

FICHES SUR L'ALIMENTATION SAIN



Des fiches sur l'alimentation saine ont été préparées par l'association des parents et sont à votre disposition pour aborder différents thèmes en classe : les fruits, les légumes, le sel, le sucre, les légumineuses, la viande...



SOIRÉES CONFÉRENCE



Deux soirées conférence sont prévues pour les adultes : la première se déroulera le vendredi 29 novembre à l'Espace Toots. Lors de cette rencontre conviviale, Food&Pleasure vous donnera des conseils et des outils afin de développer la curiosité des enfants et réaliser des repas simples et savoureux pour faire le plein d'énergie et régaler toute la famille. La soirée se terminera autour d'un verre et de quelques dégustations. La deuxième conférence se déroulera en mai 2020.

UNE EXPOSITION RÉALISÉE PAR TOUS



Préparez durant quelques mois un visuel sur un thème que votre classe aura choisi afin de réaliser **une grande exposition** ! Celle-ci sera présentée au centre culturel d'Evere, L'Entrela, à la mi-mai. Un artiste vous aidera pour la scénographie. Les visuels devront être prêts pour début mai. Inscrivez dès à présent votre classe pour participer à cette belle réalisation.



Deux soirées d'échanges seront prévues pour les adultes.

OUTILS PÉDAGOGIQUES



L'asbl Réseau IDée met à disposition une base de données avec de plus de 300 outils pédagogiques sur l'alimentation : reseau-idee.be/outils-pedagogiques. Elle prête également gratuitement une malle pédagogique sur l'alimentation durable, adaptée aux enfants à partir de 5 ans : reseau-idee.be/outils-pedagogiques/malles/malles-alimentation. Des malles virtuelles sont également à disposition : reseau-idee.be/outils-pedagogiques/malles-virtuelles/malle-virtuelle-alimentation.

> Renseignements et réservation > Réseau IDée à Bruxelles : Sandrine Hallet (ancienne maman de CV) sandrine.hallet@reseau-idee.be, 02/286.95.73.

Il est possible de commander gratuitement des outils pédagogiques sur le thème de l'alimentation et des potagers à Bruxelles Environnement : environnement.brussels/guichet/outils-pedagogiques.

Le portail goodfood.brussels est un concentré d'idées pour apprendre à cultiver en ville, mieux manger et moins jeter.

Le Centre Bruxellois de Documentation Pédagogique du service public francophone bruxellois propose en prêt des outils qui abordent le thème de l'alimentation sous différents angles : l'éducation nutritionnelle, l'environnement, le droit à l'alimentation, la diversité alimentaire, la participation à l'école : spfb.brussels/sites/default/files/documents/Alimentation.pdf.
> Toutes les informations sur spfb.brussels/cbdp.

Le site mangerbouger.be recense différents outils réalisés par de multiples acteurs sur l'alimentation et l'activité physique : mangerbouger.be/-Professionnels-.

TESTEZ DE NOUVELLES FORMULES !

Cette semaine, c'est aussi l'occasion de tester des initiatives saines dans votre classe : gouters collectifs, gouters à thème, à bat les jus et les sodas, lunchs faits en classe, jeudi veggie... À vous d'être créatif !



Mangeons sain, mangeons bien à Clair-Vivre !

SEMAINE DE L'ALIMENTATION SAIN

DU 25 AU 29 NOVEMBRE 2019



alimentation saine
CLAIR-VIVRE



Avec le soutien de



Pour la classe de :

Des questions ?

Contact : équipe du projet alimentation de l'association des parents de Clair-Vivre > apclairvivre@gmail.com

Des ateliers, des visites, des films... sont proposés.

C'est aussi l'occasion de tester des initiatives saines dans votre classe : gouters collectifs, gouters à thème, à bat les jus et les sodas, lunchs faits en classe...



UN ATELIER POUR CHAQUE CLASSE

- **Classes accueil, M1 et M2 :** > **Anima'Pomme** – asbl Terre@air (terreatair.be). Les enfants auront l'occasion de toucher, manipuler et transformer eux-mêmes les pommes en jus. Avec le soutien du magasin bio d'Evere Sequoia.

sequoia

- **Classes 5-8 :** > **Atelier gourmand et éveil des 5 sens** - Food & Pleasure (foodandpleasure.be). Atelier de cuisine pour enfants promouvant un ingrédient de saison et le plaisir de manger sainement (Ambassadeur 'Good Food').

- **Classes P3 et P4 :** > **Atelier calendrier des saisons et dégustation** - asbl Les Gastrosophes (www.goodfood.brussels/fr/acteurs/les-gastrosophes). Parcours d'un fruit ou d'un légume dans le monde, calendrier de saison, mini dégustation comparative d'un produit industriel et d'un produit maison.

- **Classes P5 et P6 :** > **Atelier Lunch box** - Food & Pleasure. Atelier pour préparer une lunch box saine et fun.

En collaboration avec l'asbl Terre@air, Food&Pleasure et l'asbl Les Gastrosophes



Les Gastrosophes

UN FILM POUR CHAQUE ÂGE



- **Classes accueil, M1 et M2 :**

> **Le parfum de la carotte** : Lapin et écureuil sont voisins et amis. Ils sont aussi gourmands et bons vivants mais des différences de goût les mènent à la dispute. L'écureuil, fâché, déménage de nuit et se fait rattraper par un renard.
Sorti en 2014 - De Rémi Durin et Arnaud Demuyck - Avec les voix de Agnès Jaoui, Jean-Baptiste Marcenac, Igor Van Dessel... Durée 30 minutes.



- **Classes 5-8 et classes P3 et P4 :**

> **Ratatouille** : Rémy est un jeune rat qui rêve de devenir un grand chef français. Ni l'opposition de sa famille, ni le fait d'être un rongeur dans une profession qui les déteste ne le démotive. Rémy est prêt à tout pour vivre sa passion de la cuisine... et le fait d'habiter dans les égouts du restaurant ultra côté de la star des fourneaux, Auguste Gusteau, va lui en donner l'occasion !
Sorti en 2007 - De Brad Bird - Avec les voix de Guillaume Lebon, Jean-Pierre Marielle, Thierry Ragumeau... Durée 108 minutes.



- **Classes P5 et P6 :**

> **Le potager de mon grand-père** : Chez son grand-père, Martin est venu se ressourcer, aider et partager des moments de vie. L'aïeul lui transmettra son savoir, un peu de ses racines et les secrets de ce potager cultivé par amour pour sa femme disparue. Issu de cette génération fast-food, Martin prendra conscience de la valeur de ce précieux héritage. C'est un hymne à la vie et à cette nature que nous devons protéger.
Sorti en 2016 - De Martin Esposito - Avec Martin Esposito, Vincent Esposito, Antoine Soli et Dominique Soli. Durée 80 minutes.

En collaboration avec Libération Films
Avec le soutien de l'Entrela et de l'Espace Toots



L'ENTRELA'



UNE VISITE POUR SORTIR DE L'ÉCOLE

- **Classes accueil, M1 et M2 :**

> **Visite chez un artisan boulanger à Bruxelles** : ils vous ouvriront leur atelier où l'essentiel de leur production est réalisée avec du beurre, de la farine, du lait et d'autres matières premières brutes.

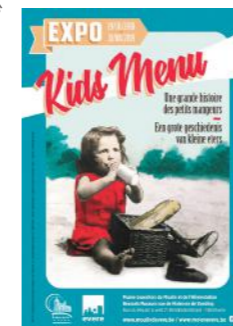
- **Classes 5-8 :**

> **Visite de la champignonnière Perma Fungi (permafungi.be)** : culture de champignons dans le marc de café dans les caves de Tour & Taxis.

- **Classes P3 et P4 et classes P5 et P6 :**

> **Visite de l'exposition « Kids menu » (www.evere.be/content/moulin-devere)** au musée bruxellois du moulin et de l'alimentation à Evere : le passage d'une alimentation liquide à une alimentation solide est une aventure unique, tant pour les parents que pour l'enfant. Depuis le siècle dernier, nos habitudes alimentaires ont considérablement été modifiées. Laissez-vous surprendre par la grande histoire de nos petits mangeurs !

En collaboration avec Tartine et Boterham, Perma Fungi et le musée bruxellois du moulin et de l'alimentation d'Evere



DES STANDS POUR EN SAVOIR PLUS

De 14h à 17h30 en présence de plusieurs associations : Food and Pleasure, Perma Fungi, Terre@air, Les jardins de Pomone, L'association des Parents...

Les stands pourront être visités par les classes jusque 15h30 et par tous ceux qui le souhaitent jusque fin d'après-midi.

- À Germinal : le mardi 26/11
- Au Centre : le jeudi 28/11

