

Consommer et satisfaire nos besoins en aliments

1 – Les besoins

Nous avons des besoins alimentaires quotidiens pour fournir à notre corps de l'énergie.

Dans notre pays, nous pouvons satisfaire ces besoins alimentaires relativement facilement.

Un grand choix d'aliments et de produits nous sont proposés sur les marchés, dans les épiceries, les supermarchés, etc.

2 – La production et le transport

Ces produits sont parfois fabriqués localement (proche de nous) mais très souvent, ils viennent de très loin, de différents pays du monde.

Ils suivent alors un long trajet avant de parvenir jusqu'à nous.

Entre le producteur et le consommateur, on trouve des transporteurs (camions, trains, avions, bateaux), des grossistes, des centrales d'achats, puis des distributeurs (détaillants ou grandes surfaces).

Mais certains produits suivent un circuit court qui relie directement le producteur au consommateur (marché local, vente à la ferme, certains supermarchés).

3 - La consommation durable

En mangeant des **fruits et légumes de saison**, on respecte l'**environnement** et on favorise notre bonne **santé**.

Des **produits locaux et bio** sont présents de plus en plus dans les magasins, on peut les trouver aussi directement à la ferme. Il est intéressant de **favoriser les circuits courts** quand cela est possible.

Ainsi, en mangeant des produits locaux, **on réduit les longs trajets** pour transporter les aliments, cela **limite la pollution**.

Les **produits locaux ou biologiques** sont aussi plus sains et cela est **meilleur pour la santé**. De plus ils respectent davantage l'**environnement**.