramide alimentaire



Document 2 : Les apports des différentes familles d'aliments

Les familles d'aliments	Leur rôle	Ce qu'elles apportent
Pain, céréales, légumes secs, pommes de terre 	Énergétique : Apporte de l'énergie pour une longue durée, pour bouger, réfléchir...	des glucides* complexes (sucres lents)
Fruits et légumes 	Protecteur : Protège des maladies. Facilite la digestion.	des vitamines et des fibres
Lait et produits laitiers 	Bâtisseur : Solidifie et construit les os, les dents. Aide à grandir.	des protides*
Viande, produits de la pêche, œufs 	Bâtisseur : Apporte de l'énergie. Aide à construire les muscles et à transporter l'oxygène dans le corps.	des protides
Matières grasses 	Énergétique : Apporte de l'énergie et parfois des vitamines indispensables à la croissance.	des lipides*
Produits sucrés 	Énergétique : Apporte de l'énergie qui sera rapidement consommée si on bouge ou qui fera grossir si l'on ne bouge pas.	des glucides simples (sucres rapides)
Eau 	Fonctionnel et transporteur (Transporte les éléments nutritifs jusqu'aux organes et les déchets rejetés par les organes).	de l'hydratation

Document 3 : Les algues et leurs apports

Le Wakame	Le Spaghetti de mer	Le Kombu royal	La Nori	La Dulse	La Laitue de mer
					
Le Wakame	Le Spaghetti de mer	Le Kombu Royal	La Nori	La Dulse	La Laitue de mer
Composition pour 100g : Glucides : 7 g Lipides : 2,5 g Protéines : 15 g Fibres : 40 g Valeur : 100 Kcal	Composition pour 100g : Glucides : 28,5 g Lipides : 2,7 g Protéines : 10 g Fibres : 30,5 g Valeur : 180 Kcal	Composition pour 100g : Glucides : 25 g Lipides : 1 g Protéines : 10 g Fibres : 30 g Valeur : 160 Kcal	Composition pour 100g : Glucides : 13 g Lipides : 2 g Protéines : 30 g Fibres : 35 g Valeur : 180 Kcal	Composition pour 100g : Glucides : 25 g Lipides : 1,5 g Protéines : 15 g Fibres : 28 g Valeur : 170 Kcal	Composition pour 100g : Glucides : 12 g Lipides : 2 g Protéines : 15 g Fibres : 35 g Valeur : 130 Kcal

La séance 1 en questions

1 - Quels sont les 2 apports les plus présents dans les algues ?

2 - De ce fait, dans quelles familles d'aliments peut-on les classer ?

3 - Si on souhaite remplacer la viande par des algues, quelle(s) type(s) d'algues faut-il choisir et pourquoi ?

4 - Si on souhaite utiliser les algues comme légumes, quelles sont celles qui correspondent le mieux et pourquoi ?

Séance 2 : La culture des algues

Document 4 : la culture des algues

Les algues sont principalement cultivées en Asie, Amérique du Nord et en Europe. Le principe de culture est simple. Elles n'ont besoin que de lumière, de CO₂ et de nutriments en fonction du type d'algues (eau douce ou marine).

La production peut être récoltée **10 à 12 semaine après plantation**.

La culture d'algues à grande échelle se fait généralement dans des bassins à ciel ouvert de faibles profondeurs.



Les algues apportent les nutriments (protéines et fibres) nécessaires au bon fonctionnement de notre corps. Contrairement à l'élevage des bovins ou à la culture de céréales, on n'utilise ni engrais chimiques ni pesticides qui polluent les sols.

La séance 2 en questions

1 – Lire le document 4 et trouver 3 raisons de cultiver des algues.

Raison1 : -----

Raison 2 : -----

Raison 3 : -----

