En santé à l'école : un défi personnel et collectif pour construire un avenir durable, solidaire et participatif.
Ecole communale de Fisenne (Province du Luxembourg)

Bonjour à tous !

Nous sommes les élèves de 6e année de l'école de Fisenne, petit village situé dans la commune d'Erezée, dans la province du Luxembourg. Dans notre école, les élèves de 5e et 6e font partie de la même classe. L'année dernière, nos copains de 6e année ont participé à ce concours, mais malheureusement, en raison du coronavirus, ils n'ont pu se rendre au Parlement et le concours a été annulé… Faisant partie de leur classe, nous avions également participé à ce projet, comme toute l'école d'ailleurs, vous le comprendrez plus loin ☺

Dans la foulée du projet développé l'année dernière, nous nous sommes bien entendu mobilisé(e)s par rapport à la nouvelle thématique. Nous voulons privilégier les collations saines cuisinées à partir de produits locaux afin de réduire de manière considérable le nombre d'emballages en réalisant un grand livre de recettes de collations saines et zéro déchet.

Deux grands points positifs découlent de notre projet :

° Comme le nombre d'emballages est réduit, notre contribuons à rendre notre école plus propre.
° Nous apprenons à manger plus sainement grâce à l'apport de produits locaux dans nos recettes.

Bonne lecture et bonne chance à toutes les écoles participantes !

Proposition de décret visant à privilégier la santé de chacun en participant à un défi collectif et personnel afin de construire un avenir durable, solidaire et participatif à l'école.

Ecole communale de Fisenne (Province du Luxembourg)

Article 1 – Définition

Nous constatons, principalement au niveau des collations, que la quantité d'emballages est vraiment très importante, trop importante. Nous constatons également que pas mal de collations ne sont pas toujours très saines.

Article 2 – Champ d'application

Ce décret est applicable dans toutes les écoles fondamentales de la FWB.

Article 3 – Organisation d'une séance d'informations dans les classes pour expliquer le projet et visite chez un producteur local

Les élèves visionnent la vidéo « Pourquoi développer les circuits courts ? » (https://youtu.be/_KT-LnHEkck) afin de comprendre l'importance de consommer « local ».

Les enfants peuvent également réaliser une visite chez un producteur local. (*Voir annexe 1)*

Deux élèves de 6e sont désignés pour expliquer le projet dans chaque classe : l'importance de diminuer le nombre d'emballages (cuisiner soi-même des collations) et l'importance de manger des collations saines (utiliser des produits locaux). Ils expliquent aussi le principe du projet : cuisiner des collations saines et zéro déchet, très simples à réaliser et les répertorier dans un grand livre de recettes. (*Voir annexes 2 et 3)*

Article 4 – Proposition

Diminuer le nombre d'emballages au niveau des collations et encourager à ce qu'elles soient saines.

4.1. Chaque classe, de la classe « accueil » à la classe de 6e primaire, organise des ateliers culinaires intitulés « Mes collations saines et zéro déchet ». Chaque atelier propose une ou plusieurs recette(s) choisie(s) au préalable par l'enseignant(e) ou par les enfants.

4.2. Les recettes réalisées lors de l'atelier sont rangées dans « Le livre de recettes des collations saines et 100% zéro déchet ». Ce livre est accessible à TOUS les enfants de l'école, de la première maternelle à la 6e primaire. Un enfant qui désire une recette peut en obtenir une copie à la demande.

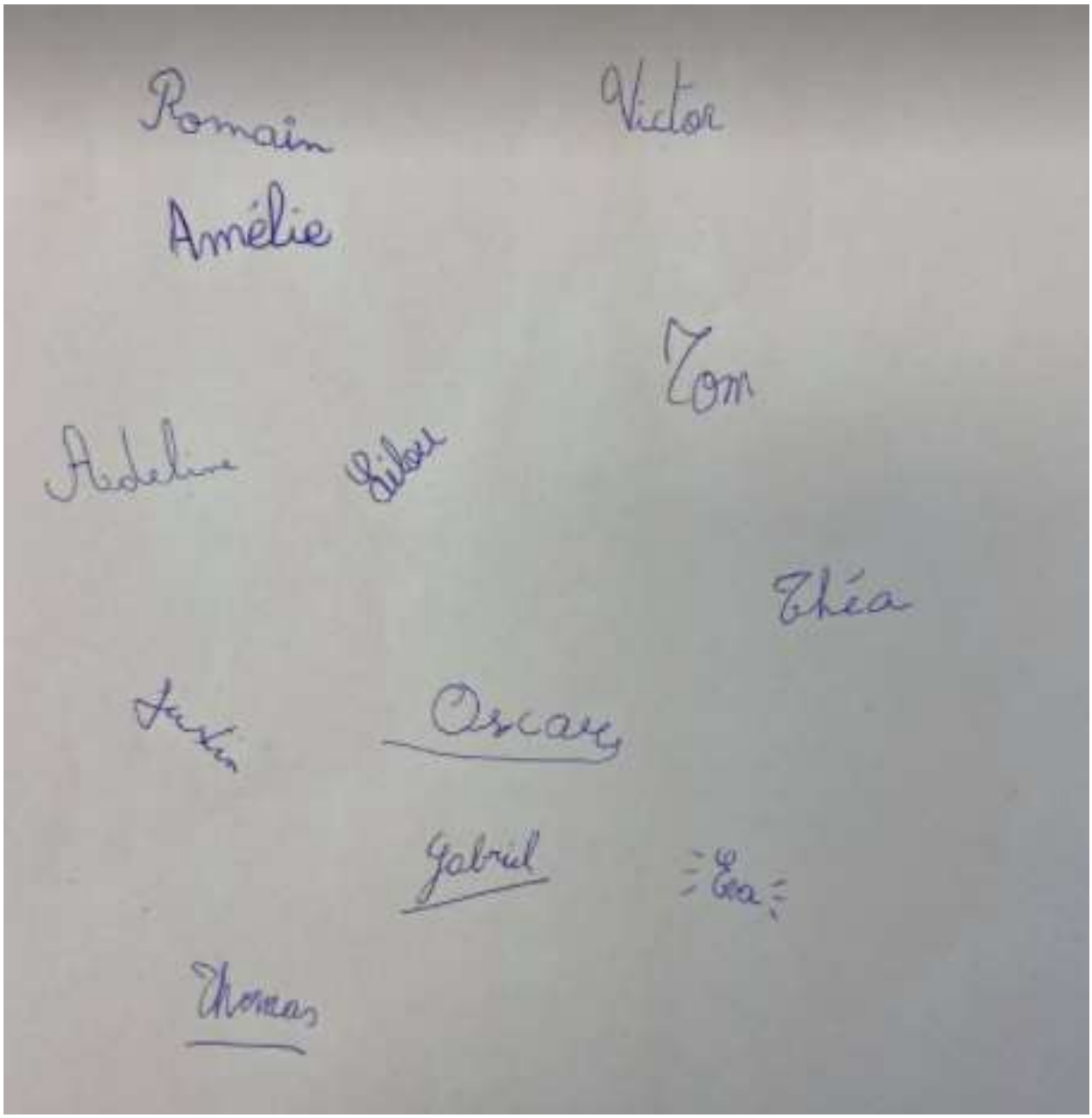
4.3. Pour chaque recette réalisée à l'école, nous achetons la majorité des produits directement à des producteurs locaux de la région.

4.4. Afin d'évaluer l'efficacité du projet, un questionnaire est distribué aux élèves (du primaire) AVANT de démarrer le projet. (*Voir annexe 4)* Et un deuxième questionnaire est distribué FIN D'ANNEE SCOLAIRE (vers la mi-juin ou à la convenance de chaque établissement). (*Voir annexe 5)*

Article 5 – Date d'entrée en vigueur

A la convenance de chaque établissement. De préférence dans le premier trimestre de l'année scolaire, pour avoir le temps de créer une belle liste de recettes variées à inclure dans le livre de recettes.

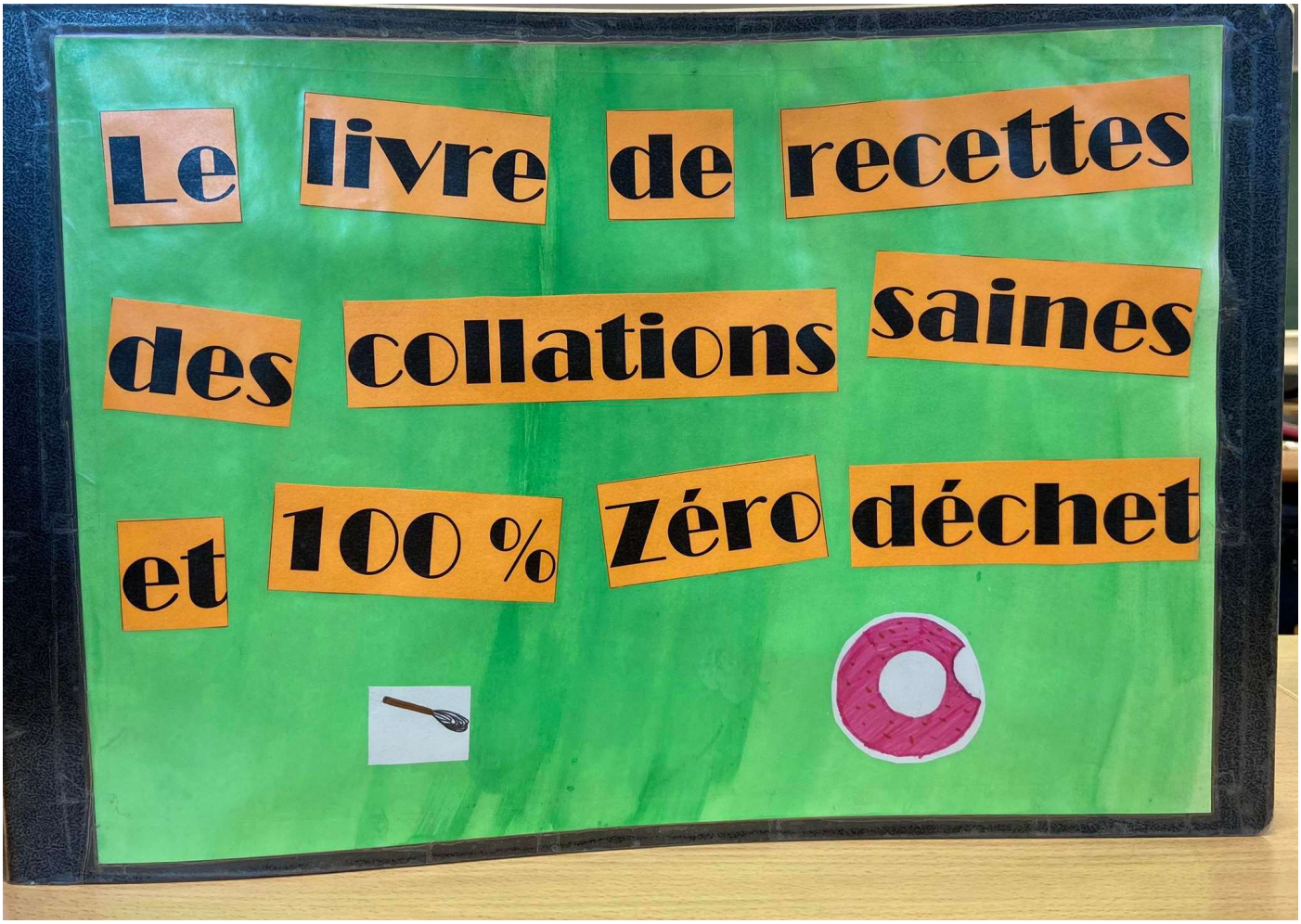
Signature des 12 auteur(e)s de cette proposition de décret :



Annexe 1 : Quelques photos de notre visite chez un producteur local de notre village

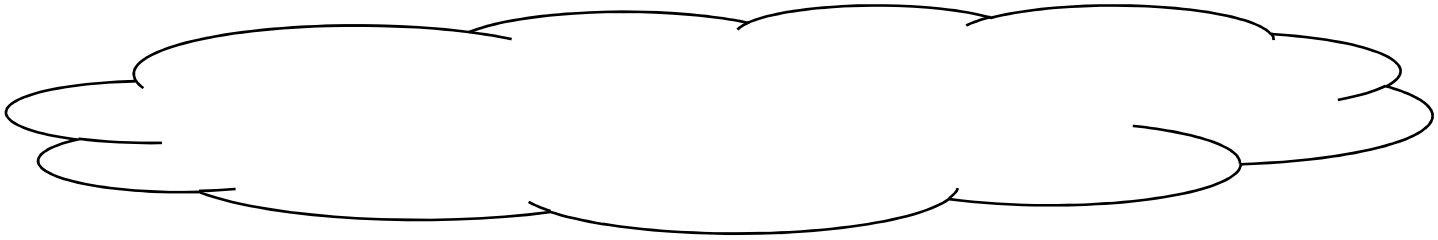
« La maison de Roxanne »

Annexe 2 : Notre grand livre de recettes au format A3



Annexe 3 : Quelques recettes sympas et …délicieuses !Bon appétit ☺

Nous joignons également une copie vierge, utile pour noter une nouvelle recette. Ensuite, vous trouverez six recettes tirées de notre livre qui ont été réalisées à l'école.



Pour ……

…… min

…… min

……

Ustensiles et ingrédients

……

……

……

……

……

……

……

Déroulement

……

……

……

……

……

……

……

……

Biscuits aux flocons d'avoine

Pour 10 biscuits 10 min 15 min

Ustensiles et ingrédients

° 100 g de flocons d'avoine

° 1,5 cuillère à café d'épices à spéculoos

° 1 banane

° 5 dattes ou abricots séchés

° 1 cuillère à soupe de noix

° Un bol ou petit plat

° Un couteau, une cuillère à café, une cuillère à soupe

° Papier cuisson

Déroulement

1° Découpe la banane en tranches.

2° Verse-les dans un bol avec les épices, l'avoine et les dattes ou les abricots.

3° Mélange le tout.

4° Forme des petits tas de pâte. Dépose-les sur une plaque de four sur laquelle tu auras mis une feuille de papier cuisson.

5° Enfourne-les dans un four préchauffé à 180° pendant 15 minutes.

6° Laisse-les bien refroidir avant d'y gouter.

Cake à la carotte

Pour 1 cake de 6 per. 30 min 60 min

Ustensiles et ingrédients

° 250 g de carottes râpées

° 125 g de sucre

° 2 œufs

° 60 g de cerneaux de noix concassées

° 125 g de beurre fondu

° 200 g de farine

° 1 sachet de levure chimique

° $\frac{1}{2}$ cuillère à café de cannelle

° Une balance

° Une râpe

° Un bol ou petit plat

° Une fourchette ou fouet

° Un couteau, une cuillère à café, une cuillère à soupe

° Un lèche-plat

° Un moule à cake de la forme que tu souhaites

Déroulement

1° Préchauffer le four à thermostat 5 (150°C).

2° Fouetter les œufs avec le sucre. Quand le mélange double de volume et devient mousseux, ajouter peu à peu la farine et le beurre fondu, tout en continuant de fouetter, puis la cannelle, la levure et enfin les carottes râpées et les noix sans arrêter de fouetter.

3° Mélange le tout.

4° Verser dans un moule à cake et faire cuire pendant 1 heure.

5° Laisser tiédir avant de démouler.

Tarte tatin

Pour 1 tarte 20 min 30 min

Ustensiles et ingrédients

° 5 pommes

° 100 g de raisins secs

° 100 g de beurre mou

° 100 g de sucre roux de canne

° Pâte feuilletée

° Une balance

° Un bol ou petit plat

° Un couteau

° Un moule à tarte

Déroulement

1° Découpe les pommes en fines lamelles.

2° Dans un moule à tarte, étale la moitié du beurre.

3° Dispose joliment les pommes.

4° Sur les pommes, dépose le restant des petits morceaux de beurre. Saupoudre de sucre.

5° Recouvre les pommes avec la pâte feuilletée. Fais un trou au milieu.

6° Fais cuire ta tarte dans un four préchauffé à 180° pendant 30 minutes.

7° Laisse bien refroidir puis retourne la tarte sur un plat.

Madeleines au citron

Pour 20 madeleines 20 min 10 min 15 min

Ustensiles et ingrédients

° 3 œufs

° 100 g de sucre

° Le zeste d'un citron

° Le jus d'un citron

° 200 g de farine

° 1 sachet de levure chimique

° 100 g de beurre fondu

° 50 ml de lait

Déroulement

1° Blanchir les œufs avec le sucre.

2° Ajouter le zeste, le jus de citron et le lait. Mélanger.

3° Ajouter la farine et la levure. Mélanger.

4° Ajouter le beurre fondu. Mélanger.

5° Placer les moules remplis au froid minimum 1h

6° Préchauffer le four à 250°

7° Enfourner, baisser le four à 200°

8° Laisser cuire 10 minutes

9° Démouler de suite

Cake mauritanien aux dattes et aux bananes

Pour 1 cake 20 min 45 min 15 min

Ustensiles et ingrédients

° 15 cl de lait entier

° 100 g de sucre de canne

° 3 jaunes d'œufs

° 300 g de farine

° 7 g de bicarbonate

° 100 g de beurre

° 2 bananes

° 200 g de dattes

° 1 pincée de cannelle

Déroulement

1° Battez le sucre et les jaunes d'œufs. Ajoutez le lait et continuez de mélanger.

2° Incorporez la farine tamisée avec le bicarbonate, la cannelle puis le beurre.

3° Ecrasez les bananes et coupez les dattes en petits morceaux.

4° Intégrez-les à la pâte.

5° Versez la pâte dans un moule à cake beurré ou siliconé.

6° Faites cuire 45 minutes dans four préchauffé à 180°.

Cake au yaourt

Pour 1 cake 20 min 45 min 15 min

Ustensiles et ingrédients

° 6 pots de yaourt vides :

° 2 pots remplis de sucre fin

° 3 pots de farine fermentante

° $\frac{1}{2}$ pot d'huile

° 1 yaourt nature

° 2 œufs

° 1 sachet de sucre vanillé

° Au choix : banane mûre écrasée, 1 sachet de pépites de chocolat, dés de pommes, dés de poires, prunes,…

Déroulement

° Mélanger le tout dans un plat et incorporer l'ingrédient « au choix ».

° Verser le tout dans un moule à cake.

° Cuire à 180° pendant 45 minutes.

Annexe 4 : Questionnaire AVANT le démarrage du projet

Questionnaire AVANT projet

Voici quelques questions à propos des collations que tu apportes à l'école. Ces questions vont nous être utiles afin de continuer notre projet : « Le grand livre de recettes des collations saines et 100% zéro déchet ».

Les élèves de 6e année

1) Combien de fois par semaine apportes-tu une collation zéro déchet ?

O 0

O 1 à 2 fois

O 3 à 5 fois

2) Apportes-tu des collations cuisinées à la maison ?

O Oui

O Non

Si oui, combien de fois par semaine ? _____

3) Aimerais-tu, comme l'année dernière, recevoir des recettes simples et faciles pour cuisiner des collations saines à la maison ?

O Oui

O Non

Annexe 5 : Questionnaire APRES la réalisation du projet

Questionnaire APRES la réalisation du projet

Durant cette année scolaire, nous avons participé à un projet qui consistait à créer un grand livre de recettes intitulé « Mes collations saines et 100% zéro déchet ». Afin de voir si notre projet a porté ses fruits (cuisiner des collations soi-même, afin de réduire le nombre d'emballages), nous vous demandons de bien vouloir remplir ce questionnaire. Merci.

Les élèves de 6e année

1° Est-ce que tu as aimé participer à notre projet ?

0 Oui

0 Non

Explique ta réponse :_____

_____

2° As-tu cuisiné des collations saines et zéro déchet à la maison depuis le début de l'année ?

0 Oui, grâce au livre de recettes de l'école

0 Oui, mais j'ai cuisiné d'autres recettes

0 Non

3° Aimerais-tu continuer ce projet l'année prochaine ?

0 Oui

0 Non