

ANNEXES

Bien manger pour bien vivre à Bellecroix

Nom du fichier : 57EBellecroix03-04

ACADEMIE de NANCY-METZ

Ecole Bellecroix 1 Metz

Annexe 1 : « bien manger pour bien se porter à Bellecroix »

Annexe 2 : sondage petit déjeuner

Annexe 3 : sondage goûter (résultats)

Annexe 5 : le travail en classe (tableau)

Annexe 6 : achats pour les goûters

Annexe 7 : Invitation aux familles

Annexe 8 : découverte des fruits et légumes

Annexe 9 : les cuisines du monde

Annexe 10 : bilan financier

Annexes 11 : productions d'élèves

Annexes 12 : à la ferme

Annexe 1 : « bien manger pour bien se porter à Bellecroix »

Espace Prévention
CPAM Metz – CRAM Alsace Moselle
3, place du Roi George
BP 30 006
57 003 METZ Cedex 01
03.87.66.90.99
Fax :03.87.50.70.05

Metz, le 14.01.2003

Ecole Bellecroix I
9 avenue de Lyon
57 000 METZ

*Affaire suivie par : les infirmières du service de promotion de la santé en faveur des élèves,
l'Espace Prévention de Metz.*

Objet : projet " Bien manger pour bien se porter à Bellecroix "

Madame, Monsieur,

Suite à votre souhait de participer à la promotion de l'alimentation comme facteur de santé sur le quartier de Bellecroix, nous vous avons rencontrés avec les infirmières scolaires.

Nous vous recontactons aujourd'hui, comme convenu, afin de vous faire part du budget dont vous allez disposer. La globalité, s'élevant à 3 205 euros, a été répartie au prorata du nombre d'élèves.

Pour votre établissement, vous disposez d'un budget de 1 200 euros. Celui doit vous permettre de monter ou de valoriser un projet, dans le cadre des objectifs que nous vous avons présentés, soit :

- sensibilisation des élèves aux choix alimentaires, notamment à l'éveil du goût,
- valorisation du patrimoine culinaire, valorisation et promotion de certains aliments : pain, lait, fruits, eau.

Au travers de ces objectifs, vous pouvez envisager des actions telles que celles dont nous avons déjà discutées :

- équilibre alimentaire,
- participation au projet PAC,
- organisation de goûters,
- création d'outils,
- liaison avec les parents,
- ...

Dans un souci de lisibilité et de coordination des différents projets sur le quartier, nous vous proposons le tableau récapitulatif ci-joint et nous vous invitons à le remplir et à nous le retourner pour le 10 février 2003.

Nous restons bien entendu à votre disposition pour tout renseignement et à toutes fins utiles, nous nous permettons de vous joindre la liste des outils disponibles à l'Espace Prévention. N'hésitez pas à nous contacter.

Pour le comité de pilotage, l'Espace Prévention

↳ valorisation du pain : partenariat avec le boulanger.
↳ valorisation du lait : partenariat avec la ferme de Moivrons

Annexe 2 : sondage petit déjeuner

Sondage petit déjeuner

Que préfères-tu boire ? (1 réponse)

café Lait thé jus de fruit chocolat chaud autre chose

Manges-tu à la façon anglaise ? (œufs, jambon, pain, confiture...) (1 réponse)

oui non parfois toujours

Manges-tu le matin ? (1 réponse)

jamais parfois toujours

Classe les aliments dans l'ordre que tu préfères au petit déjeuner ? (de 1 à 12, du + au -)

- | | |
|--------------------|---------------|
| - Céréales | - biscuits |
| - pain au chocolat | - biscottes |
| - croissant | - pain |
| - crêpes | - laitage |
| - gâteaux | - fromage |
| - des fruits | - autre chose |

Que mets-tu dans ton pain ?(1 réponse)

confiture miel beurre chocolat autre chose

Que bois-tu habituellement ? (réponse libre)

Qu'aimerais-tu manger au petit déjeuner ? (réponse libre)

Annexe 3 : sondage goûter (résultats)

	boissons							goûters									
	jus de fruits	So-das	coca	eau	lait	sirop	Totaux	gâteau	barre	chips	Crois-sants	Sand-wich	Fruits	Choco-rem	Friandise	Rien	Totaux
CE1	8	1		3		2	14	6	1		3			6	1	2	17
CE1	1	12		1			14	18	2	1						2	21
CE2	8			1	2			7	2	1	2		1			2	13
CE2	8	3		3				8	3		7					4	18
CM2	14		1	2	1		18	11	4	1	3					3	19
CM1	10		2			2	14	2	6	2	2		1	7	1		21
CM1/CM2	6						6	2	6		4		1			6	13
CP	10			1			11		2		1		2	9		1	14
CP	5			3			8		3		8	1		3		4	14
CLIS	2						2	2			3			2		2	7
Totaux	56	13	3	10	1	4	87	41	24	4	24	1	4	27	2	20	126
Pourcentage	64,4	14,9	3,4	11,5	1,1	4,6	100,0	32,5	19,0	3,2	19,0	0,8	3,2	21,4	1,6	15,9	100,0

Annexe 5 : le travail en classe (tableau)

Maths	Français	Education civique	Arts plastiques
<p>Comparaison des apports caloriques des différents pains</p> <p>Etude des mesures de masse</p>			
	<p>Expression orale :</p> <p>Compte-rendu de goûter, compte rendu de visite, communication à d'autres classes et d'autres écoles (maternelle - CP),</p> <p>Lecture :</p> <p>lecture de mots-clés, lecture de recettes, lecture de fiches scientifiques, lecture de documents géographiques et historiques</p> <p>Production d'écrits :</p> <p>Rédaction de récits de vie pour le journal de l'école et le cahier de vie des classes de CP, réalisation de panneaux sur l'équilibre alimentaire, réalisation d'un abécédaire sur les fruits et les légumes, rédaction d'un scénario pour le spot vidéo</p>	<p>Sensibilisation des enfants aux règles d'hygiène, se comporter correctement à table, respecter la culture de l'autre au travers des différentes saveurs et des différentes cuisines du monde, sensibilisation sur la malnutrition dans le monde.</p>	<p>Etude d'œuvres de Joachim Arcimboldo, composition de portraits par famille d'aliments, réalisation de natures mortes, réalisation d'un album de photographies de fruits et de légumes pour illustrer un abécédaire.</p>
<p>Etude des mesures de capacité</p>			
<p>Etude des mesures de masse</p>			

Annexe 6 : achats pour les goûters

	Date	Achats denrées	Divers
<u>Semaine 1</u> - Les fruits responsable des achats Mr R.	26/09/2003	- nectarines - pommes (50) - bananes (50) - raisin (Qsp 200) - abricots secs - pruneaux - figues, dattes	- 1000 assiettes - 1500 serviettes - 10 savons
<u>Semaine 2</u> - les laitages responsable des achats Mme D.	03/10/2003	- Comté 2.5 kg - Camembert (18) - Brie de Meaux (12) - Chèvre (20 bûches) - Mimolette (2kg)	- 40 baguettes
<u>Semaine 3</u> - le pain responsable des achats Mme V.	10/10/2003	- 1,5kg beurre - 1,5kg beurre ½ sel	- 1.5 kg de pain - céréales - seigle - son - complet - campagne - moisson - 200 couteaux
<u>Semaine 4</u> - les protéines responsable des achats Mme D.	17/10/2003	- ½ œuf dur/élèves - 2 bat. Surimi/élèves - jambon de dinde(cube) - saucisson	
<u>Semaine 5</u> - les céréales responsable des achats Mme D.	07/11/2003	20 litres de lait (2/classe) <u>Céréales :</u> - riz soufflé - muesli - corn flaxes - 1kg de fromage blanc /classe	- 200 bols - 200 cuillères

Annexe 7 : Invitation aux familles

Madame, dans le cadre du projet « Bien manger pour bien vivre à Bellecroix », nous organisons des goûters sur le thème des cuisines du monde.

Pour ce premier goûter, nous aimerions faire découvrir aux élèves les saveurs de l'Afrique du Nord et du bassin méditerranéen

Pour la fin de ramadan, il est de tradition dans les familles de confectionner des pâtisseries.

Nous souhaiterions que tous les enfants puissent partager le goût de ces douceurs.

Nous avons besoin de votre savoir faire.

Pour confectionner ces pâtisseries, le centre culturel met ses cuisines à disposition des mamans volontaires. Les ingrédients seront fournis par l'école.

Acceptez-vous de nous aider pour faire ces pâtisseries ?

Si oui, vous êtes invitée **à l'école le vendredi 28 novembre à 8H 30** pour une réunion de préparation.

Annexe 8 : découverte des fruits et légumes

Description des étapes	Moyens nécessaires → matériels → humains → logistiques	Intervenants extérieurs envisagés → qui ? → dans quel but ?	Dates approximatives	Budget prévisionnel
Exemple : découverte des groupes d'aliments	- personnes affectées à l'achat d'aliments - serviettes en papier et nappes - 70 lettres d'informations aux parents - réalisation de livrets d'information - prise de photos	- 2 heures d'intervention d'une diététicienne de l'Espace Prévention, afin de présenter les principaux messages, - 5 parents pour la régulation du groupe d'enfants.	- rentrée des vacances de Pâques	-euros
Découverte des fruits secs et des fruits d'hiver	- figues et papaye séchées - mandarines - pains d'épice		Décembre 2003	80
Découverte des fruits exotiques	- mangues - ananas - kiwi - litchis - bananes		Janvier 2004	140
Découverte du potage de légumes	- oignons, poireaux - persil - carottes - céleris - pomme de terre - ail		Février 2004	60
Découverte de la compote	- pommes		Mars 2004	60
Découverte de la ratatouille	- Sensibilisation au goût de légumes méridionaux		Avril 2004	80
Fruits de printemps	- fraises - cerises		Juin 2004	80
Des croq'au sel, La cueillette de Peltre	- radis - carottes - concombres - céleris en branche		Juin 2004	40
Fruits de l'été	- nectarines - pommes - groseilles - abricots		Fin juin 2004	80

Annexe 9 : les cuisines du monde

<u>Origine</u>	<u>Partenaires</u>	<u>Pistes culinaires</u>
Afrique du Nord	- centre social - mères d'élèves	- pain arabe, galettes - gâteaux de fin de Ramadan + infusion à la menthe
Asiatique	- centre social - mères d'élèves (Mme H.)	- Riz cantonais
Cuisine méditerranéenne - Italie - Grèce - Provence	- centre social - mères d'élèves	- <u>Italie</u> : Tartines de pain grillé frottées à l'ail recouvertes de tranches de tomate / mozzarella / herbes de Provence / filet d'huile d'olive. - <u>Grèce</u> : Blinis au Tzatziki Ratatouille
Cuisine des pays de l'Est	- centre social - mères d'élèves (Mme K.)	- yaourt bulgare - pita (pâte turque fourrée avec un mélange de produits laitiers)
Cuisine Créole Confiture	- centre social - mères d'élèves	- confiture d'ananas - petits pains (recette Kosovarde) réalisation de tartines. - compote de pommes à la cannelle.

Annexe 10 : bilan financier

Pains	10/10/2003	2576	56,25
Charcuteries	15/10/2003	2582	114,11
Pains	17/10/2003	2583	24,00
Céréales	06/11/2003	2589	85,44
Céréales	06/11/2003	2593	24,84
Fournitures gâteaux	28/11/2003	2596	23,32
Fournitures gâteaux	01/12/2003	caisse	6,53
Fournitures gâteaux	01/12/2003	2597	24,91
Fruits	12/12/2003	5961	38,70
Fournitures	12/12/2003	5962	19,45
Goûter Noël	18/12/2003	5969	12,60
Fruits	15/01/2004	5972	71,06
Légumes	29/01/2004	caisse	12,01
Légumes	13/02/2004	caisse	11,40
Fruits	18/03/2004	caisse	19,52
Fournitures goûter	10/06/2004	7673	18,85
Fruits	10/06/2004	7672	61,31
		TOTAL	925,21

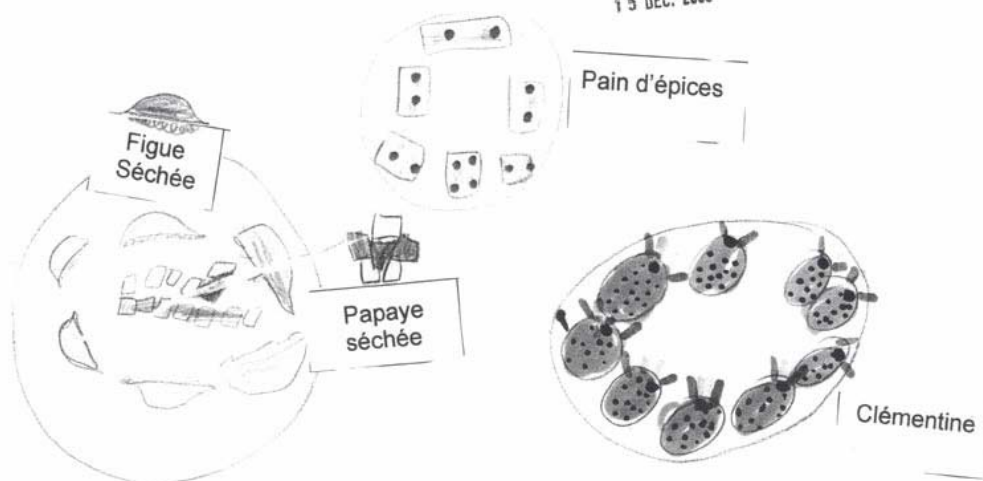
Annexes 11 : productions d'élèves



Le goûter de Saint-Nicolas :
vendredi 12 décembre

Maëva

15 DEC. 2003



Notre école participe à l'opération « Bien manger pour bien vivre ». Chaque vendredi pendant 5 semaines, nous dégustons un goûter. Les produits présentés changent chaque semaine. C'est la maman de Charlotte qui vient nous aider à organiser ce goûter dans la classe.

26 SEP 2003

Ce matin, nous avons mangé des fruits:
une banane
du raisin
une pomme
une nectarine
des raisins secs
des abricots secs
une figue



Maëva

6 maiten nous allons faire des fruits.

26 SEP 2003

du chocolat
du sucre

du miel - une citron

une menthe



une fleur

une framboise

Morganne



Dylan

17 OCT. 2003

dinde
etc

Le matin nous avons mangé
protéines



du jour
à 10h



Le goûter de fin de Ramadan

Texte élaboré collectivement avec les élèves
le 04/12/2003:

Mardi 2 décembre, nous avons goûté des
gâteaux de Ramadan. Ce sont des parents
d'élèves qui ont fait ces gâteaux.

De nombreux élèves ont adoré manger ces
gâteaux. Certains élèves n'en avaient jamais
vu ni mangé.

Nous aimerions bien découvrir des goûters
nouveaux.

CLASSE CP / M^{me} DUCHENE

illustration réalisée
par Charuella



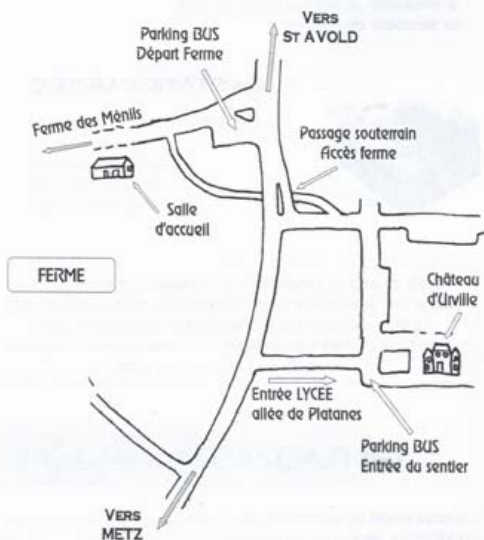
Annexes 12 : à la ferme

Le lycée agricole de Courcelles-Chaussy s'est
associé aux fermes de découverte du réseau
"Bienvenue à la Ferme, en école à la Ferme", en
partenariat avec la Chambre d'Agriculture de Metz
et l'Inspection Académique de la Moselle.

P
L
A
N

D'
A
C
C
È
S

A
U
S
I
T
E



TARIFS :

4,70 € / enfant / 1/2 journée
8,50 € / enfant / journée + goûter offert
goûter : 0,85 €



PROGRAMME DES ANIMATIONS PÉDAGOGIQUES

Florence SCHNEIDER
Ferme des Ménils
Lycée Agricole de METZ
1, avenue d'Urville
57530 COURCELLES-CHAUSSY
Tel: 03 87 64 00 17
Mail : expl.iegla.metz@educagri.fr

LA FERME DES MÉNILS

DE L'HERBE ... AU LAIT



- présentation du troupeau laitier et des veaux
- l'alimentation des ruminants
- la production de lait : pas de lait sans veau
- la traite, le stockage du lait
- les différents produits laitiers et leur bienfait

LES CULTURES

- cycle d'une culture (le blé) du semis à la récolte
- les travaux saisonniers et le matériel agricole
- l'assolement et les différentes cultures de la ferme des Ménils
- les céréales dans l'alimentation humaine et animale



LE POTAGER et ses SECRETS



- les différents légumes (racines, feuilles, tubes...)
- comment poussent les pommes de terre
- de la graine à la plante : du semis à la récolte
- les plantes aromatiques
- les outils de jardinage et leur utilisation
- amis et ennemis du potager
- la pollinisation : le rôle des insectes sur le fraisier

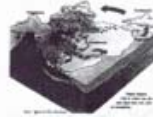
LA RUCHE, LES ABEILLES ET LE VERGER



- le fonctionnement de la ruche
- la vie des abeilles au sein de leur colonie
- la pollinisation : le rôle des abeilles sur les cultures et les arbres fruitiers
- le mirabelier et son histoire en Lorraine
- la mirabelle de Lorraine

LA STATION METEO

les différents instruments de mesure
le climat local
le cycle des saisons
le cycle de l'eau
l'agrométéorologie



Reste à vous la possibilité de poursuivre cette initiation en classe par le biais de livrets thématiques et de jeux interactifs. Le livret fermier et le jeu de la roue des saveurs vous permettront de mettre en pratique les connaissances acquises sur le site tout en vous amusant.

LE RALLYE ECOPÉDESTRE

Le développement du marronnier, la reconnaissance des traces de mammifères ou encore la vie des habitants du fossé sont autant de thèmes à découvrir tout en vous baladant sur le sentier. Un petit questionnaire vous permettra de tester vos connaissances sur la faune et la flore du bois d'Urville.



FERME Les différents troupeaux de la ferme

Les boeufs, les taureaux, les vaches de réforme
Les différentes races
Les rations alimentaires
La reproduction
Les conditions de vie (pâturage et stabulation)



Les porcs
Généralités sur l'atelier d'engraissement de porcs
L'alimentation (valorisation des résidus de cantine)
Reproduction et gestation
Les conditions de vie



L'élevage canicole
Généralités sur l'élevage
L'alimentation
Reproduction et gestation

FERME Fertilisation naturelle



Les fertilisants de la ferme
Définition, provenance, utilisations, épandage
le fumier
le lisier
Le compost
de quoi s'agit-il ? comment l'obtient-on ?

Les engrais verts
Quand sont-ils semés ?
A quoi servent-ils ?



14

FERME De l'herbe... au lait

Présentation du troupeau laitier :
Les différentes vaches laitières
Les conditions de vie (estivales et hivernales)
déroulement de la journée d'une vache laitière
les bâtiments
Nombre de vaches laitières sur la Ferme des Ménils



La vache et son alimentation
Une alimentation variée et équilibrée
printemps, été : les fourrages verts
automne, hiver : les fourrages conservés
La vache rumine
circuit de l'herbe du museau à la mamelle
un estomac particulier composé de 4 poches

Pas de lait sans veau
La reproduction
naturelle ou par insémination artificielle ?
La gestation et la mise bas
La lactation
alimentation du veau jour après jour, le colostrum
le sevrage
durée de la lactation



La traite
La mamelle
comment ça marche ?
la synthèse du lait
Les différentes étapes de la traite
préparation de la mamelle
traite
soin des trayons
Acheminement et stockage du lait
du gobelet-trayeur au tank à lait

Composition et bienfaits du lait
Les 7 grandes familles de produits laitiers
La transformation du lait
stérilisation, pasteurisation...
Qualité du lait
protéines, matières grasses, glucides, vitamines, eaux, minéraux

15