



De mon assiette à notre planète *association d'éducation à l'alimentation*

Créée en 2006 dans les Bouches-du-Rhône, l'association **De mon assiette à notre planète** conçoit et anime des actions d'éducation à l'alimentation pour « ré-enchanter » les repas au restaurant scolaire et transmettre des savoirs et des savoir-faire pour une alimentation saine et respectueuse de l'environnement.

De mon assiette à notre planète intervient dans les établissements scolaires, anime des formations de cuisiniers et met en place des animations, des ateliers et des conférences dans les salons et colloques.

Dans les établissements scolaires

De mon assiette à notre planète accompagne les élèves et les équipes pédagogiques dans leurs changements de pratiques alimentaires. Par des activités faisant une large place à l'expérimentation et à des mises en situation réelle, les élèves découvrent le plaisir de manger sain et équilibré, apprennent à décoder les étiquettes des emballages alimentaires, découvrent de nouveaux goûts et de nouveaux aliments et travaillent avec les équipes de cuisine pour améliorer la restauration scolaire.

L'originalité de ces ateliers réside dans le travail transversal qui est réalisé avec les équipes pédagogiques et de cuisine lors d'actions de mesure du gaspillage des aliments, de mise en place d'ateliers et de tables de dégustation d'un fruit et d'un légume de saison, de conception de menus. **Rendre les élèves acteurs de leur alimentation est l'objectif de nos ateliers :**

- ✓ Lecture des étiquettes alimentaires
- ✓ Mesure du gaspillage à la cantine
- ✓ Organisation de repas et de tables de découverte et de dégustation
- ✓ Petit déjeuners sains et équilibrés
- ✓ Ateliers culinaires

Conférences et organisation d'évènements

Conférences et tables rondes

SIAL Paris : Participation à deux tables rondes sur les thèmes du développement durable et de la réduction des inégalités face à l'alimentation - 2010

Conférence « Éducation à l'alimentation : quel discours les adolescents peuvent ou ne peuvent pas entendre ». Direction jeunesse et sport - Conseil Général des Bouches-du-Rhône - 2010

Rendre les élèves acteurs de leur alimentation



Conférence « Comment lire les étiquettes alimentaires » . Forum Handivercités - Mairie de Marseille - 2009

Conférence « Comment apprendre à nos enfants à bien se nourrir ». Association de parents d'élèves- Saint-Zacharie (13) - 2008

Conférence « Citoyen dans mon assiette ». Présentation aux parents du bilan des actions menées dans l'année et buffet bio préparé par les élèves. École primaire de la Bouilladisse (13) - 2007

Organisation d'évènements et animations d'ateliers

Quinzaine du commerce équitable : Animation d'ateliers sur l'équilibre alimentaire et la lecture des étiquettes. CRDP PACA (Centre Régional de documentation pédagogique) - 2008

Foire de Marseille : Animation d'ateliers d'éducation du goût et de lecture des étiquettes alimentaires. Conseil Général des Bouches-du-Rhône - 2009

Journée Enfance Famille : Animation d'ateliers sensoriels, de découverte des fruits et légumes de saison et de lecture des étiquettes alimentaires. Mairie de Marseille - 2009

Animation Fraich'attitude : Animation autour des fruits et légumes de saison. Mairie de Six-Fours (83) - 2008

Ateliers sensoriels « Passer à table et savourer les fruits et légumes de saison » . Journée « Les enfants à table ». Fondation Nestlé - 2010 et 2011

Ateliers culinaires « Préparer un repas et apprendre les bases de l'équilibre alimentaire » : Institut Thérapeutique et Pédagogique (ITEP) Aix-en-Provence - 2009

Ateliers sensoriels et de découverte du plaisir de bien manger : Journée Nature et Sports Conseil Général des Bouches-du-Rhône - 2011

Formation de cuisiniers

Formation de cuisiniers de restaurants de ministères : « Comment introduire les produits bio en restauration collective ? » Fédération Nationale d'Agriculture Biologique des régions de France. 2009

Formation de cuisiniers de restaurants de centres de vacances EDF: « Promouvoir la santé dans l'assiette : comment mettre en place des actions éducatives auprès des convives ? » 2011



Actions dans les établissements scolaires

Un petit déjeuner sain et équilibré

C'est un des fondamentaux d'une alimentation équilibrée et, pourtant, de nombreux collégiens « sautent » le petit déjeuner. Par conséquent, ils sont mal préparés à l'effort intellectuel et physique, ont tendance à plus grignoter, facteur de fatigue et de sur-poids.

L'objectif de cette action est de retrouver le plaisir du petit déjeuner, d'en comprendre l'importance, de savoir le composer, de découvrir de nouveaux goûts, de revaloriser le pain par rapport aux céréales trop sucrées, trop grasses et de faible intérêt nutritionnel, de montrer comment concilier santé et plaisir. Dans certains établissements, des petit-déjeuners multi culturels permettent de partir des cultures alimentaires des familles



Fruits

pain

laitages

sucrants

fruits secs

et confitures

pour un petit déjeuner complet !

2./ Les saisons des fruits et légumes

De nombreux adolescents n'aiment pas les légumes, voire les fruits. Même s'ils connaissent les recommandations de consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour, ils n'en connaissent qu'un nombre limité, ne savent pas quand ni comment ils sont cultivés, ce qu'ils apportent sur un plan nutritionnel et méconnaissent l'extrême richesse de leurs possibilités d'utilisations culinaires.



L'objectif de cette action est de faire découvrir les légumes et fruits de saison, d'apprendre à les apprécier avec tous ses sens, de comprendre l'intérêt de les consommer dans leurs saisons naturelles et de concevoir et d'animer un repas- qui les mettra en valeur pour l'ensemble des convives de la demi pension.

Savouer, nommer les saveurs, devenir curieux de nouveaux goûts



*Table de
Découverte*



*Préparation d'une
salade de fruits*



*Identifier et nommer
es légumes*



*Dégustation de
tomates anciennes*

3./ Gaspillage alimentaire : « Manger mieux, gaspiller moins au restaurant scolaire »

Des quantités très importantes de nourriture sont jetées tous les jours dans les restaurants scolaires: une moyenne de 180 grammes par convive et par jour dans les collèges, soit 26 kilos par an et par personne, ce qui représente près de 13 tonnes par an pour un collège de 500 demi-pensionnaires.

Ce gaspillage sous entend que les élèves ne déjeunent pas de manière équilibrée. La plupart du temps, ils ne mangent pas de légumes (légumes d'accompagnement et crudités), très peu de poissons et un nombre limité de viandes.

L'objectif de cette action est de renforcer cette prise de conscience et de déterminer à quel niveau le collège peut intervenir pour limiter au maximum le gaspillage, ce qui permet d'envisager l'achat de denrées alimentaires d'un niveau de qualité supérieure (bio, fruits et légumes locaux et de saison) grâce aux économies réalisées.

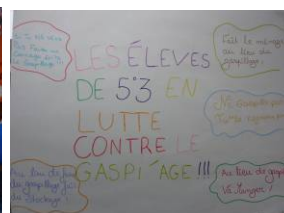
Les élèves mettent en place une opération de collecte et de tri des aliments gaspillés et rédigent une charte anti gaspillage à l'issue de l'opération.



*Une assiette à
peine consommée*



*Des entrées et fromages
non consommés*



*Mobilisation des élèves
contre le gaspillage*



*Charte anti-gaspi
rédigée par les élèves*



4./ Lecture des étiquettes alimentaires

Savoir ce que l'on mange vraiment est utile pour faire des choix alimentaires qui ont des répercussions sur la santé. C'est ce que propose cet atelier de lecture et de compréhension des informations qui figurent sur les emballages alimentaires.

L'objectif est d'apprendre aux élèves à distinguer les informations techniques qui renseignent sur la nature et les qualités du produit, des informations publicitaires destinées à susciter l'acte d'achat. A l'issue de la séance, l'élève possède des clefs de lecture qui lui permettent de dire si un produit est favorable à la santé. Il sait analyser la liste des ingrédients et le tableau des informations nutritionnelles, connaît les besoins de l'organisme en nutriments, en sel, et en sucre et sait comparer les valeurs nutritionnelles de différents aliments d'une même famille.



Pyramide « alimentaire » dans la chambre d'un adolescent !



Animation à la foire de Marseille Septembre 2009

5./ Une assiette bonne pour ma planète

En faisant ses courses, le consommateur opte soit pour un mode de développement aux conséquences lourdes pour la planète soit pour un développement non seulement respectueux de la santé, mais aussi de l'environnement et des hommes.

L'objectif de cet atelier est de prendre conscience de l'impact écologique de ses choix alimentaires et de consommation: présentation des différents types d'agriculture (biologique, raisonnée et conventionnelle), empreinte écologique de quelques produits, comment consommer responsable. Commerce équitable, les AMAP (partenariat entre un agriculteur et des consommateurs), consommation de fruits et légumes locaux et de saison



Consommer des fruits et légumes locaux et de saison...quel régal!



6./ De la casserole à la fourchette

Il existe souvent un climat de non communication, voire d'incompréhension, entre les cuisiniers et les convives. D'où le gaspillage, le « zapping alimentaire » qui aboutit à des repas totalement déséquilibrés, une situation de désinvestissement des élèves pour la qualité de leur alimentation.

L'objectif de cet atelier est de permettre aux **cuisiniers et aux élèves de concevoir ensemble un menu équilibré**. Les élèves apprennent d'abord les grandes règles de l'équilibre alimentaire à l'aide de la pyramide alimentaire. Puis ils s'entraînent à l'analyse critique de menus à l'aide d'un quizz, enfin ils composent un menu en tenant compte des contraintes spécifiques de la restauration scolaire. **Les propositions de menus sont corrigées et validées par le cuisinier puis la classe vote pour élire le menu que le cuisinier préparera à l'attention de tous les convives de la demi-pension.**



Pyramide alimentaire réalisée avec des élèves de collège



Qui sommes-nous ?



Anne



Chantal



Francine

Anne DIDIER-PETREMANT a créé *De mon assiette à notre planète* en 2006, pour prolonger le travail qu'elle avait engagé depuis 2000 dans les écoles et les collèges. Elle conçoit et anime des ateliers d'éducation à l'alimentation dans les établissements scolaires, dans les Bouches-du-Rhône et en Ile-de-France, des conférences sur les pratiques et comportements alimentaires et des actions de formation pour les cuisiniers et les gestionnaires de la restauration collective. De formation école de commerce, Anne a d'abord travaillé dans le secteur de la santé (institut de recherche et laboratoire pharmaceutique), puis dans diverses associations en France et aux États-Unis, (Associations de parents et de patients).

Tel: 06 81 83 77 74 - E-mail : anne-petremant@orange.fr

Chantal GERONIMI rejoint *De mon assiette à notre planète* en 2008. Elle intervient dans le programme *Manger autrement dans les collèges*, du Conseil Général 13, anime des conférences pour sensibiliser un large public à une meilleure connaissance des aliments et pour leur permettre d'exercer leur choix critique de consommateurs. De formation scientifique, Chantal a travaillé plus de 10 ans dans l'informatique avant de se reconvertir dans les médecines douces. Naturopathe, elle utilise ses connaissances en hygiène de vie et diététique pour sensibiliser à une alimentation saine et de qualité

Tel: 06 71 21 56 10 - E-mail : chantal.geronimi@gmail.com

Francine AUDEMA rejoint l'équipe de *De mon assiette à notre planète* en 2009. Elle intervient dans le programme *Manger autrement dans les collèges* du CG13. De formation scientifique en biologie, biochimie et diététique (Institut Universitaire et CNAM), Francine a travaillé pendant plusieurs années pour des grands groupes agro-alimentaires et dans la recherche. Sensible à la nécessité d'une bonne hygiène de vie et d'une alimentation équilibrée, elle est passionnée de cuisine traditionnelle et anime des ateliers culinaires.

Tel: 06 82 41 05 68 - E-mail : francine.audema@laposte.net

Site internet: www.assiette-planete.fr