

MIR SINN ANTIGASPI,

AN DIR?

GUIDE EXPLICATIF

À L'USAGE DES

ÉDUCATEURS

POUR MENER À BIEN
LES ACTIVITÉS
PROPOSÉES AUX ENFANTS
DANS LES MAISONS RELAIS

Sommaire

<u>Introduction</u>	<u>2</u>
<u>Témoignages</u>	<u>3</u>
<u>Déroulement</u>	<u>4</u>
<u>Matériel de support</u>	<u>4</u>
<u>Introduction du projet pour les enfants</u>	<u>7</u>
<u>Challenge 1 - Jeux de fruits et légumes de saison</u>	<u>8</u>
<u>Challenge 2 - Rencontre avec un producteur</u>	<u>9</u>
<u>Challenge 3 - Élaboration d'un menu</u>	<u>10</u>
<u>Challenge 4 - Atelier de cuisine</u>	<u>11</u>
<u>Challenge 5 - Analyse du gaspillage alimentaire</u>	<u>12</u>
<u>Challenge 6 - Atelier de bricolage</u>	<u>13</u>
<u>Remise de certificat</u>	<u>14</u>
<u>Évènement parents et challenges individuels</u>	<u>15</u>
<u>Annexes</u>	<u>17</u>

Introduction

Bonjour !

Nous sommes ravis de vous accueillir sur la route du « Mir sinn Antigaspi, an Dir ? ».
Le projet a été réalisé pour les enfants de 4 à 12 ans qui fréquentent la Maison Relais.

Le but est de sensibiliser d'une part les enfants sur le gaspillage alimentaire et d'autre part sur l'alimentation locale et biologique de manière ludique.

Les challenges à relever sont divisés en challenges collectifs, à faire à la Maison Relais, et en individuels à faire à la maison avec la famille. Enfin, les enfants sont récompensés de leurs efforts avec un certificat. Afin d'impliquer les parents, un évènement sera également organisé pour eux.

Le kit pédagogique comprend les éléments suivants :

- ➔ **L'explication des challenges collectifs pour les éducateurs**
 - Les lignes directrices de l'évènement pour les parents
- ➔ **L'explication des challenges individuels pour les parents**
- ➔ **Un cahier pour les enfants avec les challenges**
- ➔ **Des affiches à montrer dans la Maison Relais :**
 - Challenges individuels
 - Challenges collectifs
 - Annonce de l'évènement pour les parents
- ➔ **Un certificat pour les enfants**
- ➔ **Présentations :**
 - Introduction pour les enfants
 - L'évènement des parents
 - Template d'invitation pour l'évènement des parents

Une exposition sur le projet avec des informations détaillées sur les challenges collectifs est disponible au prêt. Celle-ci présente des informations sur les challenges individuels et contient une rubrique « bon à savoir ».

Le projet est réalisé en coopération avec le ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture.

Amusez-vous bien !

Témoignages

Voici quelques témoignages de la phase pilote du projet :

“ Le SEA Kehlen a été ravie de participer au projet ‘Mir sinn Antigaspi, an Dir ?’ d’IMS Luxembourg. Grâce à ce projet, nos enfants ont appris à réduire le gaspillage alimentaire de manière amusante et pratique. Les challenges proposés les ont vraiment intéressés et ils ont compris l’importance de prendre soin de l’environnement. Ce qui est génial, c’est de voir nos enfants devenir des champions du changement, en partageant ce qu’ils ont appris avec leur famille et leurs amis. Nous sommes reconnaissants pour cette opportunité qui a eu un impact durable sur notre maison relais. Ensemble nous avons créé le début de la vague du changement ! ”

SEA Kehlen

“ De Projet „Mir sinn Antigaspi, an Dir“ war fir eis Kanner ganz léierräich, virun allem wou se konnte selwer aktiv ginn. Dat huet hinne gutt gefall. Dat ware virun allem d’Kachaktivitéit an de Besuch um Bauerenhaff, wou eise Kanner an Erënnerung bliwwen ass. Leider ass déi erwünscht Zesummenaarbecht mat eisen Elteren ausbliwwen, wat natierlech schued war. ”

SEA Rumelange

“ Ziel des Projektes war es Kinder, Team und Eltern für eine gesunde, biologische und regionale Ernährung zu sensibilisieren und die Lebensmittelverschwendung im SEA an de Wolleken zu reduzieren. Nachdem die Kinder ihr Wissen über die verschiedenen Lebensmittelgruppen erweitert hatten, folgten auch schon die ersten gemeinsamen Challenges im SEA und die individuellen zu Hause. Durch das Projekt wurden die Kinder sowie das Team und auch die Eltern sensibilisiert, umsichtiger im Umgang mit Lebensmitteln und Essen zu sein. ”

SEA an de Wolleken - Dalheim

“ Et war een immens flotte Projet, mat ganz ville verschiddenen Aktivitéiten, wou dat ganzt Theema Antigaspi de Kanner méi no bruecht gouf. D’Kanner konnte sech an de verschiddenen Aktivitéiten umellen an hunn och ee klengt Heft matkritt, wou si alles, wat si während dem Projet geleiert hunn, festhale konnten. Et war och immens flott, dass et verschidden Challenge gouf, wou d’Kanner an der Equipe maache konnten, mee och anerer, wou si individuell oder och doheem mat den Elteren duerchféiere konnten. Zum Schluss vum Projet goufen nach eemol all d’Challenge festgehalten, andeems Plakater an der Maison Relais ausgehaange goufen, fir dass d’Elteren an och d’Kanner nach emol konnten alles duerchkucken. Super flotte Projet! ”

Maison Relais Grosbous

“ Rückblickend schließen wir ein sehr positives Resümee. Die Inhalte des Projektes, die zeitliche Planung und Abfolge der einzelnen Einheiten/ Challenges, die Kooperationen bzw. Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern aus dem Lebensmittel- und Ernährungssektor, und die Ausarbeitung der Printmedien (Flyer, Zertifikate) – alles gestaltete sich sehr zufriedenstellend und zeugte von einer durchdachten, gut geplanten und organisierten Vorbereitung. Die Kinder konnten ihren Umgang mit Lebensmitteln überdenken, indem sie wertschätzender damit umgingen und die Aspekte der Lebensmittelverschwendung sowie des Wegwerfens von Nahrung hinterfragten. Wir haben keinerlei negative Kritik und würden jederzeit erneut am Projekt teilnehmen. ”

Maison Relais Wahl

Déroulement

Le projet peut se dérouler de deux manières différentes, à choisir selon vos besoins:

- Une semaine lors des vacances
- Pendant trois semaines ; réalisation d'un challenge chaque mardi et jeudi après-midi

Une semaine de vacances

Jour	Challenge	
Lundi	Matin	Introduction et Challenge 1
	Après-midi	Challenge 2
Mardi		Challenge 3
Mercredi		Challenge 4
Jeudi		Challenge 5
Vendredi	Matin	Challenge 6
	Matin ou Après-midi	Remise de certificat

3 semaines

	Jour	Challenge
Semaine 1	Mardi	Introduction et Challenge 1
	Jeudi	Challenge 2
Semaine 2	Mardi	Challenge 3
	Jeudi	Challenge 4
Semaine 3	Mardi	Challenge 5
	Jeudi	Challenge 6 et remise de certificat

En cas de manque de temps, il vous sera possible de réaliser le challenge 5, « l'analyse du gaspillage alimentaire », le même jour que l'un des autres challenges.

Matériel de support

Les supports sont les suivants :

- Cahier pour les enfants avec tous les challenges
- Affiches avec les challenges pour mettre dans la Maison Relais
- Affiches pour exposer l'évènement aux parents
- Certificat pour les enfants
- Exposition

Cahier

Dans le cahier, chaque challenge est expliqué en luxembourgeois et en français. Au début du cahier se trouve la liste de tous les challenges collectifs et individuels. Les enfants cochent la case après chaque challenge réalisé. Suite aux consignes de chaque challenge, une page est laissée libre pour que l'enfant puisse dessiner ou écrire son expérience et faire une évaluation basée sur des étoiles.



Nous conseillons de laisser les cahiers à la Maison Relais pendant la réalisation des challenges collectifs. Une fois les challenges collectifs réalisés, les enfants pourront reprendre le cahier à la maison et réaliser les challenges individuels avec leur famille.

Matériel de support

Affiches

Pour promouvoir le projet au sein de la Maison Relais, trois affiches ont été développées. L'une avec les challenges collectifs et la seconde avec les challenges individuels. Dans ces affiches, il sera possible de cocher les cases pour indiquer quels challenges ont déjà été réalisés. La dernière est une affiche générale pour annoncer l'évènement à destination des parents. Dans la case blanche, vous pouvez écrire les détails de l'évènement, par exemple le nom et la date.



Certificat

Le certificat a pour but de récompenser les enfants pour leurs efforts et leur participation. Ce dernier est à remplir avec les informations suivantes :

- Nom de l'enfant – à la première ligne
- La date – Gemaach den
- Lieu de la Maison Relais – zu
- Signature – Ënnerschrëft



Matériel de support

Exposition

Après la phase pilote du projet, une exposition a été développée. Vous pourrez emprunter l'exposition afin d'attirer l'attention sur le projet. L'exposition est composée de 9 pancartes en carton. Chaque pancarte a une taille de 800 x 600 mm.

L'utilisation de l'exposition se fera selon le principe du « premier arrivé, premier servi ». Veuillez contacter Carla Jellema à l'adresse carla.jellema@imslux.lu pour réserver l'exposition.



Détails d'impression

Vous avez la possibilité de télécharger les fichiers correspondants aux supports que vous souhaitez utiliser et les imprimer aux spécificités suivantes :

Détails d'impression

Support	Format	Papier	Paysage/Portrait	Spécification
Cahier	A5	Normal		Booklet
Poster	A3	Normal ou épais	Portrait	
Certificat	A4	Épais	Paysage	

Introduction du projet pour les enfants

Durée de l'activité : 1 heure, cela comprend le challenge #1

Matériel : Beamer

Préparation : Selon besoin, imprimer le PowerPoint en affichant les notes

➔ **Avant de commencer les challenges, il serait judicieux de faire une brève introduction sur les trois sujets du projet :**

- Gaspillage alimentaire
- Alimentation locale
- Alimentation biologique

En support de cette introduction, une présentation PowerPoint est disponible. Dans l'introduction se trouve des questions pour développer le dialogue avec les enfants. Après chaque question, vous pouvez faire un petit résumé, ou donner des explications, au cas où les enfants ne connaissent pas la réponse. Dans les notes du PowerPoint, vous trouverez plus d'informations pour animer l'introduction.



L'introduction se fait tout en réalisant le premier challenge. Ainsi, ces deux activités prendront environ une heure.

Présentation des challenges collectifs en Maison Relais

Challenge #1

Jeux de fruits et légumes de saison

Ech hunn et ganz cool fonnt.
 Ech hunn och vill errodén.
 Ganz cool!

Durée du challenge : 1 heure comprenant l'introduction

Matériel :

- 3 sortes de fruits et légumes de saison
- Images des 4 saisons
- Images fruits et légumes
- La fiche de réponses pour l'éducateur

Préparation :

- Achat des fruits et légumes et les couper en petits morceaux.
- Imprimer les images des 4 saisons
- Imprimer et couper les fruits et légumes

Ce challenge est une excellente manière de familiariser les enfants avec le fait que tous les fruits et légumes ne poussent pas toute l'année au Luxembourg ; ou peut-être même pas du tout. Cependant, l'offre que propose les supermarchés est différente de cette réalité saisonnière. L'activité est divisée en deux parties :

- Deviner le fruit ou le légume
- Découvrir les fruits et légumes en fonction des saisons

Deviner le fruit ou le légume

Coupez les fruits et légumes en petits morceaux. Demandez aux enfants de se laver les mains et, quand ils sont assis, mettez-leur un bandeau sur les yeux.

Donnez à chaque enfant une assiette contenant 3 morceaux de fruits ou légumes. Les enfants doivent deviner de quel fruit ou légume il s'agit en le touchant, en le sentant et en le goûtant.

Attention, ils doivent garder leur réponse en tête afin que tous les enfants puissent avoir leur tour sans être influencés par leurs camarades. Une fois que tous les enfants ont terminé, interrogez-les sur chaque boîte pour savoir quel fruit ou légume ils pensent y avoir trouvé. Après la discussion, montrez le fruit ou légume aux enfants.

Découvrir les fruits et légumes en fonction des saisons

Les images des 4 saisons sont disposées sur une table. Chaque groupe de 12 enfants maximum est encadré par un animateur. Celui-ci présente un fruit ou un légume aux enfants qui doivent deviner son nom et à quelle saison il pousse au Luxembourg. Quand la bonne réponse est obtenue, le fruit / légume est placé sur l'image correspondante de la saison. Les réponses correctes sont indiquées dans le fichier de réponse. Les réponses correctes sont indiquées dans le fichier de réponse. Imprimez le formulaire A4 avec les fruits et légumes, et découpez-les vous-même ou demandez aux enfants de les découper. Demandez ensuite aux enfants de coller les fruits et légumes à la bonne saison dans leur carnet en suivant l'exemple que vous avez fait ensemble.

Challenge pour les plus petits (cycle 1-2) : L'éducateur imprime les 16 fruits et légumes et demande aux enfants s'ils connaissent de quel fruit ou légume il se traite. Après voir avec les enfants si le fruit ou légume pousse dans un arbre, au sol ou dans la terre.

Après les deux jeux, donnez aux enfants le cahier afin qu'ils puissent remplir la partie pour le challenge 1. N'oubliez pas de demander aux enfants d'écrire leur nom sur la couverture. Nous suggérons de garder les cahiers à la Maison Relais jusqu'à ce que tous les challenges collectifs soient réalisés. Possibilité de coller les fruits & légumes dans le cahier : les éducateurs prévoient d'imprimer plus d'images (ou les enfants coupent eux-mêmes leurs fruits & légumes).



Présentation des challenges collectifs en Maison Relais

Challenge #2

Rencontre avec un producteur

Mega cool!!

Durée du challenge : pour la visite : 1h à 1h30, transport non compris.

Matériel :

- Vêtements appropriés pour les enfants.

Préparation :

- Trouver un agriculteur pour visiter ou rendre visite à la Maison Relais et le briefer.
- Organiser un transport (transport public ? location bus ?).

La rencontre avec un producteur est une bonne manière de montrer aux enfants d'où viennent leur alimentation.

Des idées pour trouver un producteur :

- Voir avec vos cuisiniers s'ils travaillent avec un agriculteur local.
- Un producteur dans le village ou dans les environs de votre Maison Relais.
- Consultez les sites web suivants du Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, et de la Viticulture :
 - <https://regionalsaisonal.lu/fr/produzenten/>
 - <https://www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu/fr/producteurs>

Briefer le producteur sur l'objectif de la visite et voir avec lui si les enfants peuvent effectuer une activité, par exemple chercher des œufs, nourrir les animaux, ou planter des fruits ou légumes. À la Maison Relais vous pouvez préparer en amont avec les enfants des questions à poser au producteur.

Au début de la visite, le producteur donne des explications, par exemple :

- La taille de sa ferme / terrain de maraîchage
- Le nombre d'animaux dans sa ferme
- Les produits qu'il produit et leur quantité

Pour animer la conversation, dans le cas où les enfants n'ont pas des questions, voici quelques exemples de questions :

- Quelle est la taille de votre ferme / terrain de maraîchage ?
- Que produisez-vous dans votre ferme / sur votre terrain de maraîchage ?
- À quoi ressemble une journée à la ferme / au terrain de maraîchage ?
- Quand sortent les animaux à l'extérieur ?
 - Que mangent-ils ? D'où vient leur nourriture ?
- Quelle est la différence entre l'agriculture biologique et l'agriculture conventionnelle ?
 - Du point de vue de la production / consommation
- Pourquoi est-il important d'acheter des produits locaux ?
- Pourquoi est-il important d'acheter des produits bio ?
- Que faites-vous pour réduire le gaspillage alimentaire ?
- Quels sont les produits que vous livrez à la Maison Relais ?

Après la partie plus théorique, il est temps de se retrousser les manches avec une activité ! N'oubliez pas de remplir le cahier en revenant à la Maison Relais.



©Eva Krins – Maison Moderne

Présentation des challenges collectifs en Maison Relais

□ Challenge #3 Élaboration d'un menu


 Toll!

Durée du challenge : 1 heure

Matériel :

- Le menu de la semaine de la Maison Relais.
- Éventuellement, le calendrier des fruits et légumes de saison :

<https://regionalsaisonal.lu/fr/saisonkalender/calendrier-saisonnier-mars/>

Préparation :

- Pensez à quelques options pour guider les enfants.

L'élaboration d'un menu montre aux enfants qu'il est important de prendre différents critères en considération avant de créer le menu final. Il est important que le menu soit :

- Sain
- Équilibré, avec des céréales, des légumes, et des viandes, poissons, œufs ou légumineuses

Le menu se compose d'une entrée, d'un plat et d'un dessert.

Ce challenge peut être effectué avec le cuisinier de la Maison Relais. Le menu établi peut servir comme base pour l'atelier de cuisine.

Une activité additionnelle est de réaliser le menu sous forme de bricolage par la suite.

Quelques suggestions pour aider à établir un menu :

- Prendre le menu de la semaine de la cantine pour voir s'il y a des possibilités d'utiliser des restes, par exemple une soupe avec le reste de crudités ou de transformer du vieux pain en bruschetta comme entrée.
- Prendre le mois dans lequel vous réalisez le challenge du calendrier saisonnier des fruits et légumes, et chercher des plats à base de ces fruits et légumes. Par exemple, en mai, la rhubarbe est un fruit de saison qui peut être utilisé pour une tarte à la rhubarbe comme dessert.
- Menu des carottes, avec le but d'utiliser l'entièreté de la carotte :
 - Soupe de carotte
 - Pâte avec un pesto fait à partir des fanes des carottes
 - Carrot cake ou des muffins avec les carottes
- Demander au producteur s'il a des restes ou des produits moches qu'il ne vend pas afin de les utiliser dans le menu et ensuite dans l'atelier de cuisine.
- Utiliser les produits qui ont été vu chez le producteur. Mieux encore, achetez-les directement et utilisez-les également pour l'atelier de cuisine.

Dans la description du challenge 4 – atelier de cuisine, vous trouverez quelques idées supplémentaires.

Présentation des challenges collectifs en Maison Relais

Challenge #4

Atelier de cuisine

Ech sinn esou frou well et lecker ass.

Durée du challenge : 1-2 heures ; cela dépend de la recette

Matériel :

- Matériel de cuisine
- Ingrédients

Préparation :

- Définir, éventuellement, avec les enfants, ce qui sera cuisiné
- Consulter le personnel de cuisine pour obtenir leur aide concernant le challenge
- Acheter les ingrédients ou demander à la cuisine de le faire

Ce challenge a pour but d'apprendre à cuisiner d'une manière « antigaspi » et de découvrir les possibilités de réutiliser des restes, ou de cuisiner avec des produits de saison que les enfants ont vu dans la ferme.

Des idées pour des plats à cuisiner :

- Risotto aux légumes par Lucien Kass du EHTL, voir recette dans l'annexe
- Pois chiche antigaspi
 - Hummus de pois chiches, possiblement mélangés avec un autre légume dépendant de la saison, par exemple betteraves ou épinards.
 - Le liquide des pois chiches, qui s'appelle « aquafaba », pour une mousse au chocolat.
- Transformer la peau de pomme de terre en chips
- Chips de légumes, par exemple des carottes, betteraves et patates douces
- Donner une deuxième vie au pain rassis
 - Pain perdu
 - Croutons pour la soupe
 - Bruschetta
- Transformer des restes de purée de pommes de terre en doughnuts : <https://savethefood.com/recipes/leftover-mashed-potato-apple-cider-donuts>
- Banana bread avec des bananes trop mûres
- Riz frit, avec des restes de riz et légumes, en ajoutant des œufs
- Burger végétarien, le patty, avec des restes de légumes.

Recettes antigaspi

<https://antigaspi.lu/fr/recettes/>



©Marie Russillo – Maison Moderne

Présentation des challenges collectifs en Maison Relais

Challenge #5

Analyse du gaspillage alimentaire

Es ist schade und interessant und wichtig.

Durée du challenge : 15-30 minutes

Matériel :

- Restes d'un repas

Préparation :

- Solliciter le personnel de cuisine pour aider à la réalisation de ce challenge

Pour observer le gaspillage alimentaire dans les Maisons Relais, commencer par mesurer le gaspillage, puis mener une discussion avec les enfants à ce sujet.

Demander au personnel de cuisine s'il utilise une balance pour peser les restes chaque jour. Si une balance est disponible, discuter avec le personnel de cuisine et les enfants pour évaluer la quantité de nourriture jetée après un repas. S'il n'y a pas de balance, faire la même chose en montrant la quantité dans un récipient transparent.

Pour un meilleur résultat, l'implication du personnel de cuisine est à privilégier.

Quelques questions à aborder avec les enfants et le personnel de la cuisine :

- Que se passe-t-il avec les restes ?
- Le gaspillage d'aujourd'hui, c'est un gaspillage moyen ? C'est plus que normal ? Moins ?
 - Quelle est la raison pour laquelle le gaspillage diffère d'un jour à l'autre?

- Qu'est-ce qui est le plus gaspillé ?
- Que se passe-t-il avec les déchets ?
 - Compost ?
 - Bio Gas ?
 - Poubelle ?
- Que peut-on faire pour réduire le gaspillage ?
 - Prendre seulement la quantité que tu manges, tu peux te servir une deuxième fois si tu as encore faim.
 - Si chaque enfant goûte un peu de chaque plat, il y aura moins de restes.



Présentation des challenges collectifs en Maison Relais

Challenge #6

Atelier de bricolage

Et war mega flott,
dat ze maachen.
Ech wëll dat nach eng Kéier
maachen.

Durée du challenge : 1 à 2 heures (selon le projet réalisé)

Matériel :

- Outils pour bricoler

Préparation :

- Trouver de l'inspiration pour savoir quoi bricoler

Laisser du temps à l'enfant d'imaginer sa création.

Être créatif et confectionner une affiche ou un collage pour l'exposer ensuite dans la Maison Relais afin d'attirer l'attention sur le sujet. Ou créer une carte postale à donner aux parents afin qu'ils puissent faire les challenges individuels avec leurs enfants.

L'idée est de confectionner quelque chose sur les thèmes du projet : l'alimentation locale, l'alimentation biologique et le gaspillage alimentaire.

Dans le cahier des enfants, les suggestions suivantes sont faites :

- Comment éviter le gaspillage alimentaire ?
- Quels sont les fruits et légumes de saison ?
- Comment peut-on identifier les produits bio ?
- Comment peut-on imaginer l'avenir du système alimentaire ?
- Bricoler une boîte à idée pour le challenge individuel numéro 8.

Et pour les plus petits :

- Les fruits et légumes
- La ferme
- Un calendrier des fruits et légumes de la saison

Quelques travaux réalisés par les enfants dans la phase pilote du projet :



Zertifikat

□ Remise du certificat

Durée de l'activité : 15-30 minutes

Matériel :

- Certificats

Préparation :

- Imprimer et écrire les certificats

Afin de récompenser les enfants pour leur enthousiasme et leurs efforts dans la réalisation du projet, chaque enfant reçoit un certificat.

La remise des certificats est une excellente occasion d'entamer une dernière discussion sur les thèmes du gaspillage alimentaire et de l'alimentation locale et biologique. Enfin, une dernière discussion dans le cadre du projet aura lieu, car nous espérons que l'esprit du projet continuera à vivre dans votre Maison Relais. On peut résumer le projet, demander aux enfants ce qu'ils ont préféré ou aimé le moins, et ce qu'ils ont appris.

La remise des certificats peut être faite en présence des parents et au même moment que l'évènement organisé pour les parents. Les enfants seront fiers de présenter à leurs parents sur quoi ils ont travaillé. Ils pourront expliquer les challenges collectifs réalisés, tandis qu'un des éducateurs pourra expliquer les challenges individuels aux parents.



❑ Évènement parents et challenges individuels Page 1/2

Un évènement pour les parents sera organisé pour les informer sur le projet et les encourager à effectuer les challenges individuels avec leur enfant. Les possibilités sont les suivantes :

- Une soirée d'information
- Un stand d'information à l'heure à laquelle les parents viennent récupérer leur enfant
- Une activité parent-enfant
- Ouvrir la remise de certificat aux parents et leur présenter le projet

Durant l'évènement vous pouvez présenter et distribuer la brochure « 8 règles d'or » disponible auprès du Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, et de la Viticulture ou en ligne : <https://antigaspi.lu/fr/publications/brochure-antigaspi-3/>

Il est possible de commander des brochures en envoyant un email à : info@antigaspi.lu

Soirée d'information

Durée de l'activité : 1 heure

Matériel : Beamer

Préparation :

- Invitation pour les parents
- Possibilité : mettre le Mentimeter dans la présentation PowerPoint

Vous pouvez aborder le projet dans une soirée de parents déjà prévue, ou organiser une soirée dédiée. Une présentation Powerpoint est disponible pour informer les parents sur le projet, mais aussi pour les informer sur les enjeux concernant les trois thèmes principaux du projet : le gaspillage alimentaire, l'alimentation locale, et l'alimentation biologique.

Dans les notes du Powerpoint, il y a toutes les explications afin de faire la présentation. Pour rendre la soirée plus interactive, nous recommandons d'utiliser Mentimeter pour poser les questions.

La présentation prendra environ 30 minutes.

Stand d'information

Durée de l'activité : Environ 3 heures, de 16h à 19h, selon l'horaire de la Maison Relais

Matériel : Verres et billes

Préparation : Imprimer les questions et réponses

Étant donné que de nombreux parents sont très occupés, un stand d'information pendant l'heure de récupération de leurs enfants peut être une alternative. Vous pourrez y présenter les affiches et faire un petit sondage de la manière suivante :



Les parents prennent une bille et la placent dans le verre avec la bonne réponse. Les questions peuvent être les suivantes :

- Où le gaspillage alimentaire est-il le plus important ?
 - Au niveau de la production
 - Dans la restauration
 - Dans les commerces
 - Dans les ménages
- Quelle proportion de la nourriture produite dans le monde est gaspillée ?
 - 1/2 ?
 - 1/3 ?
 - 1/4 ?

Les réponses correctes sont : à la maison à hauteur de 53 %. Les 44% restants sont répartis comme ceci : 24 % dans la production, 12 % dans la restauration, y compris les cuisines collectives, et 11% dans les commerces. Le gaspillage alimentaire au niveau mondial est à peu près de 30%.

Le but est d'informer les parents sur le projet et les encourager à réaliser les challenges individuels à la maison. Les questions ne sont seulement qu'une introduction pour attirer l'attention des parents.

Les enfants peuvent également être impliqués. Ils peuvent préparer des snacks, faire des smoothies ou des jus de fruits et ensuite les servir aux parents.

Cela ne prend seulement que quelques minutes de parler du sujet avec un parent.

□ Évènement parents et challenges individuels Page 2/2

Une activité parents-enfants

Durée de l'activité : 1 à 2 heures, cela dépend de l'activité

Matériel :

- Atelier de cuisine : Ustensiles de cuisine, ingrédients
- Cueillir des fruits : Vêtements appropriés, des paniers pour y mettre les fruits
- Plantations : Ustensiles de jardin, semences ou plantes, vêtements appropriés

Préparation :

- Atelier de cuisine : Trouver une recette, acheter les ingrédients
- Cueillir des fruits : Trouver un lieu pour cueillir les fruits
<https://antigaspi.lu/fr/informations-sur-les-arbres-fruitiers/>
- Plantations
 - Trouver un lieu pour planter, par exemple le jardin de la Maison Relais
 - Acheter des plantes ou semences

Pour impliquer davantage les parents, organisez une activité à faire avec les enfants. On vous propose de relever ensemble l'un des challenges. Cuisiner ensemble est à la fois un des challenges collectifs et un des challenges individuels. Le challenge individuel numéro 6, « cueillir des fruits », se prête aussi parfaitement à une activité collective entre parents et enfants. Vous pouvez aussi faire le challenge individuel numéro 3, « plantation », ensemble. N'oubliez pas d'informer les parents sur le projet et les challenges individuels.

Remise de certificat

Durée de l'activité : 1h - 1h30

Matériel :

- Certificats
- Beamer

Préparation :

- Invitation pour les parents
- Imprimer et écrire les certificats
- Possibilité : mettre le Mentimeter dans la présentation Powerpoint

Comme mentionné dans la partie sur la remise de certificat, il est chouette d'intégrer l'évènement pour les parents dans la remise de certificat.

Commencez avec la présentation du projet pour les parents. Vous pouvez vous baser sur la présentation de la soirée des parents, mais nous vous conseillons de le faire plus court afin que cela ne soit pas trop long pour les enfants. Les enfants peuvent expliquer les challenges collectifs qu'ils ont réalisés, et ensuite l'éducateur donnera un certificat à chaque enfant.

Demander aux enfants de rapporter leur carnet après une certaine période, par exemple un mois, et discuter ensemble les challenges individuels.
 Organiser un évènement pour montrer les films que les enfants ont fait dans le challenge individuel 7.

Nous aurons grand plaisir à recevoir les idées que les enfants auront déposé dans la boîte à idées. Veuillez les envoyer à l'adresse suivante : carla.jellema@imslux.lu. Merci d'avance !

ANNEXES

Risotto aux légumes (pour 10 personnes)

500 g	Riz grain rond type « Carnaroli »	
1	Oignon	Éplucher et hacher l'oignon
1	Gousse d'ail	Éplucher et hacher la gousse d'ail
1,7 l	Fond de légumes	Préparer un fond de légumes avec des restes de légumes, herbes et épices
200 g	Patates douces	Éplucher et couper les patates douces en cubes de 1 cm
100 g	Carottes	Laver et couper les carottes en demi-rondelles
100 g	Courgettes	Laver et couper les courgettes en demi-rondelles, sauter à l'huile d'olives
100 g	Mange-tout	Laver et couper les mange-tout en losanges
1 pc	Piment vert	Laver et couper finement le piment vert
5 g	Gingembre	Éplucher à l'aide d'une petite cuillère le gingembre et le hacher
150 g	Parmesan	Râper le Parmesan
50 g	Pesto (persil, ail, noix de Grenoble, huile d'olive, Parmesan)	Mixer le persil avec l'ail, les noix, le Parmesan et l'huile d'olive

Préparation :

- Suer les oignons et l'ail à l'huile d'olive,
- Ajouter le riz et suer (nacer),
- Ajouter le gingembre et le piment,
- Ajouter au fur et à mesure du fond de légumes chaud,
- Remuer tout le long de la cuisson,
- Ajouter les patates douces et les carottes après 10 minutes de cuisson,
- Ajouter les mange-tout et les courgettes,
- Incorporer le pesto à la fin de la cuisson (+/- 30 à 35 minutes),
- Dresser et saupoudrer de Parmesan.




Kass Lucien