

POUR UNE ALIMENTATION SAINTE ET ACCESSIBLE POUR TOUS

OUTILS PÉDAGOGIQUES

De mon assiette à la planète



malle virtuelle

DE MON ASSIETTE À LA PLANÈTE – MALLE VIRTUELLE

Sélection d'outils pédagogiques en ligne (dossiers téléchargeables, vidéos, sites internet) pour aborder l'alimentation avec

divers publics. Utilisable de façon autonome grâce à la démarche pédagogique proposée.

<https://www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques/malles-virtuelles/malle-virtuelle-alimentation/>

EXPOSITIONS



SOYONS MALINS, CONSOMMONS BIEN

- 8 panneaux autoportants
- Dimension : 80 x 200 cm

Pour accompagner les professionnels dans leur projet d'animation et de sensibilisation à la réduction des déchets, l'ARE Normandie met à disposition, gratuitement, une exposition et un guide «

Soyons malins, consommons bien ! ». L'exposition donne des pistes simples pour faire des économies, protéger sa santé, limiter l'impact environnemental et créer du lien entre les habitants.

Toutes les thématiques de la vie quotidienne sont traitées : faire ses courses, réduire le gaspillage alimentaire, prendre soin de soi, s'habiller, équiper son logement, jardiner et se déplacer, avec aussi, un panneau explicatif sur la démarche anti-gaspi. Chaque panneau fournit de nombreux conseils, des astuces et des recettes accessibles à tous. Que des avantages pour le porte monnaie, la santé et l'environnement. Ces initiatives peuvent être menées par tous : professionnels de la santé ou du social, collectivités, associations, entreprises, établissements scolaires... et s'adressent, en dernier lieu à tous les citoyens.

Informations / réservation : centredoc@are-normandie.fr / 02 35 15 78 19

GUIDES PRATIQUES

LES ATELIERS CUISINE PAR LE MENU

LES ATELIERS CUISINE PAR LE MENU

Fédération française des Banques Alimentaires, 96 p.

Livret méthodologique à destination des personnes animatrices, pour

monter et animer des ateliers cuisine, pour un public en précarité, permettant d'appréhender l'équilibre alimentaire, en maintenant la sociabilité et améliorant la confiance en soi.

<https://www.banquealimentaire.org/sites/default/files/2018-10/Les%20ateliers%20cuisine%20par%20le%20menu%20%282%29.pdf>

RÉFLEXES ALIMENTAIRES

DES CHOIX POUR L'ASSIETTE DU JEUNE CONSOMMATEUR

RÉFLEXES ALIMENTAIRES

Maison de la consommation et de l'environnement

Bretagne, déc 2016.

Dans le budget, l'alimentation occupe la deuxième place des dépenses, juste après le loyer. De nos achats à notre assiette, ce guide souhaite vous aider à relever le défi d'une nourriture saine et équilibrée, soucieuse également de l'environnement, tout en maîtrisant son budget.

https://www.mce-info.org/wp-content/uploads/2016/12/Reflexes-alim_web.pdf

ALIMENT... TERRE

URCPIE Auvergne-Rhône-Alpes, 2016, 48 p.

Guide pour mettre en place des actions autour du jardin et de l'alimentation. Il s'adresse au travailleurs sociaux et professionnels de l'éducation à l'environnement.

[https://cpie-bugeygenevois.fr/sites/default/files/aliment%20terre%202016%20\(web\).pdf](https://cpie-bugeygenevois.fr/sites/default/files/aliment%20terre%202016%20(web).pdf)



CUISINER MALIN – LIVRE DE RECETTES FACILES ET PAS CHÈRES POUR TOUTES ET TOUS



Ville de Paris, 46 p.

Dans les hôtels sociaux, les résident(e)s disposent au mieux d'un micro-onde.

Leur dire de manger équilibré ne suffit donc pas. C'est dans ce but que ce livret de recettes ne nécessitant ni plaque de cuisson ni four, a été produit. Chaque plat a été élaboré par une diététicienne à partir du contenu-type de colis distribués en banques alimentaires. Et si les doses de sucres et de graisses ont été étudiées, la notion de plaisir n'a pas été oubliée.

http://labs.paris.fr/commun/pdf/Livret_Cuisiner_Malin.pdf

POUR UNE ALIMENTATION SAINNE ET ACCESSIBLE POUR TOUS

FICHES

Organiser un atelier de cuisine

FICHE ACTIVITÉ N°1



FICHE D'ACTIVITÉ POUR ORGANISER UN ATELIER CUISINE

Face à des personnes précarisées, aborder l'alimentation dans le cadre d'un projet éducatif est une opération complexe et délicate, dans la mesure où ce public rencontre davantage de freins

pour accéder à une alimentation de qualité. Parmi les principaux freins identifiés, retenons : le coût de l'alimentation de qualité, la perte de savoir-faire culinaire (pour certaines d'entre elles) et l'influence des stratégies commerciales plus ou moins agressives. L'atelier de cuisine est une activité ludique qui permet de toucher tout le monde et d'aborder une grande diversité de thèmes. Il s'agit d'un outil de convivialité qui réunit des personnes pour cuisiner ensemble, tout en participant au développement des savoirs et savoir-faire des participants

http://www.espace-environnement.be/wp-content/uploads/2017/05/DAD2_FA1_Atelier_culinaire_light.pdf



FICHES PRATIQUES POUR LES PROFESSIONNELS DE L'AIDE ALIMENTAIRE

Maison de la consommation et de l'environnement de Bretagne, avril 2018

La Maison de la consommation et de l'environnement de Bretagne a réalisé, avec le concours actif de professionnels du secteur social, 4 fiches pratiques pour aider les bénévoles et professionnels de l'aide alimentaire et des épicerie sociales ou solidaires dans leurs démarches d'accompagnement des personnes démunies.

<https://www.mce-info.org/fiches-pratiques-professionnels-aide-alimentaire/>

ETUDES



SE NOURRIR QUAND ON EST PAUVRE

ATD Quart monde, *Revue quart monde*, 25, 2016, 188 p.

Analyse et ressenti de personnes en situation de précarité.

<https://www.atd-quartmonde.fr/produit/se-nourrir-lorsquon-est-pauvre-analyse-et-ressenti-de-personnes-en-situation-de-precarite/>

GUIDE METHODOLOGIQUE

ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT VERS DES PUBLICS EN SITUATION DE PRÉCARITÉ ÉCONOMIQUE ET SOCIALE

Livret de l'Institut de formation et de recherche en éducation à l'environnement (Ifree) n°4 - 2012

Les éducateurs à l'environnement sont souvent démunis pour intervenir auprès de publics en situation de précarité. Les éducateurs du secteur social ont également des difficultés pour aborder les questions environnementales avec leur public. Pourtant, de vraies opportunités existent pour une éducation à l'environnement émancipatrice pour ces publics...

<https://www.ifree.asso.fr/telechargement.php?f=cHVibGJjYXRpb25zL2xpbnJldHMvcGRmL2xpbnJldC1pZnJlZS1uNC5wZGZlY=&n=livret-ifree-n4.pdf>

INITIATIVES !



L'ARMOIRE LOCALE PARTAGÉE POUR LUTTER CONTRE LA PRÉCARITÉ

Mr Mondialisation, 1er août 2016

S'inspirant des armoires à livres que l'on trouve dans certaines communes, l'idée est de proposer le même service pour des denrées alimentaires. Le but est de partager de la nourriture entre voisins, en particulier pour ceux qui sont dans le besoin.

<https://mrmondialisation.org/armoire-locale-partagee-pour-lutter-contre-la-precarite/>



GOUTER ANTI-GASPI

Association AVRIL (50)

350 personnes et zéro déchet, c'est POSSIBLE ! En juin dernier a eu lieu un pique-nique zéro déchets à St Pierre de Coutances (50) organisé par l'Association AVRIL avec les classes avec lesquelles elle a travaillé tout au long de l'année. Plus de 300 personnes sur le site et seulement

2 kg de déchets (non recyclables, non compostables). Serviettes en tissu, gourdes, boîtes de conservation, compotes maison, salades de fruits... Enfants, parents et enseignants se sont pris au jeu ! Une vraie réussite qui a permis en amont de nombreuses discussions. Voici sur la photo ci-contre les déchets générés par une des 2 classes gagnantes. Pas mal pour 25 élèves, non ?

Informations : www.associationavril.org / 02 33 19 00 35