

**l'Association
des Parents de
Clair-Vivre
asbl**



**Alimentation
saine**

L' A. P. de Clair-Vivre et ses projets

CUISINE POUR TOUS

Nous allons rassembler des ustensiles de cuisine pour les activités culinaires organisées à l'école. Apprendre à lire et à calculer c'est bien, apprendre à bien manger, c'est encore mieux !

SEMAINE DE L'ALIMENTATION

En collaboration avec les autres acteurs de l'école, nous préparons une super expo pour montrer que manger sain c'est tellement meilleur pour notre santé et pour l'environnement !

CONFÉRENCE ET / OU CINÉ-DÉBAT

Des films et des intervenants sur le thème de l'alimentation, pour mieux expliquer ses enjeux pour notre santé et notre environnement. Une sortie dynamique et passionnante pour les classes.

ATELIERS CUISINE, GOÛTERS SAINS ET SAVOUREUX POUR LES ENFANTS

En classe, pendant les fêtes ou les anniversaires, pourquoi ne pas essayer de nouvelles recettes de goûter ? Un chouette souvenir pour les enfants et une approche pédagogique du thème de l'alimentation saine.

PRODUITS BIO, MOINS INDUSTRIELS ET MOINS SUCRÉS

Lors des fêtes d'école et des autres événements, l'Association des Parents s'engage à ne vendre que les produits BIO, les moins sucrés possible tout en cherchant des producteurs locaux. De même, nous ferons en sorte de limiter le plus possible les déchets (serviettes, gobelets, cuillers, etc.) en abolissant le plastique.

Enfants, petits et grands !

COMPOST

Les restes de légumes peuvent former un super terreau avec lequel nous ferons pousser de bons fruits, légumes ou fleurs ! Il y a un compost prévu dans le **potager de l'école**, à vous de l'alimenter.

TRIER LES DÉCHETS EN CLASSE

Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas, pour les autres, nous allons

les trier en classe. Comme à la maison. Les papiers et cartons (propres) d'un côté, les plastiques de l'autre. Moins de pollution, moins de destruction.

COLA, SODA ET JUS

Quand on a soif, le mieux c'est l'eau, toujours. Celle du robinet est bonne et pas chère ! Celle de la gourde aussi. Par contre, les sodas super sucrés, colorés avec des produits chimiques, c'est pas cool pour les dents, le poids et l'environnement. Attention aux jus dans lesquels il n'y a presque pas de fruit mais des tonnes de sucre qui donnent encore plus soif !

BURGER, DURUM, CHIPS

Un bon repas ce n'est pas des trucs gras avec du sel, du sucre ou de la mauvaise viande. Les tartines faites à la maison, dans leur boîte, c'est meilleur et moins cher ! Un paquet de chips, c'est des couches de sel, de colorants et de gras dans un sachet non recyclable qui ira polluer tout, pas cool. Rien de tel que des fruits, du pain et de bons aliments bien frais !

BONBONS

Les bonbons c'est bon... au goût peut-être, mais pour le reste, bof. Sucres, colorants chimiques, conservateurs pour que cela ressemble à un truc *fun*. Cela colle aux doigts et aux dents, rend gros, peut donner des boutons et on devient super-excité à cause du sucre. Pas génial pour le travail en classe. Une fringale ? Essayons un fruit frais ou des fruits secs, il y en a pour tous les goûts !

FRUITS & SOUPE

Faire le plein de vitamines, être en forme et en bonne santé. Pas de secret, les fruits sont nos amis ! BIO et de saison, ils nous apportent ce dont notre corps a besoin. La soupe, c'est le repas magique. Avec du pain, du riz ou des pâtes, elle nous donne tout ce qu'il faut pour grandir et on peut en faire de mille façons différentes !

BERLINGOTS & CANETTES

Boire c'est essentiel. Protéger la nature, aussi. Les canettes c'est de l'aluminium et du plastique, très difficile à recycler qui ne sert qu'une fois pour boire des trucs sucrés et que l'on jette à la poubelle juste après. Moche. Les berlingots, même chose. Un emballage compliqué pour boire 20 ou 33 cl, vous ne trouvez pas ? Rien de tel que la gourde que l'on utilise pendant des années, chic et pas chère !



Parents, toujours présents !

Nous voulons voir nos enfants grandir en bonne santé ? À nous d'agir !

FAIT-MAISON

Les collations faites-maison sont meilleures et moins chères que ce que l'on trouve dans le commerce. Cela permet à nos enfants de découvrir des saveurs traditionnelles ou familiales, tellement meilleures que les goûts préfabriqués sous plastique, gorgés de sel et de conservateurs. Si le temps manque pour les préparations du lendemain, il est possible de s'organiser le week-end et prévoir les portions dans des boîtes (thermostatiques pour les aliments chauds). Les tartines ou équivalent peuvent être rapidement préparées et contiennent protéines, vitamines et sucres lents nécessaires à la croissance de nos bambins.

- Pour remplacer la viande, souvent d'origine et de consistance douteuse, pourquoi ne pas utiliser les légumineuses (lentilles, pois chiches par exemple) dont les enfants raffolent ?

- Le pain complet possède bien plus de valeurs nutritives que le blanc, se conserve mieux et a bien meilleur goût.

EMBALLAGES

Autant d'emballages qui finiront à la poubelle après un seul usage. Comment parler de respect (de l'environnement par exemple) si l'on ne montre pas l'exemple ?

Les biscuits, jus, barre de chocolats ou céréales, tous ces produits emballés individuellement représentent une terrible pollution quotidienne. La durée de vie de ces plastiques est presque nulle, leur utilité très discutable mais leur nuisance très réelle qui nous impacte partout et tout le temps. Si nous voulons voir nos enfants grandir dans un monde vivable, il est temps d'agir et de choisir des emballages réutilisables (boîtes, gourdes, sachets tissu) ou au moins recyclables.

CHOCOLAT, JUS, COUQUES, DURUMS, HAMBURGERS, GAUFRES...

- Les chocolats en pâte à tartiner ou barres sont composés de plus de 50% de sucres et d'autres conservateurs et graisses mauvaises pour la santé. Le chocolat est par nature addictif et est un facteur important d'obésité comme ce qui se mange dans les fast-foods. Préférez le cacao bio, noir si possible et de qualité.

- Les jus, surtout en berlingots, sont à éviter tant ils contiennent du sucre et des colorants. Rien de tel qu'un jus frais pressé ou des jus bio sans sucre ajouté.

- Les gaufres, couques, croissants et autres pâtisseries sont pour la plupart composées de farines pauvres, de sucres raffinés et de beurre/graisse en grande quantité. Réservez-les aux fêtes ou grandes occasions. Privilégiez celles au fruit, préparées par l'artisan boulanger ou utilisez votre four pour en concevoir de délicieuses.

- L'obésité est devenue une maladie mondiale. C'est une souffrance quotidienne pour les victimes : pour se déplacer, faire du sport, trouver sa place dans la société et surtout supporter le regard des autres. Pour éviter cela, oubliez les burgers, durums et autres préparations grasses, gorgées de sauces, de frites, de fromages qui n'en sont pas, de sels ou de sucres qui flattent le palais en détruisant votre santé. Pensez aux légumes, au riz et aux légumineuses.



Instits, les meilleurs du monde !

ANNIVERSAIRES

La fête c'est important pour l'enfant. Pour autant, faut-il en organiser 20 sur les 36 semaines de classe, plus d'une fois tous les 15 jours ? Regrouper les anniversaires, en accord avec les parents, proposer un moment convivial où chaque enfant fêté a sa place n'est pas si difficile et permet de réduire l'apport en sucre qui réduit considérablement l'attention. Dans le même ordre d'idée, les bonbons/sucettes et autres « crasses » peuvent être remplacés par de bien meilleures collations sans que cela ne nuise à la fête.

POTAGER

Le potager de l'école est un projet soutenu financièrement par l'A.P. pour l'achat de matériel et l'aménagement. Plusieurs parcelles sont disponibles pour les classes afin de promouvoir des expériences pédagogiques interactives et très porteuses. Cultiver, semer, arroser, entretenir et récolter, tout un projet !

FRIGO SOLIDAIRE

Pourquoi ne pas installer un frigo dans lequel il sera possible de placer des collations saines à distribuer aux enfants qui en ont besoin ? Une idée totalement en phase avec le projet de notre école.

GOÛTER

L'instauration d'un service de vente de goûter à prix modique peut répondre aux besoins de certains enfants en panne de collation. Entre les règlements en vigueur, le besoin d'avoir des collations saines (en évitant les sempiternelles gaufres au chocolat, frangipanes et biscuits qui ont suscité un questionnement), les contraintes logistiques (frigos et stockage limité) et les coûts, il est possible de trouver une solution qui satisfasse le plus grand nombre.

MICRO-ONDE

Coûteux en énergie, détruisant la plupart des vitamines et éléments nutritifs des nourritures réchauffées, le micro-onde n'a pas la cote. Sans compter la gestion de son accès et le temps nécessaire pour chaque enfant. Privilégions les sacs isothermes qui nous rendront la vie facile et les aliments meilleurs pour la santé.

PROJET DE CLASSE

La nourriture, un sujet passionnant ! D'où viennent les fruits, le lait, la viande, les légumes ? Rendre la découverte des aliments ludique est un enjeu pour le futur des enfants. L'AP proposera des dossiers pédagogiques sur ces thèmes, issus de ses propres recherches ou de sources extérieures.

Direction à la barre !

Des propositions,
des évolutions souhaitables,
des idées à la pelle...



TEMPS POUR MANGER

Seulement 20-25 minutes, les enfants en viennent à avaler sans mastiquer, ce qui nuit à leur concentration en classe et à la bonne assimilation de la nourriture. Pourquoi ne pas allonger de 10 minutes, surtout chez les plus jeunes. Pourquoi ne pas aménager les périodes et les lieux de repas : un espace calme et convivial, un temps plus long et une meilleure hygiène.

SOUPE

Une bonne soupe BIO pour le dix heures des classes de 5-8 au Centre comme à Germinal. Un plus pour tous les enfants. Reste à trouver les solutions logistiques pour y parvenir.

COLLATION SANTÉ

Pourquoi ne pas appliquer le projet de collation santé quotidienne à toute l'école en proposant des idées positives pour remplacer les mauvaises collations qui nuisent à nos enfants.

FRUITS

Corbeille de fruits à l'école : un projet soutenu par la Fédération Wallonie-Bruxelles. La distribution par la Commune d'Evere d'un sac de fruits de saison par classe et par semaine. Les fruits rencontrent un franc succès en particulier chez les petits lorsqu'ils sont coupés. Sont-ils biologiques ?

REPAS CHAUDS DES CUISINES BRUXELLOISES

Les plus grands se servent eux-mêmes et doivent pouvoir juger ce qu'ils vont manger. Tous sont invités à goûter à tous les aliments et à terminer leur repas. Ils peuvent se resservir tant qu'il y en a. Un ancien chef cuisinier des Cuisines bruxelloises est venu manger un repas chaud et a pu évaluer la nourriture. L'échevin de l'instruction est également venu goûter un repas.

- Il devrait être possible d'avoir une évaluation régulière des repas chauds et de communiquer régulièrement avec les Cuisines bruxelloises pour assurer une bonne qualité des repas.

- De même, à l'instar de ce qui se passe dans de nombreuses autres écoles, il faudrait avoir plus de repas végétariens, à des jours fixes, le jeudi-veggie est une initiative très répandue dans l'enseignement officiel et libre.

- Pour une meilleure ingestion des repas, il ne serait pas inutile de faire deux départs du réfectoire vers la cour de récréation.

MARCHAND DE GLACES ET GAUFRES

La présence de ce commerçant vendant à des prix prohibitifs une marchandise de très mauvaise qualité, pleine de sucres et de colorants, nuit sérieusement aux efforts pour une alimentation saine dans l'école. Comme cela se fait dans beaucoup d'autres écoles, nous pourrions insister auprès de cette personne jusqu'à ce qu'elle écoule sa marchandise hors de portée immédiate de nos enfants.

l'Association des Parents de Clair-Vivre asbl

Alimentation saine

OBJECTIFS :

- L'éducation des enfants à une alimentation saine en soutenant ou proposant des projets ;
- La sensibilisation des adultes les entourant ;
- Une alimentation saine dans l'école, avec une limitation du sucre ;
- Une réduction des déchets et de l'impact sur l'environnement.

L'Association des Parents de Clair-Vivre est une association sans but lucratif dont le but est de favoriser l'éducation et le bien-être des enfants de l'école. Elle est ouverte à tous les parents.

apclairvivre@gmail.com
ap.clairvivre.be



Éditeur responsable : Maria Da Silva Diniz
40 avenue Notre Dame 1140 Evere
Ne pas jeter sur la voie publique !