

Petits déjeuners « malins » à Sambreville

1. Genèse du projet

Il s'agit d'organiser des petits-déjeuners «malins» c'est-à-dire équilibrés dans toutes les écoles de l'enseignement primaire de Sambreville.

2. But recherché par le projet

L'objectif de ce projet est de sensibiliser les enfants à l'importance de bien s'alimenter et de manger sainement, notamment le matin et d'expliciter une série de problématiques reconnues et leurs solutions.

Pourquoi ne déjeune-t-on pas ?

Manque de temps
Pas faim le matin, fatigué
Tout seul, pas de convivialité
Pas le choix des aliments
Peur de grossir

Remède :

Se lever plus tôt
Se coucher plus tôt
Déjeuner ensemble, en famille
Préparer la veille
Un déjeuner équilibré évite le
Surpoids et prévient l'obésité

Il s'agira non seulement de sensibiliser les élèves mais également les parents à la chose.

Avoir une alimentation saine et équilibrée est une des bases de la santé, on a trop souvent tendance à l'oublier.

Il est très important de donner à l'organisme l'alimentation qui lui convient, équilibrée et adaptée à chacun. Il faut être à l'écoute de son corps afin de mieux le connaître et lui apporter les nutriments et les soins dont il a besoin.

Il n'y a d'ailleurs pas que la manière de s'alimenter qui est importante, il y a aussi la qualité des aliments. L'alimentation nous apporte non seulement l'énergie nécessaire à notre corps mais aussi les principaux éléments que notre corps ne peut synthétiser et dont il a pourtant besoin : les vitamines et les oligo-éléments en font partie.

De manière plus générale, il s'agira d'informer efficacement les enfants, peut être dans certains cas prévenir l'obésité précoce et aussi de promouvoir un mode de vie sain. Au travers de ce genre d'organisation, les enfants et leurs familles sont les acteurs et peuvent changer certaines habitudes.

C'est une démarche de prévention qui doit viser une panoplie d'initiatives visant à promouvoir l'équilibre alimentaire, l'activité sportive mais aussi le plaisir lié à une alimentation saine et conviviale.

3. Attentes et besoins du public.

Le public a besoin d'être informé correctement sur les bienfaits de l'alimentation sur la santé, que les infos qu'il reçoit soient claires et précises et lui permettent de construire facilement son cycle d'alimentation au quotidien. Il a besoin d'obtenir des réponses aux questions qu'il se pose et ainsi adapter son hygiène alimentaire. Il attend également un suivi de ce projet à long terme c'est-à-dire que d'autres actions soient menées dans le futur pour ne pas oublier de suivre une ligne de conduite.

4. Effets espérés au terme du projet ?

Le petit-déjeuner organisé dans les écoles devra constituer le point de départ à une sensibilisation plus générale à non seulement une alimentation saine et plus globalement à un mode de vie équilibré. Une prise de poids précoce pourrait être l'un des facteurs déterminants les plus importants de l'apparition ultérieure d'une maladie du cœur ou d'un accident vasculaire cérébral. L'adoption d'un régime alimentaire sain dès l'enfance et le maintien d'une telle alimentation tout au long de la vie sont des éléments importants dans l'atteinte et le maintien d'un poids santé. Une alimentation malsaine durant l'enfance peut empêcher une croissance et un développement optimaux, en plus de contribuer à l'acquisition de mauvaises habitudes alimentaires durant l'adolescence et l'âge adulte. Entre 6 et 12 ans, les enfants apprennent à prendre des décisions et ils commencent à faire plus de choix par eux-mêmes. Ils acquièrent des habitudes alimentaires et des attitudes qui pourraient les accompagner toute leur vie. La pression des pairs exerce une influence sur les jeunes et les adolescents de tous les âges et est particulièrement forte au début de l'adolescence.

Le milieu scolaire offre un cadre idéal pour établir et promouvoir des habitudes alimentaires saines chez les enfants et adolescents par l'intermédiaire des aliments offerts, des politiques nutritionnelles, des programmes sur la nutrition et la santé et enfin, des modèles présentés par les enseignants.

5. Comment les objectifs seront-ils atteints ?

Sensibilisation sous forme d'un petit déjeuner offert aux élèves au cours duquel ils pourront se rendre compte des aliments à choisir pour un petit-déjeuner équilibré et complet. Ils recevront également une note sur l'importance d'une alimentation équilibrée, les aliments à éviter et les aliments à ne pas oublier.

6. Comment le projet va-t-il développer la participation du public ?

Les élèves vont déguster le petit-déjeuner offert et pourront éventuellement participer à des activités, en rapport avec le projet, organisées par leurs institutrices et instituteurs.

7. Contrôle du bon déroulement du programme

S'assurer que le projet aura lieu dans les conditions et les délais prévus c'est-à-dire respecter le lieu et la date prévue, bien informer les écoles participantes du déroulement du projet, respecter la gratuité des petits-déjeuners.

8. Publicité du projet

La publicité sera organisée par les différentes écoles. Elle fera l'objet d'une présentation aux élèves par leur enseignant respectif et un écrit sera remis aux parents. En ce qui concerne les associations de parents, il reviendra aux différents pouvoirs organisateurs de les impliquer.

9. Conclusion du projet

Les petits déjeuners se sont très bien déroulés, ils ont été accueillis de manière positive par les élèves malgré leurs a priori sur certains aliments(pain gris, fruits...) nous avons touchés 1700 élèves, et recommençons cette action en 2012. Une diététicienne de la Province de Namur nous accompagnait à chaque fois afin de proposer une activité et des explications plus spécifiques. Nous avons eu un retour très positif de la part de plusieurs écoles et toutes sans exceptions sont partantes pour la nouvelle édition !