



Activités exploratoires

Un dîner Good Food presque parfait

A partir du tableau « témoin », créez ensemble un repas cochant toutes les carottes Good Food. Sur base de photos de plats divers, d'ingrédients ou d'idées d'élèves, établissez le menu et répartissez les tâches. Que préférez-vous ? Organiser un atelier cuisine en classe ou suggérer une auberge espagnole invitant les parents et leurs enfants à concocter des plats à déguster en classe ? Les adultes peuvent aussi se joindre au banquet...

S'engager pour la planète

A ce stade, vos élèves savent pointer une ou plusieurs habitudes à modifier pour incorporer plus de Good Food dans leur régime alimentaire. Que veulent-ils/elles changer ? Proposez-leur un moment de réflexion et d'engagement. Et invitez-les à signer un [contrat alimentation](#) ([environnement.brussels](#) > [Ecoles](#) > [Outils pédagogiques](#) > [Alimentation](#) > [journal de bord](#)) pour les encourager à relever le défi. Un document à partager ensuite avec leur famille.



Activités créatives

Personnaliser les supports

Un set de table, un menu, une pochette à tartines... Embellissez les accessoires liés au moment du repas. Pour le set de table, les enfants peuvent faire un dessin Good Food, écrire une recette, décalquer l'assiette, les couverts, le verre avant que leur œuvre ne soit plastifiée. Pour la pochette en tissu, invitez les enfants à la décorer avec des feutres pour textiles. Ensuite, le tissu doit être lavé et imbibé de cire d'abeille. Libre à vous de le coudre ou pas.



S'amuser à communiquer

Comment vos élèves peuvent-ils/elles partager les bons conseils de Jim Carotte avec d'autres classes ?

- En créant une affiche.
- En fabriquant des déguisements Jim Carotte et des pancartes aux slogans Good Food.
Le but : défiler dans la cour de récré, à la cantine ou même à la sortie de l'école.
- En écrivant une chanson, une comptine, un spectacle à mettre en scène à la fête de l'école.





Inspiration : Jim Carotte en action

A l'école primaire *Mater Dei* de Woluwé-Saint-Pierre, les élèves ont choisi de jalonner leur année de découvertes et d'apprentissages liés à l'alimentation durable : processus de presse de pommes, visite de potager, conception de repas Good Food, connaissances des modes de production et organisation d'une semaine d'actions comprenant notamment une journée végétarienne... Toutes ces activités thématiques ont eu pour but de montrer aux enfants que chaque geste a un impact sur l'environnement.



2/ LES DÉLICES DE LA GOOD FOOD DANS MON CARTABLE !

Dans la page d'avril du calendrier affiché à la maison, **Jim Carotte** invite les parents à choisir une journée d'école lors de laquelle tout ce qui est glissé dans le cartable de l'enfant respecte les critères Good Food. Centralisez la démarche en proposant une date commune à vos élèves. En amont, partagez avec chaque parent, la grille « témoin » de son enfant si vous avez décidé de l'associer à une collation ou un pique-nique. Comment le duo parents-élève peut-il faire mieux en cochant plus de critères Good Food ? Si les enfants se sont fixés des objectifs via un contrat alimentation, faites le lien entre cet engagement et cette journée mise sous le signe de la Good Food.

3/ PLUS DE GOOD FOOD À L'ÉCOLE

Au sein de l'établissement

Connaissez-vous le [label cantine Good Food \(environnement.brussels>thématiques>Alimentation>Restauration et cantines>Label cantine Good Food\)](https://environnement.brussels/thematiques/Alimentation/Restauration-et-cantines/Label-cantine-Good-Food) ? Pour soutenir les cantines bruxelloises de collectivité qui évoluent vers une assiette plus durable, Bruxelles Environnement a mis en place ce label gratuit. Il est une reconnaissance d'efforts entrepris et un élément de visibilité de la durabilité. Postulez ! Il peut aider à faire évoluer les choses dans votre établissement scolaire.

Avec les parents

Le moment est opportun pour proposer – si ce n'est pas déjà une réalité – la mise en place d'une collation collective. Plusieurs options s'offrent à vous : l'organiser via l'école ou demander à chaque parent, à tour de rôle, de prévoir une collation pour toute la classe. Pourquoi ne pas réaliser cela une ou deux fois par semaine ? Transmettez-leur aussi les conseils compilés dans la fiche « La Good Food, une question d'équilibre (alimentaire) » .

EN SAVOIR +

Références complémentaires :

Consultez notre fiche de ressources thématiques, vous y trouverez des idées de livres jeunesse, de supports pédagogiques, des contacts utiles, etc. .



4/LA RECETTE DU MOIS

Vos radis semés le mois dernier arrivent à maturité... Voici une recette à préparer pour donner envie à vos élèves de déguster leur propre production.



RADIS AUX GRAINES DE SÉSAME

Ingrédients

- Des radis bien nettoyés
- 100 g de fromage frais
- 5 càs de yaourt grec
- 50 g de graines de sésame
- 50 g de graines de pavot
- Fleur de sel
- Poivre

1. Commencez par bien nettoyer les radis.
2. Fouettez le fromage frais avec le yaourt grec pour avoir une texture homogène.
3. Ajoutez 3 pincées de fleur de sel et 4 tours de poivre dans les graines de sésame et de pavot.
4. Coupez le bout inférieur du radis, trempez-le dans le mélange de fromage onctueux puis dans les graines de sésame.
5. Alternez les graines de sésame avec les graines de pavot.

BON APPÉTIT !