



Explorez la Good Food avec Tim Carotte

UN PROJET PÉDAGOGIQUE CRÉÉ POUR
LES ENFANTS DE 5 À 8 ANS



Cher enseignant, chère enseignante,

Voulez-vous croquer une savoureuse aventure à pleines dents ?

Jim Carotte sort de terre pour dialoguer avec vos élèves âgés de 5 à 8 ans. Sa mission : améliorer la teneur des collations, pique-niques et boissons glissés dans les cartables en misant davantage sur la Good Food.

Soyez les chef-fes d'orchestre de ce projet qui implique aussi fortement les parents d'élèves, ces acteurs et actrices essentiel-les au bon équilibre alimentaire de leurs enfants. En voilà une belle opportunité pour tisser des liens, nourrir la convivialité et le partage de cultures autour de l'alimentation saine et respectueuse de l'environnement.

Pour avancer dans cette voie, le projet **Jim Carotte** met de nombreux outils pédagogiques à votre disposition afin que vous puissiez naviguer de façon autonome. Chacun d'entre eux a été ajusté suite aux retours d'expérience de plus de cinquante enseignant-e-s lors de la phase test du projet. Chaque mois, **Jim Carotte** vous propose d'égayer vos activités pédagogiques et il challenge aussi les parents via un calendrier qui leur est dédié. Un beau cheminement à célébrer tous ensemble, parents, élèves et enseignant-es, en fin d'année scolaire autour d'un moment de convivialité et de saveurs Good Food.

L'opportunité est là de vous ancrer dans la stratégie Good Food en Région de Bruxelles-Capitale. Mais explorez d'abord les racines de **Jim Carotte** grâce à cette brochure qui détaille le fonctionnement général du projet.



UN PROJET PÉDAGOGIQUE ORIENTÉ GOOD FOOD



1. LA MISSION : AMÉLIORER LE CONTENU DES COLLATIONS, PIQUE-NIQUES ET BOISSONS DES ENFANTS DE 5 À 8 ANS EN MISANT SUR PLUS DE GOOD FOOD

Du haut de ses fanes bien vertes, **Jim Carotte** a un objectif essentiel : amener les enfants de 5 à 8 ans (et leurs parents) à découvrir la Good Food par le biais de la collation, des boissons et du contenu de la boîte à tartines. Mais qu'est-ce que la Good Food exactement ? Voici les six ingrédients clés qui composent l'assiette Good Food :

- des **produits issus de la production locale** ;
- des **fruits et légumes de saison** ;
- du frais/**fait maison** ;
- des portions adaptées à l'appétit pour **minimiser le gaspillage** ;
- des **protéines variées** comprenant notamment des alternatives végétales ;
- des **aliments produits dans le respect** des travailleurs et travailleuses (fairtrade), des animaux et de la terre (bio).



2. LA CLÉ DE LA RÉUSSITE : LE TRIO ENSEIGNANT-ES - ÉLÈVES - PARENTS

A l'école, on mange, on peut éventuellement cuisiner, cultiver des légumes, cueillir des fruits. Les occasions d'aborder la Good Food sont réelles. Mais comment sensibiliser les familles ? Comment les découvertes faites en classe peuvent-elles avoir un écho sur les habitudes alimentaires familiales ? Et tout cela dans la bienveillance et le non-jugement... Il s'agit d'un véritable défi auquel tente de répondre **Jim Carotte** en misant sur le trio enseignant-e – élèves – parents. Comment fonctionne-t-il ?



- **Entre l'enseignant-e et l'élève**

En classe, tout au long de l'année, l'enseignant-e conçoit des activités pédagogiques orientées Good Food avec l'aide, notamment, de fiches mensuelles envoyées dans le cadre du projet. Un lien est établi entre ces activités, les apprentissages et les compétences du programme scolaire.

- **Entre l'élève et les parents**

A la maison, un seul support : le calendrier « parents » qui propose chaque mois des informations sur la Good Food, une recette et un challenge à relever par les enfants et leurs parents.

- **Entre les parents et l'enseignant-e**

Le projet Jim Carotte est l'occasion de créer un lien différent avec les parents. Pour établir cette relation, des conseils sont rassemblés dans la fiche « Les parents, acteurs et actrices du projet Jim Carotte ».

3. LES OUTILS JIM CAROTTE

LES CALENDRIERS

Parce que les habitudes ne se changent pas en un coup de cuillère à pot mais aussi parce que la découverte des jours de la semaine, des mois de l'année et des saisons fait partie du programme scolaire du cycle 5-8 ans, les outils principaux du projet Jim Carotte s'articulent autour du calendrier scolaire.



- **Le calendrier à afficher en classe**

Ce calendrier mural classique installe visuellement **Jim Carotte** dans la classe.



- **Le calendrier pour les parents**

Chaque famille reçoit un calendrier annuel **Jim Carotte**. Un outil pratique pour la vie familiale et un atout précieux pour le projet. Chaque mois, les parents et leurs enfants y trouvent des infos sur la Good Food, une recette et un challenge.

Commandez le calendrier pour les familles des élèves de votre classe via school@environnement.brussels (vous pouvez en commander plusieurs par élève pour les familles recomposées).

LES RESSOURCES MENSUELLES

Les ressources mensuelles sont des compléments d'information utiles pour dynamiser votre projet au cours de l'année et diversifier la manière de traiter les thématiques.

- **Les fiches d'activités pédagogiques**

A chaque mois, sa thématique et sa fiche pédagogique. Vous pouvez y puiser des idées d'activités, une recette à réaliser en classe et des aides pour soutenir le duo enfant-parent. Il s'agit de propositions... à vous de piocher ce qui a du sens pour vos élèves, ce qui s'inscrit dans votre programme, ce qui complète ou peut s'inscrire dans des dynamiques déjà existantes. Pour pouvoir vous projeter sur l'ensemble de l'année scolaire, toutes les fiches sont mises à votre disposition dès le début d'année.

- **Des compléments d'information dans votre boîte mail**

Chaque mois, vous recevez un mail riche de contenu pour vous aider à préparer la suite. Celui-ci comprend systématiquement :

- La fiche d'activité pédagogique en version PDF en guise de rappel.
- La page du mois issue du calendrier « parents » en version PDF afin de faire le lien entre l'école et la maison.
- Des informations pratiques liées au projet (groupe de partage d'informations, rencontres, etc.)
- L'actualité Good Food.

LES FICHES TRANSVERSALES

Ces fiches complètent le dispositif en vous donnant des informations plus ciblées, des pistes, des outils, des trucs et des astuces pour approfondir certaines thématiques.

• Les parents, acteurs et actrices du projet Jim Carotte

Les parents contribuent sensiblement aux changements d'habitudes alimentaires mais ce n'est pas toujours facile de les impliquer dans un projet scolaire. Cette fiche rassemble des pistes pour vous aider à les mobiliser et à développer avec eux/elles de nouvelles relations.

• La Good Food expliquée aux plus petits

Cette fiche transversale a pour objectif de vous suggérer des conseils pédagogiques pour aborder l'impact environnemental avec des enfants de 5-8 ans. L'exemple des protéines est détaillé et explicite.

• La Good Food, une question d'équilibre (alimentaire et environnemental)

Elle est visuelle, attrayante et se décline en une multitude d'activités pédagogiques potentielles... la pyramide alimentaire est à la base de toute connaissance en nutrition. Elle peut vous aider dans votre approche de l'alimentation menée avec vos élèves.

• Tuto – Fabriquez votre Jim Carotte

Rien de tel qu'une mascotte pour attiser la curiosité des enfants et développer un lien affectif avec le projet. Suivez de simples consignes et donnez vie à Jim Carotte pour qu'il devienne réel aux yeux des élèves.

• Allez plus loin

Livres jeunesse à exploiter en classe, ouvrages clés, sites ressources... De nombreuses références pédagogiques sont mises à votre disposition pour que vous puissiez creuser les thématiques, qu'elles soient générales ou mensuelles.

4. UNE ANNÉE JIM CAROTTE EN UN CLIN D'ŒIL

Avec vos élèves et leurs parents, vous donnez vie à **Jim Carotte** dans votre classe mais aussi dans les maisons des enfants. Comment va s'échelonner cette année ancrée dans les saveurs de la Good Food ? Voici l'enchaînement des thèmes à exploiter.



SEPTEMBRE
Bienvenue
Jim Carotte



NOVEMBRE
Zéro gaspillage
zéro déchet



JANVIER
Boissons Good Food

OCTOBRE

Local et de saison :
focus sur les fruits
et légumes
d'automne



DÉCEMBRE
Préparations
Maison
les douceurs
d'hiver



FÉVRIER

Saveurs veggie
à déguster





MARS

Potager : mettre
la main à la terre



MAI

Fête de l'école :
convivialité et
Good Food



JUILLET/AOÛT

Vacances Good Food :
vive les bons réflexes

AVRIL

Récap' des bons
conseils Good Food



JUIN

L'année avec
Jim Carotte :
fiertés et réussites



JIM CAROTTE ET LA STRATÉGIE GOOD FOOD

Un quart de l'impact environnemental de chaque ménage bruxellois résulte... de l'alimentation ! Modifier les habitudes alimentaires peut donc réellement faire la différence. En 2015, au départ de ce constat, la Région de Bruxelles-Capitale a adopté la stratégie Good Food en se fixant des objectifs ambitieux en matière de transition du système alimentaire vers plus de durabilité et de résilience. Le concept : agir de « la fourche à la fourchette ». Comment ?

- En encourageant la production et la consommation de fruits et légumes de saison cultivés localement et dans le respect de l'environnement.
- En mettant à l'honneur les préparations faites maison.
- En stimulant les alternatives veggie.
- En luttant contre le gaspillage alimentaire.
- En mettant en œuvre des actions auprès de différents publics dont les écoles.

L'ÉCOLE, UN TERRAIN PROPICE À LA GOOD FOOD

Chaque jour en Région de Bruxelles-Capitale, près de 250 000 élèves mangent à l'école lors des récréations et du repas de midi. L'établissement scolaire, fort de sa mission éducative, est un lieu propice à la sensibilisation des enfants et des jeunes à l'alimentation durable.

Si votre école souhaite dépasser la sensibilisation, elle peut bénéficier de l'accompagnement de professionnel·les pour améliorer les menus de la cantine et obtenir le [label Good Food \(https://goodfood.brussels/fr/contributions/label-cantine-good-food\)](https://goodfood.brussels/fr/contributions/label-cantine-good-food).

Jim Carotte est une initiative de Bruxelles Environnement, réalisée dans le cadre de la stratégie Good Food en Région de Bruxelles-Capitale.



EN SAVOIR PLUS SUR LA GOOD FOOD EN RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE :
WWW.GOODFOOD.BRUSSELS





**Vous enseignez pour le cycle 5-8 ans
et le projet de Jim Carotte vous intéresse ?**

Contactez
school@environnement.brussels
pour recevoir les outils pédagogiques

INFO



**bruxelles
environnement**
brussels

02 775 75 75 · ENVIRONNEMENT.BRUSSELS

Rédaction : Bee-Com - Dies, Roxane Keunings, Fanny Colot.

Comité de relecture : Delphine Biquet, Joëlle Van Bambeke.

Illustrations : Adèle Dafflon

Crédits photographiques : p. 2 Getty Images · p. 11 : Xavier Claes, école de la Marolle, école de Stadsmus, F. Walschaerts.

Design : associationdidees.be

Dépôt légal : D/2021/5762/01

Editeurs responsables : F. Fontaine & B. Dewulf · Avenue du Port 86C/3000 · 1000 Bruxelles

Imprimé avec de l'encre végétale sur papier recyclé