



FOCUS SUR LE POISSON

UN POISSON, COMMENT C'EST FAIT ?

Le poisson est un animal aquatique vivant dans les rivières, les lacs, les océans ou les mers.



- **Il respire avec des branchies** qui lui permettent de prendre l'air qui se trouve dans l'eau.
- **Il a des nageoires** qui lui servent à nager et à se déplacer.
- **Il a des écailles**, ce sont comme des petites armures qui protègent son corps.
- **Il pond des œufs**. La plupart des poissons font des bébés en pondant des œufs.
- **Il a des arrêtes**, ce sont des petits os très fins et très pointus que tu peux retrouver dans ton assiette, c'est normal !

Pourquoi manger du poisson ?

Il est bon pour la santé, riche en protéines, vitamines et minéraux.

Manger du poisson aide à grandir : il donne des protéines pour des muscles forts.

- ✓ **Ça rend malin**
Les oméga-3 aident le cerveau et la mémoire.
- ✓ **Ça renforce les os**
Grâce à la vitamine D.
- ✓ **Ça protège le cœur**
Les bons gras du poisson sont très utiles.
- ✓ **Ça donne de l'énergie**
Avec des vitamines et des minéraux.



Le savais-tu ?

Autrefois, l'année commençait le 1^{er} avril. Quand on a changé la date au 1^{er} janvier, pour blaguer et se moquer gentiment, les gens collaient des petits poissons en papier dans le dos de ceux qui oubliaient le changement.



FOCUS SUR LE POISSON

2 types de poissons



Poissons à chair blanche

Morue, colin, églefin, merlu, flétan, hoki, lotte, brochet, lieu, bar, merlan...



Poissons à chair rose orangée

Truite, saumon..



Présermons les océans

Tous les poissons dégustés dans les restaurants scolaires sont issus de la pêche durable et sont sous signes de qualité.

La pêche durable : c'est quand on pêche des poissons sans trop abîmer la mer et sans prendre trop de poissons. Pourquoi ? Parce que si on en pêche trop, il n'y en aura plus pour demain !

Le Label MSC : (Marine Stewardship Council) conseil pour la bonne gestion des mers ce label indique que le poisson vient d'une pêche durable. Les pêcheurs suivent des règles pour protéger la mer et ne pas trop pêcher.

Alors on fait attention à :

- Ne pas vider la mer, on laisse assez de poissons pour qu'ils puissent faire des bébés.
- Protéger les animaux et les plantes, on ne détruit pas leur maison
- Utiliser des méthodes de pêches qui respectent la nature





FOCUS SUR LE POISSON

LES POISSONS QUE TU MANGES À LA CANTINE



Lieu noir
Poisson à chair blanche pêché
dans l'Atlantique nord



Flétan
Poisson à chair blanche pêché
dans l'Atlantique nord



Eglefin
Poisson à chair blanche pêché
dans l'Atlantique nord



Cabillaud
Poisson à chair blanche pêché
dans les eaux froides de l'Atlantique
et du Pacifique



Merlu
Poisson à chair blanche pêché
dans l'Atlantique et en Méditerranée



Colin d'Alaska
Poisson à chair blanche pêché
dans les eaux froides d'Alaska



Saumon
Poisson à chair rose orangée pêché
dans les zones froides

Retrouves le nom du poisson
dans le menu !



LES PROTÉINES CONTENUES DANS LES POISSONS SONT
DE TRÈS BONNES QUALITÉS ET PEUVENT REMPLACER
CELLES DES VIANDES ET DES PRODUITS LAITIERS.