



Mener un projet autour de

l'alimentation

au sein des structures de

petite enfance



Guide pratique pour
passer à l'action



Sommaire

Introduction	3
A qui s'adresse ce guide?	4
Comment utiliser ce guide?	5
PARTIE 1 : Les différents publics.....	7
1 - Les professionnels : équipes éducatives, administratives et de restauration.....	8
2 - Les parents	10
3 - Les enfants.....	14
PARTIE 2 : Les Fiches thématiques.....	17
1 - Introduction de produits biologiques locaux dans les repas, collations et/ou goûters	18
Témoignage : introduction de produits bio locaux aux crèches d'Ille -sur-Têt et Millas.....	23
Exemple : pour une crèche sans cuisine sur site et passant par appel d'offre	24
2 - Ateliers de découverte sensorielle des aliments.....	26
Atelier de découverte sensorielle : le jeu du sac magique.....	28
Atelier de découverte sensorielle : la boîte du toucher	30
Atelier de découverte sensorielle : le jeu de l'odorat.....	31
3 - Mise en place d'un atelier culinaire « De la terre à l'assiette ».....	32
Témoignage : l'atelier enfants/parents sur le potiron à la crèche Pomme-Cannelle, Bages	34
4 - Organisation d'une visite chez un agriculteur bio	36
Témoignage : visite de la ferme musicale par la classe maternelle de Bages	37
5 - Création d'un jardin pédagogique	38
ANNEXES.....	41
Les différentes lois, plans et programmes nationaux et régionaux dans lesquels inscrire un projet.....	42
Les différents textes réglementaires et recommandations sur la qualité nutritionnelle et le rythme des repas	43
Vos contacts dans les Pyrénées-Orientales.....	44
Bibliographie pour aller plus loin.....	47

Introduction

Comment est né ce guide ?

Ce guide est le résultat des actions menées dans le cadre du projet « Plaisir, santé et nature dans ton assiette » par les associations CIVAM Bio 66, CODES 66, Jardin École de Slow Food, Nature et Progrès 66/Terres Vivantes et Slow Food Roussillon, Financé par l'Agence Régionale de Santé Languedoc-Roussillon (ARS LR), Le Conseil général des Pyrénées-Orientales et la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt Languedoc-Roussillon (DRAAF LR), il s'est déroulé durant l'année scolaire 2012-2013 sur trois sites des Pyrénées Orientales.

En 2010, le Conseil Général des Pyrénées-Orientales avait initié une réflexion sur l'alimentation du jeune enfant dans les structures d'accueil en interrogeant les professionnels de la petite enfance et les élus des communes. Ils avaient exprimé à cette occasion leur volonté d'avancer sur cette question au sein de leurs structures sans pour autant en avoir les moyens (matériels, humains, formations et informations).

Différentes associations œuvrant au niveau départemental dans le champ de l'alimentation avaient alors proposé de se concerter pour concevoir un projet global d'intervention auprès des structures de la petite enfance.

C'est ainsi qu'est né le projet « Plaisir, santé et nature dans ton assiette » visant aussi bien les élus et les professionnels, que les parents et les enfants. Celui-ci a permis de répondre à un double objectif :

- accompagner les professionnels de la petite enfance dans leur volonté d'agir au sein de leur structure pour une alimentation plus saine et respectueuse de l'environnement.
- développer une collaboration étroite entre les acteurs du monde associatif œuvrant autour de l'alimentation, mettant en commun leurs compétences et expertises, pour une plus grande cohérence sur le terrain.



© Slow food roussillon

A qui s'adresse ce guide ?

Ce guide s'adresse aux élus, aux professionnels chargés de près ou de loin de l'organisation de l'offre alimentaire au niveau des structures d'accueil de la petite enfance, aux professionnels des équipes éducatives accompagnant les enfants au quotidien. Pourquoi améliorer l'offre alimentaire dans les structures de la petite enfance et éduquer à l'alimentation ? Parce que l'alimentation du jeune enfant dans les structures d'accueil revêt différents enjeux :

🌀 santé publique

La prévention et l'éducation pour la santé doivent être pensées dès le plus jeune âge afin de lutter contre l'obésité, dont le taux chez les jeunes enfants est particulièrement important en Languedoc-Roussillon, contre des maladies telles que le diabète et certaines maladies infantiles. Cela ne doit pas seulement relever des professionnels de santé, mais bien de chaque acteur qui travaille au quotidien auprès des enfants.

🌀 éducatif

Les bonnes habitudes alimentaires doivent être prises dès le plus jeune âge, cela passe par une sensibilisation des enfants, des parents et des professionnels.

🌀 social

L'éducation à l'alimentation et l'approvisionnement des structures d'accueil en produits biologiques et locaux permettent un accès à des produits de qualité pour toutes les catégories sociales.

🌀 économique

Il existe près de 400 structures de la petite enfance dans les Pyrénées-Orientales si l'on compte les crèches, les accueils de loisirs pour les moins de 6 ans et les écoles maternelles. Ces structures peuvent offrir des débouchés aux producteurs locaux.

🌀 environnemental

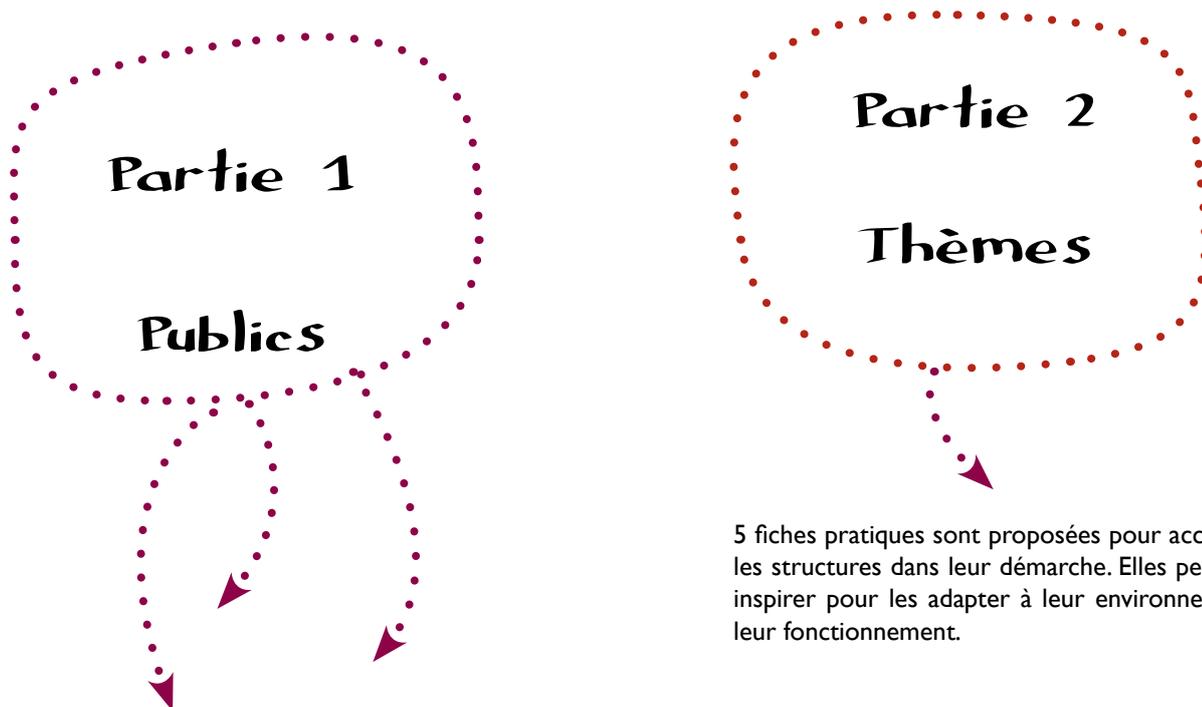
Une alimentation biologique locale et de saison permet de réduire l'impact environnemental de notre alimentation, en évitant l'utilisation d'engrais et pesticides de synthèse et en limitant les transports, et de préserver la qualité de l'eau et la biodiversité.

Les choix faits au sein d'une structure d'accueil de la petite enfance peuvent ainsi être déterminants pour l'avenir des enfants accueillis, sur le plan de la santé, ainsi que sur les plans de la découverte du goût (fruits et légumes frais) et des habitudes alimentaires.

Une alimentation saine, diversifiée et équilibrée, basée sur des produits biologiques, de saison et sans pesticides, peut tout à fait être introduite au sein de ces structures.

Comment utiliser ce guide ?

L'alimentation étant une thématique transversale, ce guide présente deux types d'entrées :



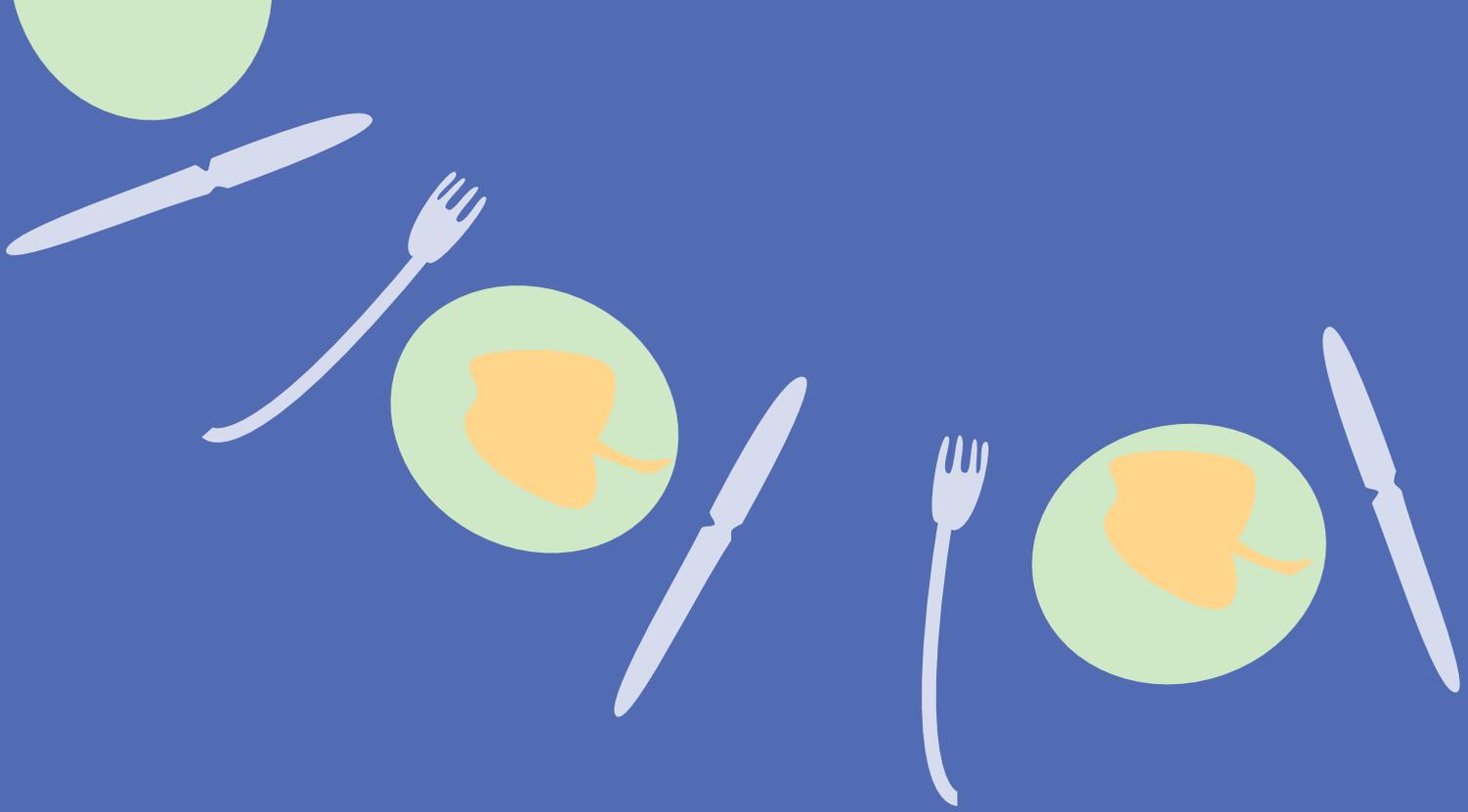
5 fiches pratiques sont proposées pour accompagner les structures dans leur démarche. Elles peuvent s'en inspirer pour les adapter à leur environnement et à leur fonctionnement.

- 1 Professionnels
- 2 Parents
- 3 Enfants

- 1 Introduction de produits biologiques locaux dans les repas, collations et/ou goûters
- 2 Animation d'ateliers de découverte sensorielle des aliments
- 3 Mise en place d'un atelier culinaire « de la terre à l'assiette »
- 4 Organisation d'une visite chez un agriculteur bio
- 5 Création d'un jardin pédagogique

A la fin de ce livret, sont répertoriés :

- ④ les différentes lois, plans et programmes nationaux et régionaux dans lesquels s'inscrit cette démarche ;
- ④ les différents textes réglementaires et recommandations concernant la qualité nutritionnelle et le rythme des repas ;
- ④ les acteurs (associations, collectivités) pouvant apporter un accompagnement ;
- ④ des références bibliographiques pour aller plus loin.



PARTIE 1 :

Les différents publics

Les professionnels : équipes éducatives, administratives et de restauration

Pourquoi sensibiliser ce public ?

Les équipes éducatives accompagnent les enfants tout au long de la journée et notamment au moment des repas. Elles ont un réel rôle à jouer sur leurs comportements et sur la construction de repères alimentaires.

Elles sont par ailleurs au contact des parents au quotidien et peuvent ainsi être un bon relais d'information auprès d'eux. Les équipes administratives et de restauration sont quant à elles chargées de l'organisation de l'offre alimentaire au niveau des structures d'accueil.

Comment impliquer ce public ?

L'implication des professionnels dans le projet passe tout d'abord par une bonne connaissance des équipes. La connaissance approfondie des missions et des rôles de chaque acteur entre les structures d'accueil petite enfance, des collectivités territoriales ou associations qui les gèrent (ainsi que des différents prestataires) est également importante pour remonter la chaîne de décisions concernant la place de l'alimentation dans le fonctionnement quotidien de la structure.

Dès le départ, informer et recueillir les préoccupations des professionnels par rapport à l'alimentation ainsi que d'expliquer le projet, sont essentiels pour que chacun puisse trouver un intérêt aux réflexions et aux actions.



© CODES



© CODES



© CODES

 Actions testées	 Objectifs	 Points de vigilance
<p>Échanges/débat avec un diététicien ou un psychologue</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ Compléter les connaissances des professionnels par un apport d'information et des conseils pratiques, échanger sur les comportements alimentaires des enfants, l'équilibre et la diversification alimentaire. ⑥ Échanger sur les pratiques professionnelles. 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ Réfléchir avant la réunion à des situations liées à l'alimentation qui posent problème dans l'activité professionnelle quotidienne et partir des questions que se posent l'équipe. ⑥ Les pratiques professionnelles existantes peuvent être remises en cause.
<p>Présence des salariés aux réunions mises en place pour les parents</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ Lien avec les parents et information, échanges sur le mode de fonctionnement de la structure lors des repas. 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ Positionnement des salariés en tant que parents plutôt qu'en tant que professionnels. ⑥ Peut induire une moins bonne expression des difficultés respectives des professionnels et des parents. ⑥ Peut aussi permettre aux parents d'échanger avec les professionnels sur le comportement des enfants lors des repas pris au sein de la structure.
<p>Réunion sur l'introduction de produits biologiques en restauration collective (pouvant déboucher sur un plan d'action et d'accompagnement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ Mieux connaître la structure : quel mode de gestion de la restauration (cuisine sur site, cuisine centrale, appels d'offre...) ? Quelles priorités pour la structure ? (changer de prestataire, introduire du bio, avoir plus de diversité, se fournir en local...). ⑥ Amener des informations sur le bio et sur les possibilités en local (producteurs, fournisseurs). ⑥ Rassurer sur la faisabilité en s'appuyant sur des exemples en France d'expériences réussies d'introduction de produits bio. 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ Identifier le degré d'implication de l'équipe. ⑥ Favoriser la communication au sein des équipes dès le départ. ⑥ Identifier l'environnement politique et administratif de la structure et les marges de manœuvre concernant ses achats de denrées alimentaires. ⑥ Ne pas minimiser les efforts à faire et l'implication de chacun et se fixer des objectifs raisonnables.

Pourquoi sensibiliser ce public ?

Combinées à des déterminants culturels et sociétaux, les attitudes parentales concernant l'alimentation constituent une part importante dans la construction du modèle et du comportement alimentaires de l'enfant.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, penser à intégrer les ateliers ou projections de film lors d'événements déjà proposés par les structures (ex : fête de Noël, Carnaval, fête de fin d'année, événements organisés par l'association de parents d'élèves...) et lors d'événements nationaux (Semaine du Goût, Semaine de la Fraîch'attitude, Printemps BIO).

Comment impliquer ce public ?

Comment impliquer les parents dans nos actions ? Voilà une question qui revient souvent chez les professionnels. L'implication peut se faire à différents niveaux :

En amont des actions en recueillant les attentes et les besoins des parents sur la thématique. Ceux-ci peuvent aussi être impliqués dans l'identification de pistes d'actions à mettre en place, par exemple, lorsqu'un projet sur l'alimentation fait l'objet d'un projet d'école, en impliquant les représentants de parents d'élèves.

Lors de la préparation et de la réalisation des actions. Un petit cahier de liaison peut permettre aux parents de se tenir informés, de suivre le travail réalisé avec les enfants. Il peut aussi permettre de façon ludique d'interroger les familles sur leurs habitudes, comportements alimentaires et leur savoir-faire.

Et enfin, **lors de l'évaluation des actions.** Afin d'avoir des éléments sur des changements effectifs de comportements au niveau de la famille ou de l'enfant ou des intentions de changement.

La participation des parents aux actions mises en place peut être très aléatoire, mais repose surtout sur :

- ④ **une bonne communication** : en diversifiant les sources et les supports (affichage, distribution de flyers, communication orale...), en rappelant oralement l'événement 2-3 jours avant celui-ci ;
- ④ **la mise en place d'événements à la fois ludiques, participatifs, pédagogiques** et conviviaux en direction des familles.
- ④ **en adaptant les horaires** aux disponibilités

Printemps
BIO





© CODES



© CODES



© CODES

Quelles actions mener ?

 Actions testées	 Objectifs	 Points de vigilance
Questionnaire	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ Répondre au mieux aux attentes des parents, de cerner leurs besoins quant aux questions liées à l'alimentation de leurs enfants, ⑥ Déterminer le moment le plus propice à la participation des parents à ce type de rencontre (jour de la semaine, horaires). 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ Séparer les rencontres à destination des professionnels des structures et à destination des parents peut permettre une meilleure expression des difficultés respectives des participants.
Échanges/débat avec un diététicien ou un psychologue	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ Informer, conseiller et échanger avec les parents sur les comportements alimentaires de leurs enfants, l'équilibre et la diversification alimentaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥ Être vigilant sur la communication concernant la rencontre : présenter la rencontre comme une «conférence» avec un «expert» pourrait «faire peur» ou paraître ennuyeux pour les parents. ⑥ Mettre en place un système d'inscriptions à la rencontre. ⑥ La participation à ce type d'actions peut être très aléatoire d'une structure à une autre, pour un même créneau horaire. Dans certaines structures, il vaudra mieux alors penser l'action de manière ludique, en impliquant parents et enfants.

Quelles actions mener ?

 Actions testées	 Objectifs	 Points de vigilance
Ateliers enfants/parents	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Favoriser une réflexion sur les comportements d'achat et de consommation. ⊗ Sensibiliser les parents à la diversité des produits alimentaires, leur saisonnalité, leur accessibilité et leur proximité. ⊗ Valoriser le savoir-faire et faire connaître les producteurs locaux par des stands de dégustation, et la diffusion d'un répertoire des producteurs bio locaux. ⊗ Donner l'envie de cuisiner aux parents, en réalisant des ateliers culinaires et en donnant des conseils pratiques. ⊗ Faire découvrir les produits biologiques nouvellement introduits dans les repas, collations ou goûters des enfants. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Proposer des ateliers participatifs, ludiques destinés à la fois aux parents et aux enfants ; donner des conseils pratiques, sur l'alimentation, est en général très apprécié des parents. Présenter et valoriser le travail réalisé par les enfants, au cours de l'année. ⊗ Proposer un stand de dégustation suite à l'introduction de produits biologiques dans les collations/ goûters et les repas des enfants au sein de la structure, pour permettre aux parents de goûter aux produits et leur faire connaître les producteurs locaux. ⊗ Proposer aux parents d'élèves eux-mêmes de s'impliquer dans l'animation d'ateliers ?
Projection d'un film avec débat	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ Favoriser une réflexion sur les habitudes d'achat et les modes de consommation. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊗ L'expérience montre que la participation des parents à ce type d'action est faible lorsque celle-ci est organisée seule, un soir en semaine. ⊗ Ce type d'action devrait plutôt être intégré au cours d'autres événements liés à la thématique (voir ci dessus). ⊗ Prévoir un moyen de garder les enfants, grâce à des animations dans une salle à côté du lieu de projection, peut permettre d'augmenter la participation.

Pourquoi sensibiliser ce public ?

C'est dans la petite enfance que se forme le goût, et c'est donc à cet âge qu'il est important de prévoir une « éducation du goût ». Les enfants partagent avec leurs parents toute nouvelle expérience. En travaillant avec les enfants, on touche aussi les parents.

Comment impliquer ce public ?

La sensibilisation des enfants passe par la mise en place d'événements à la fois ludiques, participatifs, pédagogiques et conviviaux.

De manière générale, il est conseillé de prévoir un nombre assez conséquent d'ateliers ou de visites à l'année pour que cela ait un impact sur les enfants. Un véritable projet pédagogique peut ainsi être construit.



 Actions testées	 Objectifs	 Points de vigilance
Ateliers culinaires	<ul style="list-style-type: none"> ⦿ Éveiller au goût. ⦿ Découvrir l'alimentation plaisir. 	<ul style="list-style-type: none"> ⦿ Respecter les mesures d'hygiène et de sécurité sanitaire des aliments. ⦿ Relever les cas d'allergies ou d'intolérances alimentaires auprès des parents, avant toute dégustation.
Ateliers de découverte sensorielle des aliments	<ul style="list-style-type: none"> ⦿ Développer la capacité des enfants à goûter, à verbaliser leurs sensations. ⦿ Développer la dimension de plaisir et de convivialité dans l'acte de manger. ⦿ Améliorer et développer la connaissance des aliments, enrichir le répertoire alimentaire des enfants. 	<ul style="list-style-type: none"> ⦿ Prévoir des ateliers de courte durée pour garder l'attention des enfants. ⦿ Respecter les mesures d'hygiène et de sécurité sanitaire des aliments. ⦿ Relever les cas d'allergies ou d'intolérances alimentaires auprès des parents, avant toute dégustation.
Visite à la ferme	<ul style="list-style-type: none"> ⦿ Recréer le lien de la terre à l'assiette. ⦿ Découverte sensorielle des fruits et légumes. 	<ul style="list-style-type: none"> ⦿ Planifier la visite bien en amont et rencontrer le producteur si possible afin de bien préparer le déroulé (inscription de l'action dans un projet pédagogique). ⦿ Prévoir des petits ateliers sensoriels simples et courts en petit groupe.



PARTIE 2 : **Les Fiches** **thématiques**

Introduction de produits biologiques locaux dans les repas, collations et/ou goûters

Objectifs

Opter pour des produits biologiques, sans pesticides et de proximité, en respectant les saisons, représente de nombreux avantages :

🌀 l'écologie

La production en contre saison et l'import de produits entraînent des consommations en énergie néfastes à l'environnement ; l'agriculture biologique contribue à préserver la ressource en eau, la gestion des sols et la biodiversité.

🌀 les prix

Les cours sont plus bas en saison et avec peu d'intermédiaires

🌀 la saveur

Une récolte à maturité contribue à la qualité gustative du produit

🌀 la santé

Varié les aliments permet de diversifier au cours des saisons les apports en vitamines et minéraux pour un bon équilibre. Le choix d'une alimentation bio permet d'éviter l'exposition des enfants aux résidus de produits nocifs (pesticides et autres perturbateurs endocriniens). En effet, les enfants sont des populations plus vulnérables que les adultes aux effets indésirables de ces molécules car leur système immunitaire est en construction. De plus, si on rapporte la quantité d'aliment ingérée à leur poids, l'exposition est supérieure à celle des adultes.

Préalables

- 🌀 Se renseigner pour identifier si des **projets similaires** ont lieu dans le département, ou encore au niveau national. Cette étape permet d'analyser rapidement les freins, les leviers. Si ce sont des structures de la même zone, elles peuvent éventuellement conseiller sur tel ou tel fournisseur. Et pourquoi ne pas envisager de regrouper des commandes pour faciliter la logistique ?
- 🌀 Modifier la fourniture de denrées alimentaires fait appel à de multiples connaissances et compétences : hygiène & traçabilité, nutrition, connaissance du tissu agricole et agro-alimentaire local, du mode de production biologique, éventuellement connaissance des marchés publics... Comme cela se fait en parallèle des tâches quotidiennes pour les personnels des structures et demande du temps, **il ne faut pas hésiter à se faire accompagner** par des associations travaillant en agriculture biologique et des personnes de la collectivité territoriale dont dépend la crèche.

Conseils / points de vigilance

- ⑥ **Identifier les différents acteurs** liés à la démarche d'introduction de produits bio dans les repas : chargée de l'enfance jeunesse, chargée de mission Agenda 21, élus, parents d'élèves (qui parfois sont agriculteurs), acteurs du territoire ou membres d'une association...
- ⑥ **Consulter et informer** ces différentes parties prenantes dès le départ. Cela peut être fait par une affiche, une note, un questionnaire, des discussions informelles, des réunions. Ils prendront ensuite différents rôles dans le processus (apport d'informations, co-construction de propositions). Il n'est pas nécessaire de les regrouper systématiquement tous au même moment. En effet, ces personnes ont des préoccupations différentes. Si le sujet de la réunion est trop vague ou ne les concerne pas directement, cela peut s'avérer contre-productif.
- ⑥ **Préparer les différentes réunions** : les supports utilisés, l'ordre du jour, les résultats attendus, les horaires et lieu,... et prévoir la rédaction d'un compte-rendu, même succinct, pour garder en mémoire les échanges et les décisions prises et permettre à chaque acteur de suivre l'évolution du projet.



© CODES



© CODES

Introduction de produits biologiques locaux dans les repas, collations et goûters

Déroulement

Plusieurs axes de travail peuvent être envisagés pour améliorer l'alimentation au sein de l'établissement.

- ⑥ **A l'occasion du repas** : en privilégiant les aliments de saison et issus de l'agriculture biologique en lien avec des producteurs et fournisseurs locaux.
- ⑥ **Pour le goûter, les collations** : en instaurant un partenariat avec des producteurs ou fournisseurs locaux (arboriculteur, maraîcher, boulanger, coopérative...) pour la livraison régulière de fruits ou de pain.
- ⑥ **Dans le cadre de projets ponctuels** : des actions de sensibilisation en direction des enfants et des parents : présentation et découverte d'aliments bio et de saison, visite d'exploitations, etc.
- ⑥ **Dans le cadre de projets à l'année** : par un programme global alimentation-santé, en privilégiant la démarche multi-partenariale et la régularité. La régularité est plus satisfaisante pour les achats, l'équipe de cuisine et les fournisseurs.

Par quels produits commencer ?

Pour plus de cohérence et d'impact, on peut opter par l'introduction d'un maximum de produits bio, en fonction de la disponibilité sur le territoire. Cependant, pour permettre aux équipes et aux enfants de s'adapter progressivement, l'introduction de quelques produits faciles à trouver, peut permettre de fixer des **objectifs réalistes**.

- ⑥ Les produits bio introduits le plus couramment sont : les fruits et légumes bio, le pain, les produits laitiers, et en fin les produits d'épicerie sèche (miel, chocolat, biscuits) et les jus de fruits. Les produits d'épicerie sèche sont stockables., ainsi que certains fruits de conservations (pommes et kiwis pendant 2 à 3 semaines aux températures adéquates).
- ⑥ La viande et le poisson sont pour l'instant, les produits avec le plus de surcoût par rapport à des produits standards non-bio. Donc à mettre ne place dans un second temps.



© SXC



© SXC



© aga-grafikSXC

Exemple de questions pour le diagnostic de la demande de la structure :

- Horaires de livraison, grammages/enfants ?
- De quoi sont constitués les goûters /collations ?
- Quelles quantité par ingrédients/structure/mois ?
- Critère de choix des produits ?
- Personnel pour la distribution et la préparation ?
- Capacité de stockage ? Fournisseurs traditionnels ?
- Comment, qui gère les approvisionnements du site ?
- Qui est chargé des achats ?
- Y a-t-il des appels des offres, de quel type ?
- Quelle durée du marché ?
- Comment est assurée la publicité de l'appel d'offre ?
- Quelle flexibilité en dehors du marché (gré à gré) ?



de fraîcheur également).

© CODES

Si il y a un appel d'offre, voici quelques conseils pour favoriser l'introduction de produits biologiques locaux (voir également en bibliographie) :

- 1** Préparer la rédaction du marché très en amont.
- 2** Créer des lots spécifiques bio pour éviter de mettre en concurrence bio et non bio au sein du même marché (ce ne sont pas les mêmes modes de production, pas les mêmes tarifs). Ne pas multiplier les lots mais en créer pour les produits disponibles localement, appréciés des convives, faciles à introduire et peu coûteux.
- 3** Ne pas donner une place prédominante au critère « prix ». Utiliser le critère de « performances en matière d'approvisionnement direct des produits de l'agriculture ». Il n'existe pas de critère pour favoriser la proximité (car cela fausserait la concurrence) mais dans un objectif de développement durable, des critères de saisonnalité, de produits à faible impact environnemental peuvent être introduits (lieu de stockage, délai entre récolte et livraison– synonyme

Introduction de produits biologiques locaux dans les repas, collations et goûters

Coût indicatif

En pratique, la gestion des coûts des repas montre que, lors du passage en bio de manière régulière, certaines structures arrivent à n'avoir aucun surcoût, d'autres 1 à 2 %, d'autres plus de 10 %. En dehors du type de produit (voir paragraphe conseils et astuces), cela dépend :

- ⑥ des circuits d'achat et donc du type de fournisseurs (chercher à se fournir le plus en direct possible),
- ⑥ du travail à partir de produits bruts,
- ⑥ des volumes commandés (grouper les commandes sur plusieurs jours, avec d'autres sites)
- ⑥ de mesures anti gaspillage (contrôle des grammages ...).

En général, **le prix du repas est constitué du :**

- ⑥ prix des denrées et de la livraison (environ 40%),
- ⑥ prix liés à la transformation, au service des repas, aux charges de structure (environ 60 %),

Ainsi, une augmentation de 10 % pour les denrées, reviendra dans le coût global du repas à 2 ou 4 %. Plus largement, le prix des produits conventionnels n'inclut pas certains coûts cachés, qui restent payés de manière indirecte par la société (dépollution des eaux liées à l'usage des pesticides, dépenses de santé publique, perte de biodiversité, perte d'emplois).

Quelques données moyennes rencontrées dans notre zone d'action (le département des Pyrénées Orientales) :

- ⑥ portion de fruits bio de saison en circuit court : 0,10 - 0,25 € HT (50 g à 100g).
- ⑥ pain biologique du département livré tranché direct boulanger : 3,96 € HT /kg soit 0,13 € la tartine de 30g.
- ⑥ confiture bio : 5 € HT/kg et miel bio à 9€ HT/kg.

Quelques **petits investissements matériels** sont parfois nécessaires pour réaliser des économies sur le long terme : bacs plastiques permettant le stockage dans les frigos en respectant les normes, balance pour vérifier les quantités données, planche à découper le fromage pour travailler le fromage à la coupe plutôt qu'en portions individuelles, trancheuse pour trancher le pain sur place.



© Vjeran SXC



© Gvdvarst SXC

Témoignage : introduction de produits bio locaux aux crèches d'Ille-sur-Têt et Millas

“

A ILLE SUR TÊT ET MILLAS, les équipes des crèches ont souhaité revoir leurs achats alimentaires, notamment baisser la fréquence élevée de plats en sauce et de repas peu sains pour les enfants (conservateurs, viandes reconstituées...) et introduire des produits bio pour les collations et goûters (pains, fromages, fruits, yaourt, chocolat). Deux associations, CIVAM Bio 66 et Terres Vivantes, se sont mobilisées pour accompagner les équipes pédagogiques. La chargée d'Agenda 21 s'est aussi impliquée pour relayer le projet auprès des chargés enfance jeunesse, des élus et autres acteurs du territoire.

RÉINTERROGER LES ACHATS ALIMENTAIRES des crèches a conduit à **revoir le système d'achat de l'ensemble de la communauté de communes**. En effet, les achats passent par appel d'offres. Modifier l'appel d'offre pour les crèches impliquées dans le projet a en effet conduit à modifier le marché pour l'ensemble des structures de la collectivité (centres de loisirs, 2 crèches et 9 écoles). Jusqu'à présent le marché, attribué pour 3 ans, comptait deux lots, il n'y avait pas de spécifications pour le bio et seul un fournisseur avait répondu pour le lot repas.

Après une étude de faisabilité menée par les associations, le directeur général des services techniques, en charge de la rédaction de l'appel d'offre pour les denrées alimentaires, a été sollicité. Le marché est devenu annuel et a été réécrit avec 13 lots dont **8 lots spécifiques bio, adaptés aux possibilités locales** en termes d'approvisionnement bio. Les fournisseurs sollicités ont été pour moitié des producteurs (miel, pain, fromage) et pour moitié des grossistes (fruits et légumes, yaourt). Le fournisseur « traditionnel » pour les repas a été retenu, sous condition de modification de certains plats. **Pour les producteurs, un accompagnement spécifique** (réunion sur les appels d'offre, appui administratif) a été mis en place par l'association Terres Vivantes. L'équipe pédagogique s'est aussi assurée de respecter les **pratiques d'hygiène pour le stockage des denrées** et la préparation lors du passage de portions individuelles à des **produits bruts**.

Après 6 mois, le résultat est très encourageant. Les collations et les goûters sont biologiques, les repas ont été améliorés. Durant la phase d'ajustement pour les livraisons, l'agent de restauration a dû faire preuve de souplesse et de compréhension. Globalement **« c'est la qualité des produits et la réaction positive des enfants qui a permis de maintenir la motivation des équipes »**. Les enfants se sont habitués au goût plus fort de certains produits, après un ou deux mois, ils ont apprécié grandement les produits (satisfaction mesurée : peu de restes). Des modifications de comportements alimentaires ont eu lieu : des enfants qui ne mangeaient pas de fromage à la maison se sont mis à en manger à la crèche. Suite à l'étude de faisabilité, le surcoût été évalué à 10%. C'est ce qui a été observé les premiers mois. **Cependant au bout de 6 mois : le budget global alimentaire n'a pas augmenté lors du passage des collations et du goûter en bio**. En 2012, le budget réalisé 2012 est de 36 700 euros. En 2013, le prévisionnel est de 36 970 euros avec tous les produits en bio, exceptés la protéine, le légume et le féculent du repas.

Cela s'explique par le fait qu'une partie des produits soit **en direct avec les producteurs bio** et que la crèche a mis en place des mesures de contrôle des grammages et de réduction du gaspillage. Pour l'année suivante, l'équipe souhaite aller plus loin : davantage de proximité pour les fruits et légumes bio (avec un test en direct producteur), et cahier des charges plus strict avec introduction de bio pour les repas.

”

Exemple : pour une crèche sans cuisine sur site et passant par appel d'offre

Étapes	Points abordés
Réunion de lancement	<ul style="list-style-type: none"> Présentation des objectifs généraux du projet. Une seconde réunion permettra de valider les décisions. Une dégustation de produits disponibles peut montrer ce qui peut être servi aux enfants.
Réunion de diagnostic	<ul style="list-style-type: none"> Mieux connaître les besoins, les envies et le fonctionnement de la structure pour analyser ensuite les possibilités d'actions.
Recherches sur l'offre de produits	<ul style="list-style-type: none"> Recherche de nouveaux fournisseurs : les contacter pour connaître leurs gammes, leurs prix, leur capacité logistique. Cela servira pour le calcul du budget et la rédaction appel d'offre, puis pour les acheteurs. Après une première « sélection », ne pas hésiter à se rendre sur site. Les associations en lien avec l'agriculture biologique du département peuvent se réunir pour compléter leurs connaissances des acteurs, et ainsi, faciliter la recherche pour la structure. Travailler avec le fournisseur actuel en faisant part des améliorations souhaitées. L'inciter à se fournir au plus proche en agriculture biologique (liste de producteurs). Cette démarche peut aussi satisfaire d'autres de leurs clients recherchant des produits bio.
Réunion sur les marchés publics & achats	<ul style="list-style-type: none"> Mieux connaître le fonctionnement et les marges de manoeuvre Impliquer les responsables des achats
Suivi du marché	<ul style="list-style-type: none"> S'assurer que les fournisseurs aient eu l'information. Souvent la publicité sur le site de la collectivité ne suffit pas. Mettre en place un dispositif d'accompagnement (standard téléphonique, rendez-vous pour remplir les papiers...) pour appuyer les producteurs et autres fournisseurs dans la réponse aux marchés publics.
Suivi des commandes & bilans réguliers	<ul style="list-style-type: none"> Animer, veiller à une bonne communication entre nouveaux fournisseurs et structures (facturation, livraisons, qualité produits), être attentif dans les premiers mois, avant «la phase de rodage». Planifier les approvisionnements pour permettre à certains fournisseurs de mettre en place des tournées (entraides entre producteurs, livraisons les jours de marchés si le producteurs fait le marché...). Attendre une période de 6 mois environ pour dresser les premiers bilans de l'introduction de produits bio.

Étapes	Qui inviter ?	Documents et suivi
Réunion de lancement	L'équipe éducative et les personnes décisionnaires (élus, personnels de collectivités territoriales).	Fiche témoignages de projets similaires, informations bibliographiques sur l'alimentation petite enfance.
Réunion de diagnostic	Équipe éducative ou direction, diététicienne, associations travaillant sur les produits bio.	Compte rendu du diagnostic de la demande en produits bio et du fonctionnement du site de restauration.
Recherches sur l'offre de produits	Associations travaillant en lien avec les fournisseurs et producteurs bio, équipe éducative, qui par leur réseau peuvent connaître des producteurs du territoire.	Compte rendu du diagnostic de l'offre bio locale (fournisseurs, modalité de livraison) et analyse de la faisabilité.
Réunion sur les marchés publics & achats	Personne en charge de la rédaction des marchés publics et les personnes ayant fait l'état des lieux de la production et des demandes des structures.	Documents des marchés publics (cahiers des charges, BPU, etc.), guides... Compte-rendus
Suivi du marché	Personne en charge de la rédaction des marchés publics, structure de développement de l'agriculture biologique locale.	
Suivi des commandes & bilans réguliers	Personnes chargés des achats, de la cuisine, producteurs, structure de développement de l'agriculture biologique locale.	Par mails et téléphone...



© Planet SXC



© SXC

Ateliers de découverte sensorielle des aliments

Objectifs

Proposer la dégustation de fruits et légumes grâce aux 5 sens et mettre en place de jeux de découvertes sensorielles. Les objectifs opérationnels sont :

- ⑥ de développer la capacité des enfants à goûter, à verbaliser leurs sensations ;
- ⑥ de développer la dimension de plaisir et de convivialité dans l'acte de manger ;
- ⑥ d'améliorer et de développer la connaissance des aliments, d'enrichir le répertoire alimentaire des enfants.

Préalables

Programmer les ateliers : les ateliers de dégustation peuvent être réalisés au moment de la collation matinale si elle a lieu ou lors du goûter. Le matin s'avère être le meilleur moment de la journée pour mener ce type d'atelier, car les enfants sont plus attentifs et éveillés. Cependant, les ateliers avec dégustation doivent tout de même rester ponctuels pour ne pas être assimilés à une prise alimentaire supplémentaire.

Pour plus de cohérence et d'efficacité, profitez des événements comme la « Semaine du goût » ou encore la « Semaine de la Fraîch'attitude » pour proposer ces ateliers, et faire le lien avec les parents. La succession de petits moments de découverte sur l'année nourriront ces événements.



© CODES

A savoir : Les fruits à coque (noix, noisettes, amandes) et les produits contenant de l'arachide ne doivent pas être donnés avant l'âge de 1 an, et pas avant 3 ans chez des enfants dits « à risque », c'est-à-dire si l'un ou les deux parents et/ou un frère ou une sœur sont allergiques. Les fruits à coque entiers ne sont pas à donner avant 4-5 ans pour éviter les risques de « fausse route ».

Définir le type d'ateliers à mettre en place : dans le cadre du projet « Plaisir, nature et santé dans mon assiette », plusieurs ateliers de dégustation de fruits et de légumes par les sens, de jeux sensoriels sur le toucher et l'odorat ont été mis en place : 3 fiches récapitulatives sur le jeu du sac magique, la boîte du toucher et le jeu de l'odorat (cf plus loin dans « témoignages »).

Choisir les aliments : Les produits frais non traités sont à privilégier. On privilégiera les fruits et légumes de saison et on favorisera leurs dégustations crues. Ces ateliers peuvent être l'occasion de faire découvrir des fruits et légumes anciens, souvent oubliés mais qui reviennent « à la mode ». De plus, on n'y pense pas forcément mais de nombreux fruits et légumes peuvent être dégustés crus. Ainsi, ces ateliers peuvent permettre, d'une part, d'enrichir le répertoire alimentaire des enfants, et d'autre part, de développer l'attirance et le goût pour les crudités, dont on connaît l'importance nutritionnelle (apport en vitamines C et fibres).

Les ateliers peuvent être répétés en jouant sur la variété alimentaire, et en réalisant, par exemple, des ateliers thématiques : les fruits et légumes de printemps, les fruits et légumes de couleur orange...

Découper les fruits et les légumes devant les enfants pour leur permettre de faire le lien entre ce qu'ils ont dans leur assiette et le fruit ou le légume entier à l'état naturel (avec les feuilles, les racines,...). Si on déguste un fruit comme la pomme ou la poire, on garde la peau, surtout si c'est bio, ce qui représente un grand intérêt de texture et de goût. Cela renforce aussi l'attrait pour l'aliment que l'on souhaite faire déguster. Si vous possédez un petit jardin potager, l'idéal est d'aller cueillir directement les fruits ou les légumes avec les enfants dans le jardin, afin de faire le lien entre la terre et l'assiette.



© CODES

Inviter les enfants à décrire leurs propres perceptions, leurs émotions, leur histoire avec l'aliment. Il convient à l'animateur de respecter les différences de perception qui varient d'un individu à l'autre. On laissera alors parler l'enfant de ses sensations, sans hésiter toutefois à intervenir pour enrichir son vocabulaire.

Atelier de découverte sensorielle :

le jeu du sac magique

Public : enfants de 8 mois à 3 ans

Animateurs professionnels des structures « petite enfance »

Nombre de participants : 10 -12 enfants max.

Temps d'animation : 20 à 30 min. Réduit si l'on prépare en amont des morceaux à déguster.

Matériel :

5 fruits et/ou légumes sont suffisants (possible : 2 variétés du même légume ou du même fruit). Ils doivent rester entiers avec les racines, les feuilles, les fanes. Table ou nappe au sol pour l'installation.

Nécessaire à dégustation : assiettes, serviettes. Nécessaire pour la préparation des légumes : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier. Sac en toile si possible opaque, à l'intérieur duquel on glisera les légumes ou fruits entiers.

Remarque :

Les ateliers de dégustation sensorielle avec les enfants de 3 à 6 ans peuvent se dérouler de la même façon. Pour des enfants plus grands, on cherchera à développer de manière plus approfondie le vocabulaire sensoriel. On peut préparer des cartons avec les noms des fruits et légumes en lettre distincte pour que chaque enfant associe chaque nom à sa forme écrite.

Déroulement :

- 1 Faire laver les mains aux enfants.
- 2 Installer les enfants autour d'une table ou sur une nappe au sol.
- 3 Proposer de jouer au sac magique avec vous.
- 4 On pose un à un les fruits et légumes sur la table devant les enfants et on détaille chaque produit amené en posant la question de la couleur, de la forme, ou cet aliment peut pousser (dans la terre, sur la terre, sur un pied, dans un arbre en donnant des indications avec les racines ou les feuilles) et on le nomme.
- 5 On glisse les produits dans le sac et on propose à un enfant de glisser sa main dans le sac magique sans regarder l'intérieur. L'enfant touche tous les fruits et légumes puis en sort un du sac. Accompagner la main de l'enfant si cela semble difficile pour lui.
- 6 On montre le légume à l'ensemble des enfants puis on essaye de faire deviner aux enfants le nom du légume. Ensuite, on questionne de nouveau les enfants sur sa forme, sa couleur et ses particularités.
- 7 On demande alors à chaque enfant de le prendre dans ses mains à tour de rôle pour le regarder, le caresser et le sentir, en l'invitant à s'exprimer, pendant que l'animateur coupe le fruit ou le légume devant les enfants.
- 8 On termine par la dégustation d'un morceau de l'aliment en attirant son attention sur son goût et sa texture en bouche.
- 9 Lorsque la dégustation est terminée, on place les morceaux restants au centre de la table et un autre enfant plonge sa main dans le sac pour ressortir un nouveau légume ou un fruit.

“

Même si certains enfants sont réticents à goûter certains aliments, le fait de voir les autres enfants goûter leur a donné envie de faire de même. Les plus grands ont pu s'exprimer sur l'habitude de manger ou non ces fruits et légumes chez eux et à la crèche. L'animation permet donc en partie de renseigner sur les habitudes familiales de consommation.

”

Dégustation sensorielle de fruits et légumes à la crèche Les Bouts d'Choux, Prades



© CODES

Atelier de découverte sensorielle : la boîte du toucher

Public : enfants de 4 à 6 ans.

Animateurs : enseignants, animateurs du périscolaire.

Nombre de participants : 10 -12 enfants max.

Temps d'animation : 15 à 20 min.

Matériel

Fruits et/ou légumes, pas plus de 4 ou 5 variétés.

Boîte du toucher pour animer l'atelier. Il est possible de fabriquer la boîte «magique» (!) soi-même avec une boîte assez longue en bois ou en carton. Réaliser deux trous, un de chaque côté de la boîte (penser à en faire un plus grand d'un côté pour introduire les aliments dans la boîte, l'autre permettra aux enfants d'introduire leur main à l'intérieur). Avec un bout de tissu, recouvrir chaque trou.

Remarque

Cette animation peut être réalisée à la suite d'une dégustation sensorielle, avec les mêmes fruits et/ou légumes, afin d'approfondir le premier atelier.

Déroulement

- 1 Les fruits ou légumes seront placés chacun à leur tour dans la boîte du toucher et la boîte doit être installée sur une table (à hauteur des enfants) avec le grand trou face à vous. Les enfants sont installés sur des chaises devant la table.
- 2 Si cette animation vient en prolongement d'une dégustation sensorielle de fruits et/ou légumes, faire rappeler aux enfants les fruits et/ou légumes dégustés. Leur expliquer que l'on va essayer de reconnaître les aliments cachés seulement en les touchant avec ses mains. Pour les plus petits ou si cette animation n'est pas réalisée à la suite d'un premier atelier de dégustation, faites dans un premier temps découvrir les différents fruits et/ou légumes que l'on va chercher à reconnaître.
- 3 Demander aux enfants de fermer les yeux pendant que vous cachez un aliment dans la boîte.
- 4 Désigner un enfant qui va venir introduire sa main dans la boîte. L'enfant touche l'aliment, essaie de le décrire et de le nommer. Si l'enfant ne reconnaît pas l'aliment caché, il laisse la place au suivant, et ainsi de suite. Chacun essaie de donner un indice sur la forme, la texture au toucher.
- 5 On collecte au fur et à mesure les indices que l'on répète régulièrement pour permettre à l'enfant de progresser dans la recherche de l'aliment mystère



© CODES

Atelier de découverte sensorielle :

le jeu de l'odorat

Public : enfants de 4 à 6 ans.

Animateurs : enseignants, animateurs du périscolaire.

Nombre de participants : 10 -12 enfants max.

Temps d'animation : 15 à 20 min.

Matériel

.....

Fruits ou légumes crus assez odorants (possible : zestes d'orange, de citron, de pamplemousse, de clémentine ou encore morceaux de pomme). Flacons opaques ou petites boîtes avec des trous sur les couvercles.

Remarque

.....

Cette animation peut être réalisée à la suite d'une dégustation sensorielle, avec les mêmes fruits et/ou légumes, afin d'approfondir le premier atelier.

Déroulement

.....

- 1 Au préalable, couper des petits morceaux des fruits ou légumes sélectionnés et les placer au fond des flacons ou boîtes.
- 2 Si cette animation vient en prolongement d'une dégustation sensorielle, faire rappeler aux enfants les fruits et/ou légumes dégustés. Leur expliquer que l'on va essayer de reconnaître les aliments cachés dans les flacons seulement en les sentant, par les petits trous (sans regarder à l'intérieur, ni les ouvrir).
- 3 Pour les plus petits ou si cette animation n'est pas réalisée à la suite d'un premier atelier de dégustation, disposer les fruits et/ou légumes, devant la table face aux enfants et présenter chaque fruit ou légume en posant toujours les questions sur la couleur, la forme, où il pousse, le nom.... On demande aux enfants de les prendre dans la main, de les toucher et de les sentir.

- 4 On dispose les flacons sur une table. Les enfants sont installés sur des chaises devant la table. On demande ensuite aux enfants de sentir les flacons en cherchant l'odeur jumelle à celle du fruit ou légume disposé devant eux.
- 5 Chaque enfant sent la première boîte quelques secondes et la passe à son voisin. Bien expliquer que si l'un d'entre eux reconnaît le fruit/légume procurant l'odeur sentie, qu'il garde la réponse pour lui car tout le monde doit chercher.
- 6 L'enfant qui lève le doigt fait une proposition et place le flacon devant l'aliment qu'il pense avoir retrouvé. Il nomme alors le fruit et l'ensemble de la classe valide ou pas sa réponse.



© CODES

Mise en place d'un atelier culinaire

« De la terre à l'assiette »

Objectifs

Éduquer au goût grâce à la mise en place d'un atelier culinaire favorisant la découverte de fruits et légumes de saison par le biais d'une approche sensorielle et participative.

Préalables

Prendre contact avec un agriculteur bio formé à la pédagogie (Attention ! suivant leurs productions, les périodes de disponibilité des agriculteurs varient) ou une association qui animera l'atelier.

Réunir le matériel :

- 🍷 fruits et légumes bio frais ;
- 🍷 photos et images des fruits ou légumes utilisés pour une représentation visuelle très précise ;
- 🍷 une petite histoire qui peut accompagner l'atelier et créer un climat d'écoute et d'attention.
- 🍷 prévoir un nombre suffisant d'accompagnateurs (animateurs, enseignants, parents...) : 1 pour 4 ou 5 enfants, au minimum.

Choisir les produits : préférer des fruits et légumes frais, locaux et de saison, bio et le dire aux enfants. Une visite préalable chez un agriculteur peut être aussi envisagée, les enfants pourront y cueillir des fruits et légumes et les ramener dans l'établissement pour les cuisiner. Informer et sensibiliser les enfants en amont de l'atelier.

Déroulement

Durée de l'atelier : 2 à 3 h.

Suivre un rythme assez lent, pour que tous puissent bien participer.

Prévoir deux temps collectifs : la mise en route pour lancer l'atelier, et le bilan pour faire le point sur ce qu'on va en retenir.

L'atelier culinaire avec les enfants de l'ALSH
maternel Torcatis, Ile-sur-Têt



Atelier enfants

Après un soigneux lavage des mains, on explique aux enfants ce qui va être réalisé. C'est le moment pour une petite histoire calme qui saura retenir leur attention. La cueillette dans le jardin, quand elle est possible, est un moyen privilégié d'attirer l'attention des enfants sur le lien entre la terre et l'assiette.

La participation des enfants à l'épluchage et le découpage est souhaitable, avec des instruments sans danger (couteau à bout rond sans dents ou couteau en plastique...). La cuisson rapide se fait sans les enfants, ils participent en revanche à la mise en verrine, en assiette, à la présentation et à la dégustation.

Proposer aux plus grands (maternelle) de reconnaître des aliments : compléter la fleur des groupes d'aliments, identifier le rôle de chaque groupe (repas équilibré), la place des fruits et légumes, classer ces derniers selon les saisons, composer un repas équilibré, « cuisiner » ensemble.

Proposer divers jeux sur les 5 sens autour des fruits et légumes = donner des exemples



© CODES

Les enfants découvrent et touchent différentes sortes de potirons

Prolongements possibles après l'atelier :

- ⑥ Affichage de photos, recettes pour rappeler ce moment.
- ⑥ Visite de la ferme pour découvrir où poussent les fruits et légumes.
- ⑥ Ateliers pratiques de cueillette, de semis ou plantation...

Coût indicatif

- ⑥ Intervention d'un agriculteur ou d'une association : 50 € / heure (coût horaire indicatif)
- ⑥ Achat de fruits et légumes : environ 50 €



© CODES

Témoignage : l'atelier enfants/parents sur le potiron

Atelier parents-enfants

Les parents travaillent avec leur enfant, mais aussi avec un ou deux autres. Le déroulement de l'atelier est le même que celui présenté ci-dessus.

Faire collectivement le bilan de l'atelier, à la fin de ce dernier. Pour cela, regrouper les enfants et leur demander de :

- ⑥ Décrire l'activité expérimentée,
- ⑥ Évoquer les réussites et difficultés rencontrées,
- ⑥ Dire ce qu'ils ont appris.

“

UNE QUINZAINE D'ENFANTS, 5 mamans, 2 animatrices et le personnel de la crèche étaient présents. Après la lecture de l'histoire de la petite taupe qui trouve une graine, la plante et voit pousser une courge... L'atelier a démarré : les enfants ont d'abord regardé, touché et nommé les différentes espèces apportées. Avec les parents, ils ont épluché, découpé, puis on a fait cuire, mixé. Ils ont fouetté la crème fraîche avec un petit appareil adapté, mélangé crème et potiron et rempli les verrines. Ils ont tous goûté et aimé !

”



© Slow food Roussillon

Le couteau est en plastique.
Et le potiron déjà cuit...



Lecture de « l'histoire de la petite taupe ».

© Slow food roussillon



© Slow food roussillon

On est pressé de goûter et tout le monde aime le potiron !



© Slow food roussillon

Organisation d'une visite chez un agriculteur bio

Objectifs

Aller à la rencontre d'agriculteurs bio formés à l'accueil éducatif permet aux enfants de toucher, sentir, goûter, observer et participer à la vie de la ferme. Fervents défenseurs de la préservation de l'environnement, les agriculteurs souhaitent sensibiliser le public à leurs pratiques agricoles respectueuses de la nature et produisant une alimentation saine et de qualité.

Déroulement

Durée de la visite : 1h30 à 2h, répartis en plusieurs petits ateliers participatifs, rythmés et variés. Des consignes de sécurité et de bonnes conduites doivent être données par l'agriculteur en début de visite : les accompagnateurs doivent ensuite veiller à ce que les enfants les respectent.

Quelques idées d'activités pendant la visite:

- ⑥ Culture de la courge jusqu'à la transformation en instruments de musique.
- ⑥ Parcours botanique à la découverte de la grande variété de fruits et légumes de la ferme.
- ⑥ Découverte des différentes variétés de plantes aromatiques cultivées au travers des 5 sens. Connaître leur utilisation en cuisine.
- ⑥ Préparer et déguster des tisanes.
- ⑥ Classer les légumes suivant leurs parties comestibles : fruits, feuilles, racines, fleurs par des jeux de cartes.
- ⑥ Les saisons au jardin.
- ⑥ Chasse au trésor dans le jardin à la découverte de la nature.
- ⑥ Découverte des insectes : nuisibles et auxiliaires.
- ⑥ Atelier Cuisine : Travail sur les sens au travers d'une recette, Cueillette des ingrédients dans le jardin.
- ⑥ Du fruit au sorbet : les étapes dans la fabrication d'une glace.
- ⑥ Ateliers pratiques : semis, désherbage, récolte...
- ⑥ Visite de la basse-cour et des animaux de la ferme. Soins aux animaux.



© CODES

Coût:

Forfait ½ journée de visite : 100 €.

Coût transport : 300 € à 400 € suivant la distance à parcourir entre la structure d'accueil et la ferme.

Témoignage : visite de la ferme musicale par la classe maternelle de Bages

“

NOUS AVONS VISITÉ avec ma classe de grands de maternelle la ferme musicale à *Palau Del Vidre*. Les activités pédagogiques proposées ont été très appréciées des enfants : jeu à partir des fruits et légumes, découverte des légumes du potager et fruits du verger, recherche dans la nature de plantes observées auparavant (ortie, pissenlit...). Ils ont dégusté du sirop préparé à partir des fleurs qu'ils avaient vues sur les arbres (sureau)... Ursula a expliqué son travail d'agricultrice et pourquoi l'agriculture est dite biologique. Les ateliers étaient en relation avec le travail fait à l'école et ont intéressé les enfants.

Une enseignante à l'école maternelle de Bages

”



© CODES

Objectifs

Développer la capacité des enfants à découvrir la nature, observer et comprendre les processus de développement des graines et plantes qui seront nos aliments : de la graine à l'assiette !

Réaliser une activité pratique, concrète, en groupe et d'en récolter et partager les fruits ;

Améliorer et de développer la connaissance des fruits et légumes, d'enrichir le vocabulaire des enfants par la précision des termes employés pour les outils et tous les objets qui entourent le travail de la terre.

Préalables

L'organisation matérielle (terrain, accès, arrosage...) peut être prise en charge par une commune ou une communauté de communes.

Une réunion de sensibilisation des équipes éducatives permet d'apporter des outils pédagogiques, de préciser les modalités d'organisation et le déroulement des ateliers. Elle permet également de fixer un calendrier.

Les ateliers de jardin pédagogique doivent évidemment respecter le calendrier des cultures :

- ⊗ Préparation d'octobre à mars
- ⊗ Plantation en Mars, Avril
- ⊗ Récolte fin Juin.

Le choix des plantations :

En tenant compte de la dimension du potager, des dates possibles de récolte et de l'âge des enfants, il faut privilégier des légumes à pousse rapide (radis, salades) ou assez précoce (tomates cerises), tout en variant graines et plants pour que les enfants comprennent mieux les techniques de jardinage. Prévoir aussi des touffes de plantes aromatiques, pour les faire mieux connaître aux enfants. Ils peuvent ensuite après la récolte offrir un petit bouquet aux mamans.

Déroulement

Trois ateliers au minimum peuvent être prévus :

- ⊗ présentation du projet et préparation du jardin ;
- ⊗ plantation ;
- ⊗ récolte et dégustation.

Durée des ateliers: ½ journée, avec travail en commun dans la classe ou en crèche, puis travail au jardin en groupes, puis retour pour une conclusion commune.



© Slow food roussillon

Conseils et points de vigilance:

- Faire participer les enfants au désherbage et si possible les initier au compost.
- Pour la commodité du travail, possibilité de délimiter des petits carrés (avec des cordes) dans le jardin, afin que chaque enfant se voit attribuer un petit carré à travailler (attention, l'attribution doit changer à chaque atelier, pour ne pas développer l'individualisme et que cela reste un projet collectif).
- Si les enfants sont impatients de semer, prévoir dès l'atelier plantation, un semis de radis par exemple, qui peut être récolté avant le deuxième atelier.
- Apprendre aux enfants à arroser, mais demander aux encadrants d'assurer un arrosage régulier. Ne pas hésiter à pailler largement, ce qui permet de franchir sans dégâts les périodes de vacances scolaires.
- Prévoir des plants en quantité suffisante pour que chaque enfant récolte une salade, quelques radis, des tomates....Ne pas oublier les photos qu'ils seront fiers de montrer à leurs parents.
- Un adulte pour 4/5 enfants est nécessaire pour mener à bien les activités dans le jardin. Le respect de la nature et de la vie des plantes s'apprend au cours de cette activité, mais il faut savoir avancer tout doucement, observer, être attentif et calme et toutes ces exigences sont très formatrices pour les jeunes enfants.
- Présenter les outils aux enfants, insister sur les risques et la prudence nécessaire dans leur maniement.
- Apprendre aux enfants que la terre est vivante et leur faire reconnaître les insectes ravageurs et les auxiliaires. Les mettre en garde contre tous les insecticides dangereux.

Coût:

Pour un petit potager de 4 carrés de 1 m sur 1 m, prévoir entre 560 et 640 euros, avec les coffrages en bois, les caillebotis, les piquets, le terreau, le compost, les graines et plants et les outils et arrosoirs. Il est possible de commencer avec beaucoup moins : quelques jardinières, un peu de terreau, des plants fournis par les parents....



© Slow food roussillon



ANNEXES

Les différentes lois, plans et programmes nationaux et régionaux dans lesquels inscrire un projet

Contexte institutionnel national :

- ⑥ Plan National Nutrition Santé III / Plan Obésité
- ⑥ Plan National pour l'Alimentation
- ⑥ Loi Grenelle I : articles 31 et 48
- ⑥ Plan National Santé-Environnement II
- ⑥ Plan National d'Aide Alimentaire
- ⑥ Plan d'Éducation pour la Santé
- ⑥ Stratégie de développement durable 2010-2013

Contexte institutionnel régional :

- ⑥ Programme Stratégique Régional de Santé (ARS-LR)
- ⑥ Programme régional de lutte contre le surpoids et l'obésité des 0-6 ans
- ⑥ Plan régional de l'alimentation (DRAAF LR)
- ⑥ Plan Régional Santé-Environnement II

Le contenu de certains de ces plans ou programmes est résumé dans le guide « Manger, bouger pour mieux grandir en Languedoc-Roussillon ».

Les différents textes réglementaires et recommandations sur la qualité nutritionnelle et le rythme des repas

Décret et arrêté du 30 septembre 2011, relatifs aux exigences nutritionnelles visant les services de restauration de l'ensemble des écoles du 1er et du 2ème degrés, à savoir des écoles maternelles aux lycées, publics et privés.

Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire.

Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire.

Établissements de moins de 6 ans :

- ④ Décret n° 2012-145 du 30 janvier 2012 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre des services de restauration des établissements d'accueil des moins de 6 ans
- ④ Recommandations du GEMRCN N° J5-07 du 4 mai 2007 relative à la nutrition (mise à jour au 15 juin 2011) www.gemrcn.fr
- ④ Avis de l'AFSSA sur la collation matinale à l'école et recommandations concernant les goûters et les anniversaires.
- ④ Site Internet de l'ANSES : <http://www.anses.fr>
- ④ Une plaquette a également été éditée par le rectorat de Montpellier concernant la suppression ou l'aménagement de la collation matinale (rentrée scolaire 2013-2014).

Vos contacts dans les Pyrénées-Orientales

Les associations porteuses du projet :

.....

- ④ CIVAM BIO 66, association de développement et de promotion de l'agriculture biologique départementale/
04 68 35 34 12 / civambio.66@wanadoo.fr / www.bio66.com



Information des responsables de sites de restauration collective sur l'offre locale de produits bio et la démarche environnementale de l'agriculture biologique, organisation et structuration d'une offre de production locale pour les sites de restauration collective, édition du guide et annuaire régional des fournisseurs bio de la restauration collective, accueil éducatif Bio à la ferme pour les groupes, animations pédagogiques (membre du réseau Tram'66, collectif d'associations d'éducation à l'environnement)

- ④ CODES 66, Comité Départemental d'Éducation pour la Santé des Pyrénées-Orientales
04 68 61 42 95 / secretariat@codes66.net



Lieu ressources sur la santé et la prévention (documentation, outils pédagogiques, accompagnement méthodologique et connaissance du réseau local), relais des campagnes nationales de prévention santé et promoteur des projets « Manger, bouger pour mieux grandir en Languedoc Roussillon » et « Manger, bouger pour croquer la vie à pleines dents »

- ④ Terres Vivantes 66 / terres.vivantes.66@gmail.com
www.terresvivantes66.jimdo.com / 06 34 45 09 48



Accompagnement à l'installation agricole (en particulier les installations non aidées et progressives). Accompagnement à l'introduction de produits bio en restauration collective (édition d'un bulletin de l'offre locale, mise en relation, recherche logistique, appui rédaction appel d'offre). Actions de sensibilisation (milieu scolaire et grand public). Terres Vivantes travaille en lien avec Nature et progrès 66, association de consommateurs et de professionnels pour la bio associative et solidaire.

- ④ SLOW FOOD Roussillon, association de consommateurs et de professionnels pour la promotion d'une Haute Qualité Alimentaire accessible à tous grâce à une alimentation bonne, propre et juste.



www.slowfood.fr et <http://sflr.unblog.fr>

Mise en relation avec des producteurs locaux, formation-sensibilisation du personnel d'encadrement et de cuisine autour des produits de saison, animation d'ateliers du goût.

Vos contacts dans les Pyrénées-Orientales

Concernant l'introduction de produits biologiques et locaux dans les repas, goûters & collations :

.....

- ④ Au niveau national : www.unplusbio.org/
- ④ Pôle agriculture au Conseil Général : 04 68 85 82 44 : Information sur la politique départementale, les aides financières potentielles, les obligations, orientation vers des organismes spécialisés.
- ④ CIVAM BIO 66 : Patrick Marcotte au 04 68 35 34 12
- ④ Terres Vivantes : Anais Morin au 06 49 99 07 88

Concernant les ateliers culinaires de la terre à l'assiette :

.....

Agriculteurs bio membres du réseau accueil éducatif du CIVAM BIO 66 :

CIVAM BIO 66 Paule CUTILLA - Assistante de Direction
15 avenue de Grande Bretagne - 66 000 Perpignan
Tel : 04 68 35 34 12 fax : 04 68 34 86 15
Email : paule.cutilla@bio66.com –
www.bio66.com
Site régional : www.sud-et-bio.com

Slow Food Roussillon : Renée BARNERON
Ancienne Ecole Château Roussillon
66000 Perpignan
Mail : reneebarneron@yahoo.fr
06 27 37 78 04

Vos contacts dans les Pyrénées-Orientales

Concernant l'organisation d'une visite chez un agriculteur bio :

Contacter le CIVAM BIO 66 (voir coordonnées ci-dessus). Les agriculteurs accueillant les enfants :

Vincent BELLANDE, apiculteur bio
Au cœur des miels – 5 allée des Aulnes
66690 SOREDE

Ursula CHOBLET, arboricultrice et maraîchère bio
Chemin du Mas Bédia
66490 PALAU DEL VIDRE

Adama DAJON, arboricultrice bio
Les Vergers du Canigou – Lloncet
66500 LOS MASOS

EDULIA, plantes gourmandes et ornementales bio
Route de Brouilla –
66740 ST GENIS DES FONTAINES

Patrice EY, maraîcher bio
Mas del Hort – 22 rte de Perpignan
66240 ST ESTEVE

Didier LAMIRAND, oléiculteur bio
Les Fonts
66600 CALCE

Nicolas PAYRE, maraîcher bio
Mas les Ripouilles – 66570 ST NAZAIRE

Antoine RECHKE, maraîcher bio
RD 11 – Pla de la Barque
66690 PALAU DEL VIDRE

Pascal et Fabienne ROSSIGNOL, vignerons bio
Domaine Rossignol – Rte de Villemolaque
66300 PASSA

Concernant la création de jardins pédagogiques :

Slow Food Roussillon :
Renée BARNERON
Ancienne Ecole Château Roussillon
66000 Perpignan
Mail : reneebarneron@yahoo.fr
06 27 37 78 04

EDULIA :
Leila SEDKHI
Route de Brouilla
Chemin des Vignerons
66 740 Saint Génis des Fontaines
Mail : edulia@edulia.fr
06 67 81 47 84

Bibliographie pour aller plus loin...

Concernant l'introduction de produits biologiques et locaux dans les repas et /ou goûters et collations :

.....

- ⑥ Article de la DRAAF et catalogues de fournisseurs régionaux : <http://draaf.languedoc-roussillon.agriculture.gouv.fr/Pour-un-approvisionnement-regional>
- ⑥ Article de la DRAAF avec de nombreux liens vers des guides et livrets : <http://draaf.languedoc-roussillon.agriculture.gouv.fr/Guides-et-ressources-pour>
- ⑥ Guide de la restauration collective responsable réalisé par la Fondation Nicolas Hulot et la Fédération Nationale des CIVAM, à télécharger sur http://www.civam.org/IMG/pdf/GUIDE_RC_BD_N2010_1.pdf
- ⑥ Carnet d'adresses BIO en Pays Catalan réalisé par le CIVAM Bio 66 en partenariat avec le Conseil Général des Pyrénées-Orientales, à télécharger sur <http://www.bio66.com/> (en bas de page)
- ⑥ Annuaire des Fournisseurs Bio et Guide du Languedoc-Roussillon, Restauration hors domicile, à télécharger sur http://www.sud-et-bio.com/sites/default/files/Annuaire_RHD_web.pdf
- ⑥ Corabio en Rhône Alpes : www.corabio.org

Concernant les ateliers de découverte sensorielle des aliments :

.....

- ⑥ Manger, bouger pour mieux grandir en Languedoc-Roussillon : guide des trucs et astuces pour les professionnels et les parents de crèches et de Relais d'Assistantes Maternelles, guide et fiches pédagogiques, CODES 66, CODES 11.
- ⑥ Tic-tac santé, CD-Rom, CODES des Vosges, 2006.
- ⑥ Comment ramener sa fraise pour donner la pêche, guide pédagogique à l'usage des ambassadeurs du fruit, Ministère de l'agriculture et de la pêche-direction générale de l'enseignement et de la recherche, 2009.
- ⑥ Programme de formation des enseignants sur les classes du goût, Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche, de la ruralité et de l'aménagement du territoire, octobre 2011 : <http://draaf.languedoc-roussillon.agriculture.gouv.fr/Guide-de-formation-des-enseignants>

Concernant les ateliers culinaires de la terre à l'assiette :

.....

- ⑥ Atelier cuisine & alimentation durable, guide pédagogique, association A.N.I.S. Etoilé, septembre 2010 : http://draaf.auvergne.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/20110615GUIDE_2010_BDF_cle01625c.pdf

Concernant l'organisation d'une visite chez un agriculteur bio :

.....

- ⑥ Enquêtes d'agriculture, mallette pédagogique réalisée par la FR CIVAM Languedoc Roussillon : www.civamlr.fr
- ⑥ Dis c'est quoi l'agriculture bio ?, programme pédagogique publié par l'Agence bio : www.agencebio.org
- ⑥ Des fiches pédagogiques de chaque agriculteur bio détaillant son histoire, ses motivations, ses productions, les activités proposées sont disponibles sur www.bio66.com

Concernant la création de jardins pédagogiques :

.....

- ⑥ Petit guide du jardinier slow ou les rudiments du jardinage écolo, livret réalisé par l'association J.E.S.F.R. en 2012.
- ⑥ Jardinons à l'école : www.jardinons-alecole.org

Merci aux équipes des structures
de la petite enfance que nous avons rencontrées, pour leur engagement et leur volonté.

Conception graphique : Anaïs MORIN - www.anaismorin.com

Crédits photos : Slow Food Roussillon, CODES et base en ligne (www.SXC.hu)

Avec le soutien de :

