

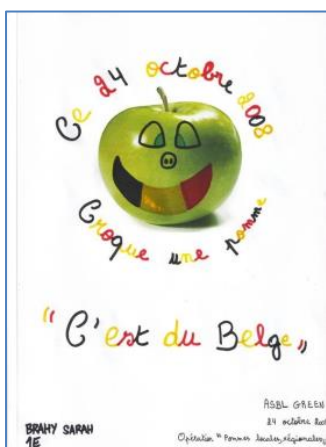
FICHE THÉMATIQUE : ALIMENTATION DURABLE

Appel à projets

1. POURQUOI MENER UN PROJET ALIMENTATION DURABLE À L'ÉCOLE ?

1.1. UN RÉEL ENJEU ENVIRONNEMENTAL

Se nourrir fait partie de notre quotidien à tous. Hormis la nécessité, manger est également une source de plaisir, un moment de partage convivial et une extraordinaire manière de découvrir différentes cultures.



Mais derrière tous ces aspects agréables se cache également une réalité plus sombre : notre alimentation a aujourd'hui un impact très important sur notre environnement : production industrielle, pesticides, OGM, transports très coûteux en énergie, gaspillage de nourriture à tous niveaux de la chaîne, suremballage des denrées, etc.

Et paradoxalement, nous sommes de moins en moins au fait de l'origine de nos aliments et de ce qu'est une alimentation bonne pour l'environnement et notre santé.

Mener un projet « alimentation durable » au sein de l'école est une extraordinaire manière de reconnecter les enfants à la réalité de notre alimentation. C'est aussi une opportunité de les sensibiliser à une manière de se nourrir plus saine et plus respectueuse de l'environnement.

1.2. UN PROJET CONCRET POUR UNE PÉDAGOGIE ACTIVE

Mener un projet alimentation durable permet d'impliquer activement les élèves dans une démarche bonne pour leur santé et pour l'environnement. De bonnes habitudes alimentaires pourront également être partagées à la maison. Ce thème permet aussi de nombreux liens avec des notions et des compétences du programme scolaire : mesurer, construire les représentations du temps par la découverte des saisons, les enjeux sociétaux, l'évolution des modes de vie, structurer des informations en établissant des liens logiques... En sciences, les élèves pourront évaluer l'impact d'actes quotidiens sur l'environnement. Dans le secondaire également, l'alimentation peut être intégrée à de nombreuses matières : la géographie (circulation de biens, de services et de capitaux), en histoire (le 21^{ème} siècle : problèmes et enjeux de notre temps), écologie, science économique et sociale...

2. ACTIONS CONCRÈTES POUR AMÉLIORER L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE

Voici quelques idées d'actions plus ou moins ambitieuses à mener pour améliorer les pratiques et comportements en matière d'alimentation durable.

2.1. AUTOUR DE LA COLLATION ET DU DÎNER TARTINE

1. Organisez une collation de classe collective : chaque parent est responsable de la collation une fois par mois. Suggérez aux parents d'amener des fruits ou des légumes (bio de préférence) – les enfants adorent les bâtonnets de carottes –, des collations en vrac et si possible non industrielles et/ou faites maison. Pensez à réserver un temps à la collation, c'est important pour qu'elle soit appréciée des enfants.
2. Mettez en place une collation SOUPE à 10h. Vous pouvez alors faire la soupe avec les élèves d'une classe.
3. Proposez aux enfants de réaliser ensemble du jus.





4. Organisez une dégustation de variétés de pommes, de fruits secs ou de légumineuses et éveillez les papilles des élèves à la saveur d'aliments qui se conservent plus facilement. Demandez alors aux enfants de venir une fois par semaine avec ce type de collation.

5. Encouragez les élèves à préparer eux-mêmes leurs tartines, ils n'en seront que plus respectueux de leur alimentation. Proposez-leur d'imaginer des recettes à base d'ingrédients bons pour la santé et pour l'environnement. Et suggérez-leur de conserver les restes pour le goûter !

6. Si vous organisez vous-mêmes la collation, faites appel aux parents pour vous équiper en matériel : pour la préparation de la soupe, pour éplucher les fruits et légumes.

7. Invitez les parents à mieux évaluer les quantités données à leurs enfants pour limiter le gaspillage (via un système de smiley par exemple, cf. fiches projet d'école).

8. Encouragez la consommation d'eau du robinet (zéro déchet et moins cher que l'eau en bouteille) par l'installation de fontaines à eau et/ou en équipant votre classe de gobelets réutilisables.

9. Demandez aux parents de fournir un gobelet réutilisable et une boîte à tartines sur la liste de matériel scolaire.

10. Instaurez une nouvelle clause dans le règlement de l'école (interdiction des berlingots...).



2.2. LA VENTE DE PRODUITS ALIMENTAIRES À L'ÉCOLE

1. Proposez à la direction de remplacer le distributeur contenant des emballages jetables par un distributeur fonctionnant avec des bouteilles en verre consignées que le fournisseur reprend et rembourse. Remplacez également les snacks industriels par des snacks bio et/ou du commerce équitable.

2. Suggérez aux élèves d'ouvrir un magasin proposant des snacks « alimentation durable » : produits à emballages réduits, fruits de saison-belge et si possible bio, jus au verre, gobelets consignés. Les élèves peuvent eux-mêmes cuisiner les produits pour la vente.

3. Organisez une distribution de soupe aux élèves de l'école pour la collation (cf. fiche projet d'école).

4. Proposez aux élèves de tenir un bar à boisson durant la récréation avec de l'eau du robinet (filtrée ou pas) et des sirops bio et faits maison. Il est très facile de réaliser soi-même des sirops (sureau, citron, menthe). Vous pouvez aussi proposer des thés glacés ou des jus faits maison et/ou en grand conditionnement.



2.3. AU REPAS CHAUD – LA CANTINE

1. Participez au programme « Cantines durables » de Bruxelles Environnement qui prend en compte la gestion des stocks, la valorisation des déchets, la composition des menus, etc.

2. A la cantine, suggérez à la direction que les élèves trient eux-mêmes le contenu de leur assiette après le repas et fassent le tri entre matières organiques et autres déchets non triés : c'est une bonne manière de leur faire prendre conscience du gaspillage !

3. Demandez à la direction de réévaluer les commandes de repas chauds.

4. Sensibilisez le personnel en charge des repas pour servir de plus petites portions, en laissant la possibilité de se resservir.

5. Décorez le réfectoire avec des panneaux sur l'agriculture, l'alimentation, le gaspillage, etc. Faites nettoyer les tables par les élèves et placez des balles de tennis sous les pieds de chaises pour le confort acoustique. Ces petites améliorations contribueront grandement à la qualité des repas et réduiront le taux de gaspillage !

6. Placez des carafes d'eau au réfectoire.

7. Demandez à la direction de modifier les commandes et/ou le CSC du traiteur pour inclure plus de durabilité dans les produits et les repas de manière générale : fruits et légumes locaux et de saison, diminution de la quantité de protéines animales, privilégier des



aliments produits de manière respectueuse de l'environnement, varier les produits comme les céréales et préférer le moins raffiné possible, préférer les viandes moins impactantes comme le poulet ou le porc, choisir des produits labellisés durables ou respectueux de l'environnement (label MSC).

2.4. LORS DES FÊTES D'ÉCOLE



1. Mettez en place un catering « alimentation durable » lorsqu'un évènement a lieu à l'école : Fancy fair, réunion, spectacle, anniversaire.
2. Proposez des produits belges et préparations « maison » de saison : quiches, cakes, bières bruxelloises, etc.
3. Proposez un bar à boisson : eau du robinet (filtrée ou pas) et des sirops bio et faits maison (sureau, citron, menthe). Vous pouvez aussi proposer des thés glacés ou des jus faits maison et ou en grand conditionnement.
4. Pensez aussi à la vaisselle réutilisable ainsi que des nappes lavables.

3. ACTIONS POUR SENSIBILISER TOUTE L'ÉCOLE ET PARLER DE VOTRE PROJET

Pour partager les nouvelles connaissances et les efforts fournis, expliquez vos actions et leurs enjeux environnementaux à toute la communauté scolaire via une grande action de sensibilisation.

1. Organisez des dégustations de préparation maison et donner les recettes.
2. Distribuez des calendriers de fruits et légumes de saison (disponibles auprès de Bruxelles Environnement au 02 775 75 75).
3. Organisez une Fancy-Fair durable.
4. Ecrivez une lettre aux parents ou une 'fiche conseil' pour une collation 'alimentation durable' (gourde, boîte à tartines, quantité adaptée, fruits et légumes de saison...)
5. Créez une campagne publicitaire avec affiches et slogans, spots radio ou vidéo, mini site web, événements, exposition...
6. Participez à l'Action « Croque local » (en octobre) de [GoodPlanet Challenges](#).
7. Organisez une séance de restitution des résultats du diagnostic aux élèves de l'école et à la direction.
8. Signez une « Charte alimentation durable » dans chaque classe et dans la salle des professeurs ainsi qu'une « Charte anti-gaspi » dans le réfectoire.
9. Inaugurez une Journée « collation saine ».
10. Organisez un concours de cuisine via des ateliers du genre « *Un dîner presque parfait* ».
11. Organisez la visite d'une exploitation agricole ou d'une cuisine pour comprendre d'où vient et où finit notre alimentation.
12. Organisez un ciné-club de sensibilisation en diffusant un film choc : « Love meat Tender », « les tomates voient rouge », « We feed the World », etc.



4. DES IDÉES DE PROJETS D'ÉCOLE

Mener un projet alimentation durable : Oui, mais comment ?

4.1. DES FICHES DE PROJETS D'ÉCOLE

Retrouvez les fiches de projets d'école sur notre site [Bubble](#)

1. Ecole Decroly - Alimentation durable dans les casseroles!

De l'alimentation durable dans les casseroles? A l'école Decroly, un sympathique duo de "top chefs" prépare la tambouille. Au menu ? Un repas bio tous les jeudis, et « végété » une

fois par mois. L'occasion pour les élèves d'adopter de bonnes habitudes alimentaires, tout au long de l'année !



2. Ecole Saint-Joseph Boondael - A la colla'soupe

Servir la soupe à 10h plutôt qu'à midi? C'est l'une des initiatives mises en place à l'école Saint-Joseph Boondael. À bord d'un chalet soupe, le potage prévu à midi est servi aux élèves du 3e cycle du primaire lors de la collation matinale.

3. Ecole Chanterelle - Un jardin haut perché

À l'école Chanterelle, la boucle est bouclée ! Les enfants utilisent les récoltes du potager pour confectionner leur repas du jeudi, tandis que les déchets de cuisine alimentent le compost, qui amène le terreau pour les jeunes plants.

4. Ecole du Homborch - Smiley à la rescousse!

Un dessin pour faire le lien entre la maison et l'école... Découvrez comment et pour quels résultats (!) les élèves de l'école du Homborch sont devenus des petits génies de la communication.

OUPS...
Aujourd'hui j'avais trop à manger !



5. Goede Lucht-Doremi - Cultiver ensemble des fruits et légumes

L'école primaire "Goede Lucht" s'engage depuis plusieurs années déjà pour un meilleur environnement. Elle s'intéresse aussi à l'alimentation durable. L'école veut impliquer étroitement les enfants dans cette démarche. Une approche basée sur l'expérience.

4.2. DES VIDÉOS DE PROJETS D'ÉCOLE

Retrouvez les vidéos de projets d'école sur [notre site](#).

1. Institut Sainte-Marie : « Combattre le gaspillage alimentaire »

Dans le cadre de la Semaine Européenne de Réduction des Déchets, l'Institut Sainte-Marie veut mettre fin au gaspillage alimentaire. Après le repas de midi, tous les élèves montrent leur boîte à tartines à Monsieur Bernard Godichal. En fonction de ce qu'elle contient, les élèves reçoivent un smiley, content ou pas. Et diminuer ses déchets, ça passe aussi par la collation collective : à chaque jour, un produit différent (un fruit le jeudi, des tartines le vendredi) et l'eau du robinet obligatoire. Comme quoi diminuer ses déchets, c'est possible !



2. Ecole primaire Notre-Dame des Champs : « Plan d'actions pour lutter contre le gaspillage alimentaire »

L'école est un va-et-vient incessant de nourriture: le 10h, les repas et la collation de 4h, que d'aliments avalés ou jetés à la poubelle ! On estime que le gaspillage alimentaire dans les écoles correspond à 6 kg/élève/an. Pour sensibiliser les élèves à cette problématique, l'école primaire Notre-Dame des Champs a organisé une pesée de ses poubelles pour comprendre les habitudes des élèves et mettre en place un Plan d'actions pour lutter contre le gaspillage alimentaire à l'école.

3. Institut des Dames de Marie : « Journée végétarienne »

L'alimentation est aussi responsable d'émissions de CO2 et changer nos comportements alimentaires permet de réduire notre empreinte écologique. L'Institut des Dames de Marie a bien compris l'enjeu et se propose d'organiser une journée végétarienne par semaine à la cantine de leur école. Si les résultats sont encourageants, cette journée pourra être installée à long terme.



4. Athénée Royal Rive Gauche : « Fruits et légumes de saison »

Manger local et de saison permet de découvrir de nouvelles saveurs, des légumes oubliés mais aussi de réduire les trajets de notre alimentation. Et c'est dès le plus jeune âge que cela s'acquiert. A l'Athénée Royal Rive Gauche (enseignement secondaire), la classe de Madame Sophie découvre chaque vendredi un nouveau légume. Les 5 sens sont mis en exergue pour découvrir, aujourd'hui, la betterave rouge.

5. Sint-Joost-aan-Zee, Ecole n°2 Schaerbeek, Ecole Arc-en-ciel, Athénée Royale de Jette : « Un potager à l'école »

Développer et entretenir un potager au sein d'une école, c'est un formidable moyen de donner du sens aux enjeux d'une alimentation plus durable. Au rendez-vous : découverte du travail de la terre, des saisons, des légumes. L'aventure de la terre à l'assiette remporte beaucoup de succès auprès des écoles bruxelloises.

6. École Aurore de Jette : « La réserve éducative »

L'éducation relative à l'environnement dans une école pas si facile ? A l'école fondamentale Aurore, tout le monde s'y met : des élèves aux profs en passant par la directrice et des retraités bénévoles, tout est mis en œuvre pour que l'environnement puisse être abordé dans les cours. Et l'environnement de l'école le permet : entourée de quelques espaces verts, on peut y mettre en place un potager, un jardin des senteurs, des ruches... Tout cela forme la réserve éducative. Partez à sa découverte.