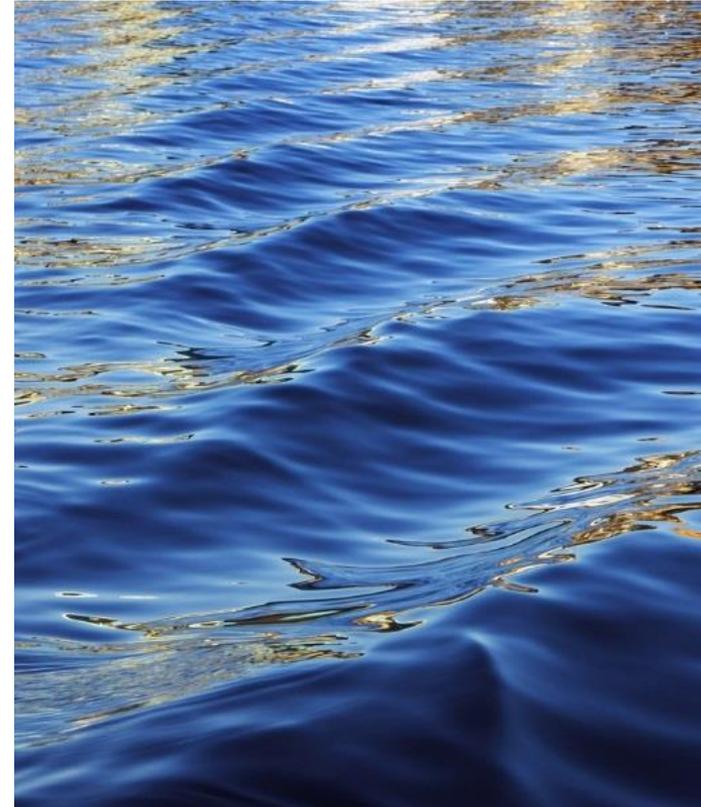




# Module 6 – Mode de vie sain

Nom du partenaire : FAPEL / Charles KRIM  
Date : 20/03/2023



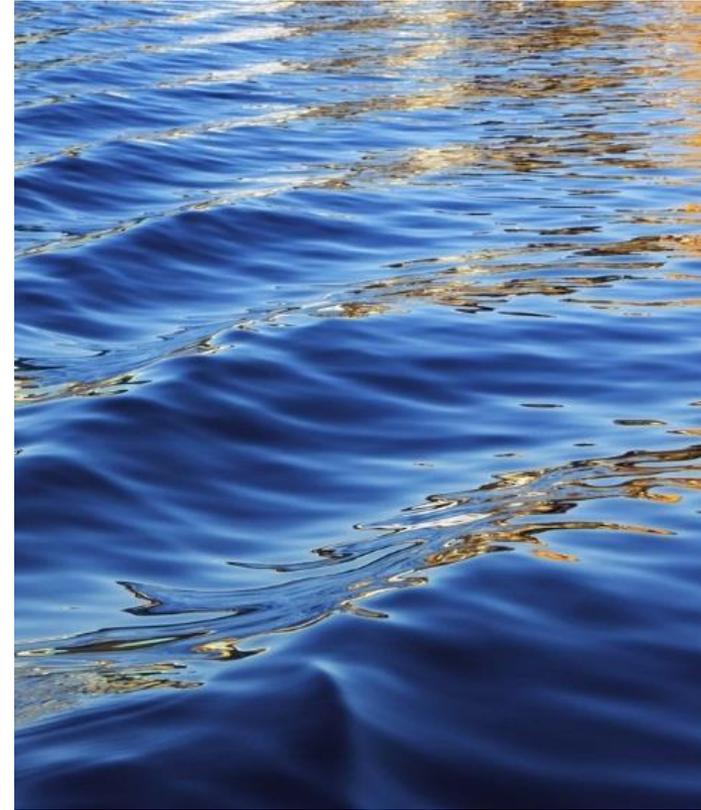
# Partenaires

1. BLUE ROOM INNOVATION - ESPAGNE
2. IDEC - GRECE
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITE DE LIEGE - BELGIQUE
5. ÉCOLE PRIMAIRE DE VAREIA - GRECE
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA - ESPAGNE
7. Scuola Europea di Varese - ITALIE





# DIÉTÉTIQUE / Mode de vie sain



## 6. Mode de vie sain / 2. NUTRITION

1. LIEU D'APPROVISIONNEMENT / Mode de vie sain
2. NUTRITION ÉQUILIBRÉE / Mode de vie sain
3. PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON / Mode de vie sain
4. EQUILIBRE CLIMAT & ALIMENTATION / Mode de vie sain
5. PRODUITS BIO / Mode de vie sain
6. APPRENDRE EN FAISANT / Mode de vie sain



# NUTRITION

## Mode de vie sain



# LIEU D'APPROVISIONNEMENT

## Mode de vie sain



Fournisseurs locaux !

Depuis de nombreuses années, on constate que l'intérêt pour les approches favorisant les circuits courts est évident.

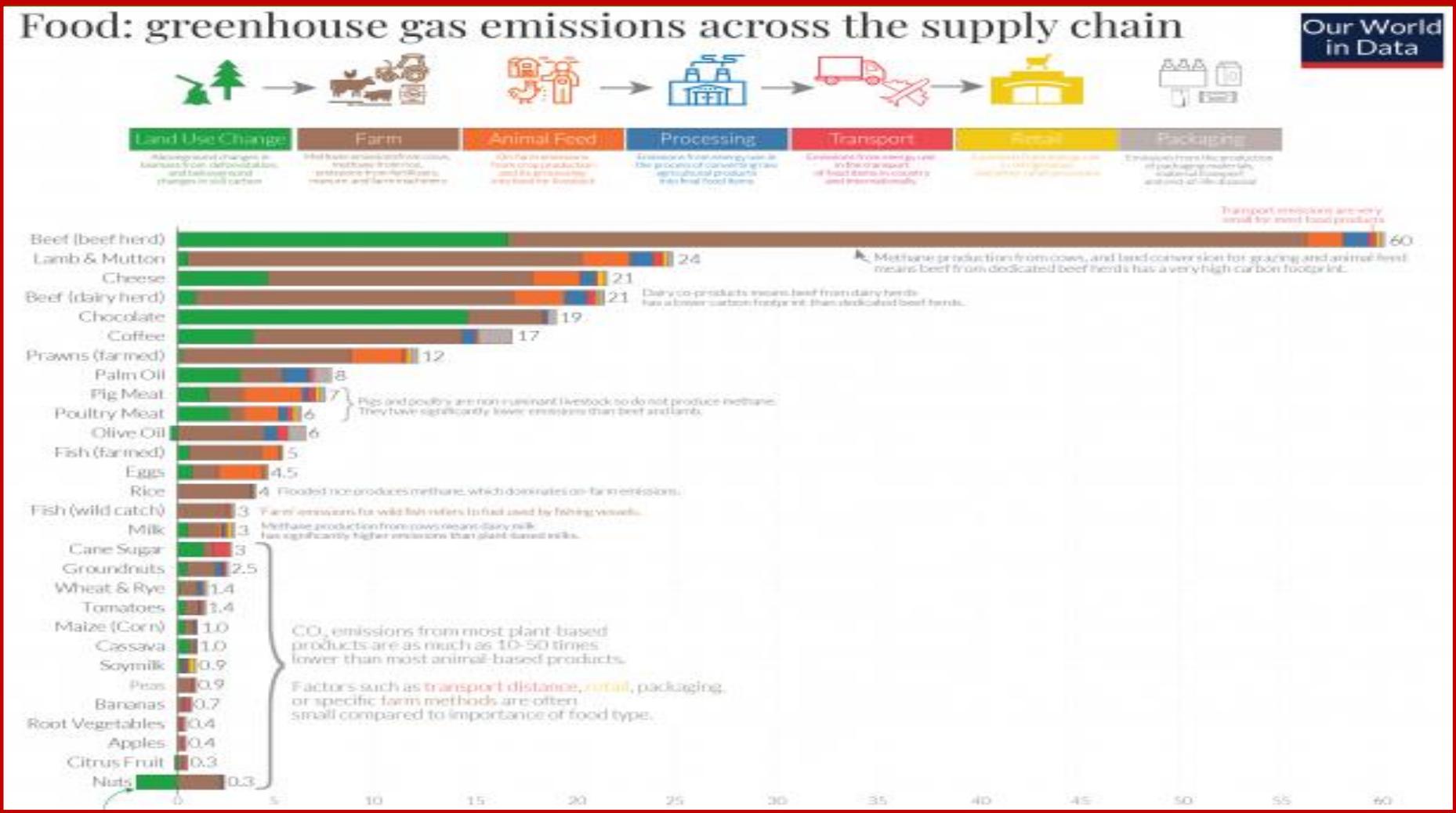
Engagement vert, garantie de qualité et incitation à l'achat, le circuit court apparaît comme une idée innovante qui nous invite à repenser nos habitudes alimentaires et à restaurer le lien entre producteurs et consommateurs.

Concrètement, qu'est-ce que le court-circuit et quels sont les avantages de l'adult pour l'environnement ?



# LIEU D'APPROVISIONNEMENT

## Mode de vie sain





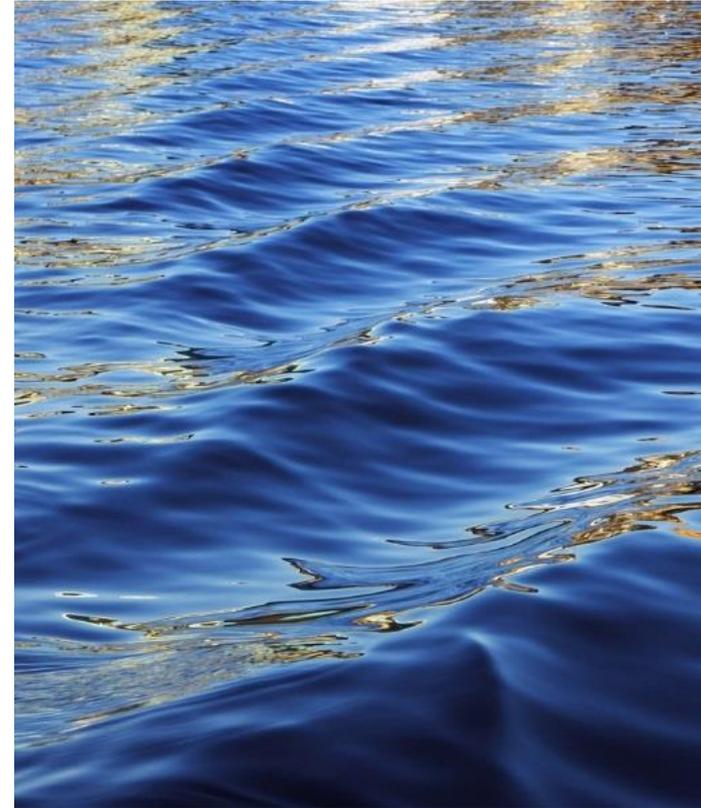
Projet 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





# Module 6 – Mode de vie sain

Nom du partenaire : FAPEL / Charles KRIM  
Date : 20/03/2023



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



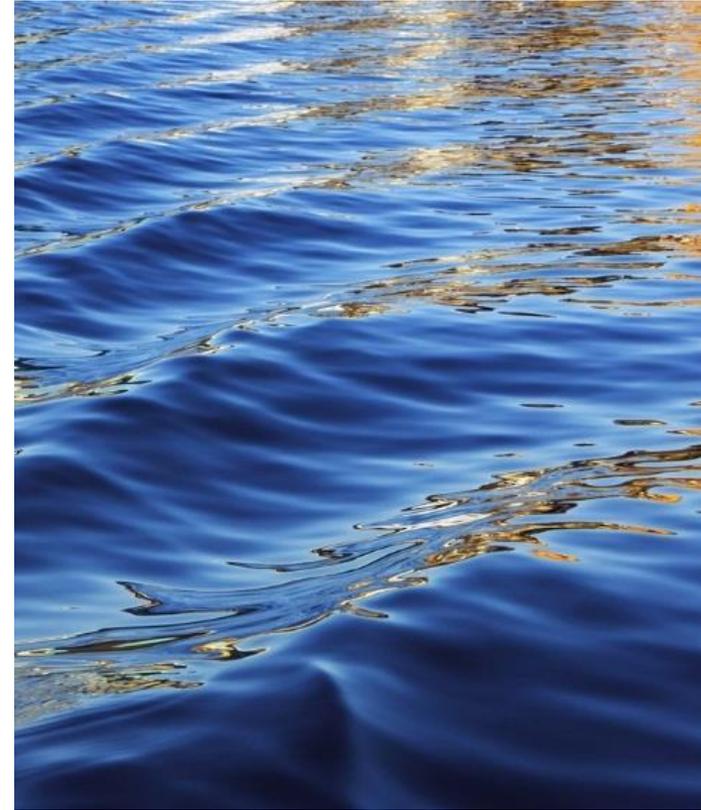
# Partenaires

1. BLUE ROOM INNOVATION - ESPAGNE
2. IDEC - GRECE
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITE DE LIEGE - BELGIQUE
5. ÉCOLE PRIMAIRE DE VAREIA - GRECE
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA - ESPAGNE
7. Scuola Europea di Varese - ITALIE





NUTRITION /  
Mode de vie sain



## 6. Mode de vie sain / 2. NUTRITION

1. LIEU D'APPROVISIONNEMENT / Mode de vie sain
2. NUTRITION ÉQUILIBRÉE / Mode de vie sain
3. PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON / Mode de vie sain
4. EQUILIBRE CLIMAT & ALIMENTATION / Mode de vie sain
5. PRODUITS BIO / Mode de vie sain
6. APPRENDRE EN FAISANT / Mode de vie sain



# NUTRITION

## Mode de vie sain



# NUTRITION ÉQUILIBRÉE / Mode de vie sain



Recommandations pour E+E+M,  
Les écoles, les enseignants et les municipalités devraient s'inspirer de la politique nutritionnelle du Luxembourg.

E+E+M offrent aux étudiants une pause fruit gratuite les jours de classe.

E+E+M proposent un lancement gratuit pour les étudiants, ce qui leur permet d'éviter les aliments transformés de qualité médiocre et riches en graisses, en sucre et en sel.

E+E+M devraient encourager les étudiants à finir leur assiette d'abord, puis exiger le tri des déchets alimentaires pour le compostage.

moins de déchets, c'est l'assurance d'un environnement plus vert



# NUTRITION ÉQUILIBRÉE

## Mode de vie sain



Source : Organisation mondiale de la santé : [Organisation mondiale de la santé!](#)

Les régimes alimentaires sains favorisent la santé et le bien-être, ont une faible pression et un faible impact sur l'environnement, sont accessibles, abordables, sûrs et équitables, et sont culturellement acceptables.

Les objectifs de l'alimentation saine et durable sont de parvenir à une croissance et à un développement optimaux de tous les individus et de favoriser le fonctionnement et le bien-être physique, mental et social à tous les stades de la vie pour les générations actuelles et futures.

Les régimes alimentaires sains favorisent la préservation de la biodiversité et la santé de la planète.





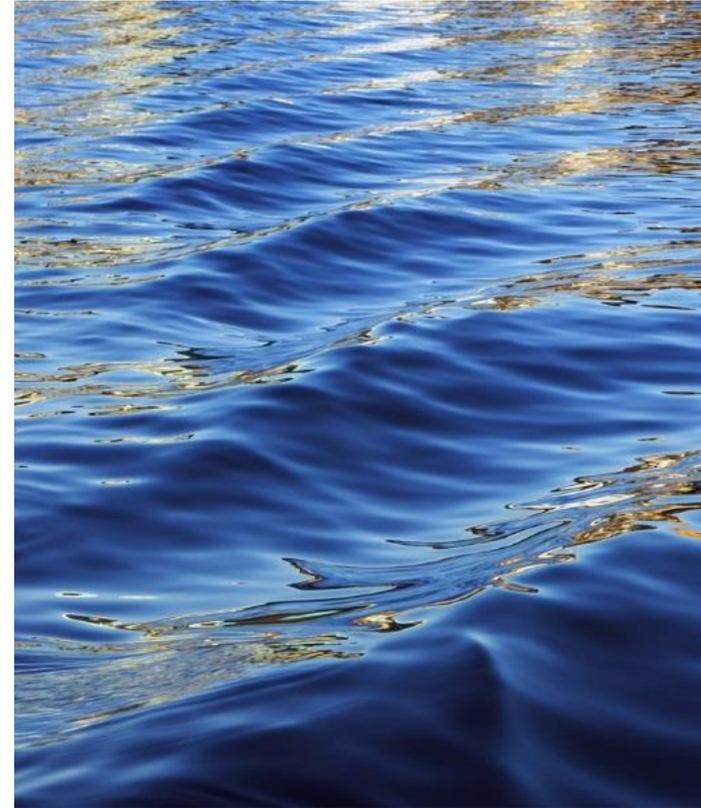
Projet 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





# Module 6 – Mode de vie sain

Nom du partenaire : FAPEL / Charles KRIM  
Date : 20/03/2023



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



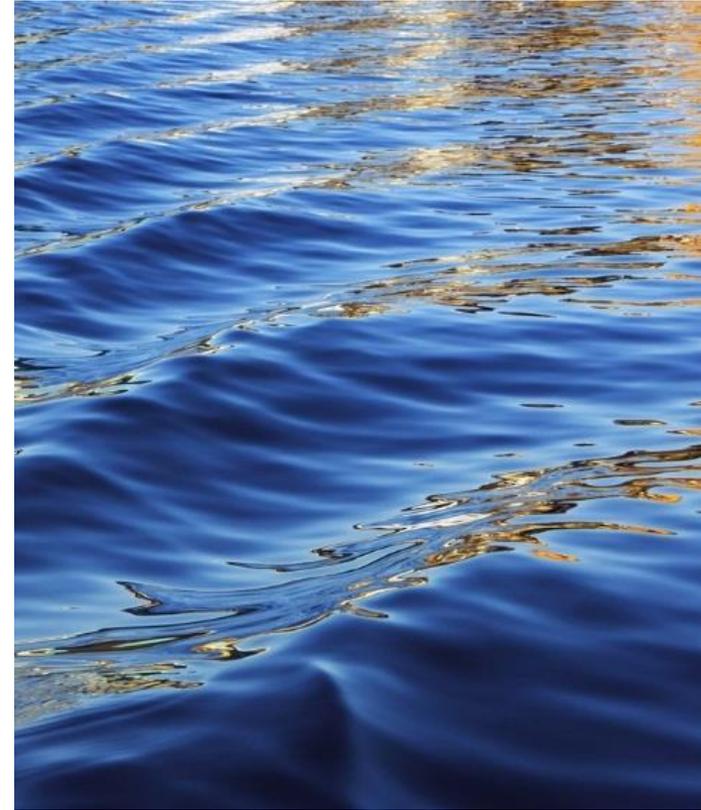
# Partenaires

1. BLUE ROOM INNOVATION - ESPAGNE
2. IDEC - GRECE
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITE DE LIEGE - BELGIQUE
5. ÉCOLE PRIMAIRE DE VAREIA - GRECE
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA - ESPAGNE
7. Scuola Europea di Varese - ITALIE





NUTRITION /  
Mode de vie sain



## 6. Mode de vie sain / 2. DIÉTÉRAIRE

1. LIEU D'APPROVISIONNEMENT / Mode de vie sain
2. NUTRITION ÉQUILIBRÉE / Mode de vie sain
3. PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON / Mode de vie sain
4. EQUILIBRE CLIMAT & ALIMENTATION / Mode de vie sain
5. PRODUITS BIO / Mode de vie sain
6. APPRENDRE EN FAISANT / Mode de vie sain



# NUTRITION

## Mode de vie sain



# PRODUITS LOCAUX ET SAISONNIERS

## Mode de vie sain



Importance de  
Consommer local  
&  
Aliments de saison

Recommandation pour E+E+M,

Mettre en valeur les produits locaux et les aliments de saison.

Maintenir des liens étroits avec les agriculteurs locaux.

Éviter les distributeurs de produits alimentaires sur de longues distances

permettre la disponibilité de repas à emporter afin que les élèves puissent se rendre dans la nature pendant leur pause déjeuner pour consommer leur repas

fournir des articles non jetables et non cassables pour les repas des élèves ; gobelets réutilisables, assiettes et bols réutilisables, couverts réutilisables, bouteilles d'eau réutilisables, serviettes de table lavables,



# PRODUITS LOCAUX ET SAISONNIERS

## Mode de vie sain

MANGER LOCAL  
MANGER SAISONNIER



Source : [www.nicholsonclinic.com/](http://www.nicholsonclinic.com/)

Les produits locaux et de saison sont plus frais, plus savoureux et plus riches en nutriments. Les produits locaux sont cueillis à pleine maturité, passent moins de temps en transit de la ferme à la table et ne se gâtent pas aussi rapidement.

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que les fruits et légumes sont toujours "vivants", même après avoir été cueillis. Dans un processus connu sous le nom de respiration, ils continuent à "respirer", ce qui décompose les matières organiques stockées, telles que les hydrates de carbone, les protéines et les graisses, et entraîne une perte de valeur alimentaire, de saveur et de nutriments.





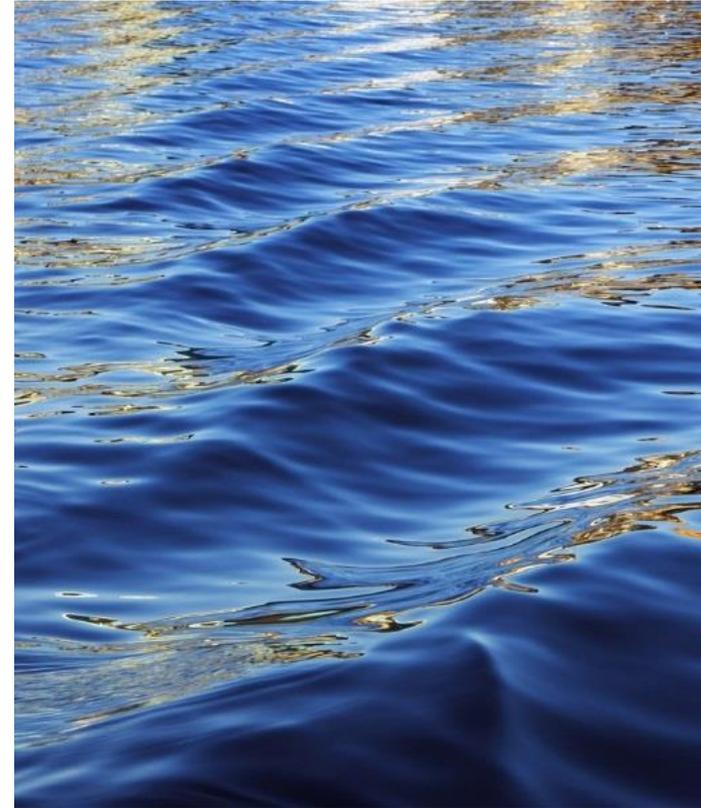
Projet 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





# Module 6 – Mode de vie sain

Nom du partenaire : FAPEL / Charles KRIM  
Date : 20/03/2023



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Partenaires

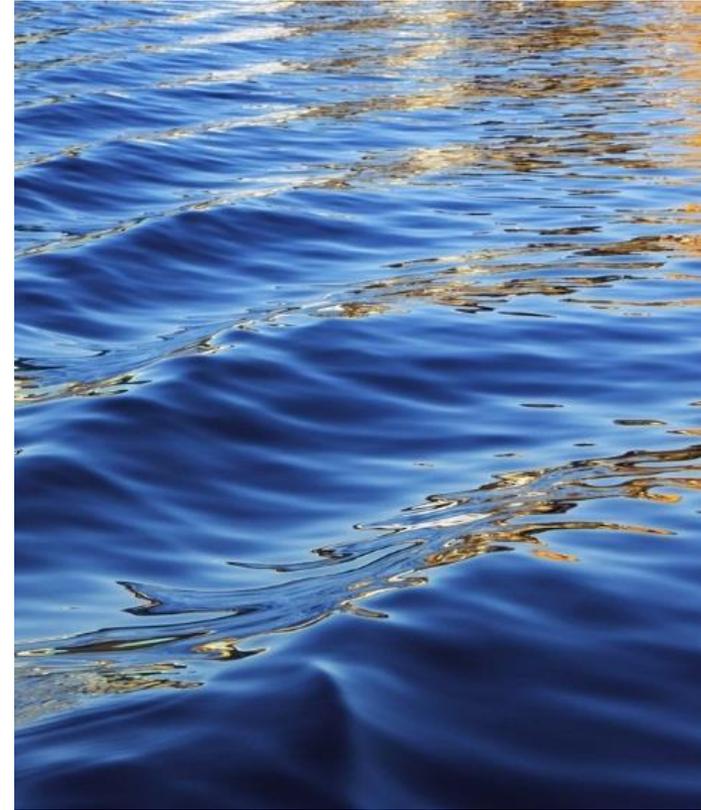
1. BLUE ROOM INNOVATION - ESPAGNE
2. IDEC - GRECE
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITE DE LIEGE - BELGIQUE
5. ÉCOLE PRIMAIRE DE VAREIA - GRECE
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA - ESPAGNE
7. Scuola Europea di Varese - ITALIE





# NUTRITION

## Mode de vie sain



## 6. Mode de vie sain / 2. NUTRITION

1. LIEU D'APPROVISIONNEMENT / Mode de vie sain
2. NUTRITION ÉQUILIBRÉE / Mode de vie sain
3. PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON / Mode de vie sain
4. EQUILIBRE CLIMAT & ALIMENTATION / Mode de vie sain
5. PRODUITS BIO / Mode de vie sain
6. APPRENDRE EN FAISANT / Mode de vie sain



# NUTRITION

## Mode de vie sain



# ÉQUILIBRER LE CLIMAT ET L'ALIMENTATION

## Mode de vie sain

Obtenir un équilibre juste ...  
**Durable** & **Sain**



Recommandation pour S+M,

Adapter les menus aux critères écologiques et au respect de l'environnement.

Composer et privilégier les repas selon une répartition des quotas qui favorise les plantes et les céréales par rapport à la viande, qui doit bien sûr être présente mais en moindre quantité.

Installer des distributeurs d'eau gratuits.

Privilégiez l'eau aux boissons sucrées.

Pourquoi ne pas conclure un accord avec un agriculteur local pour que les élèves reçoivent quotidiennement du lait frais ?



# ÉQUILIBRER LE CLIMAT ET L'ALIMENTATION

## Mode de vie sain



Source : Pacte européen pour le climat !

La lutte contre le changement climatique ne peut être efficace que si nous prenons tous des mesures pour décarboniser nos modes de vie. Mais qu'est-ce que cela signifie concrètement et quel est l'impact de ces mesures ? Quels sont les aspects de notre vie qui ont un effet minimal sur le climat et quels sont nos points faibles ? Et, surtout, quelles sont les prochaines mesures à prendre pour continuer à réduire notre empreinte carbone ?

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe un moyen de répondre à ces questions - et c'est plus facile que vous ne le pensez grâce à l'application,

[Calculateur d'empreinte de consommation \(CFC\) !](#)





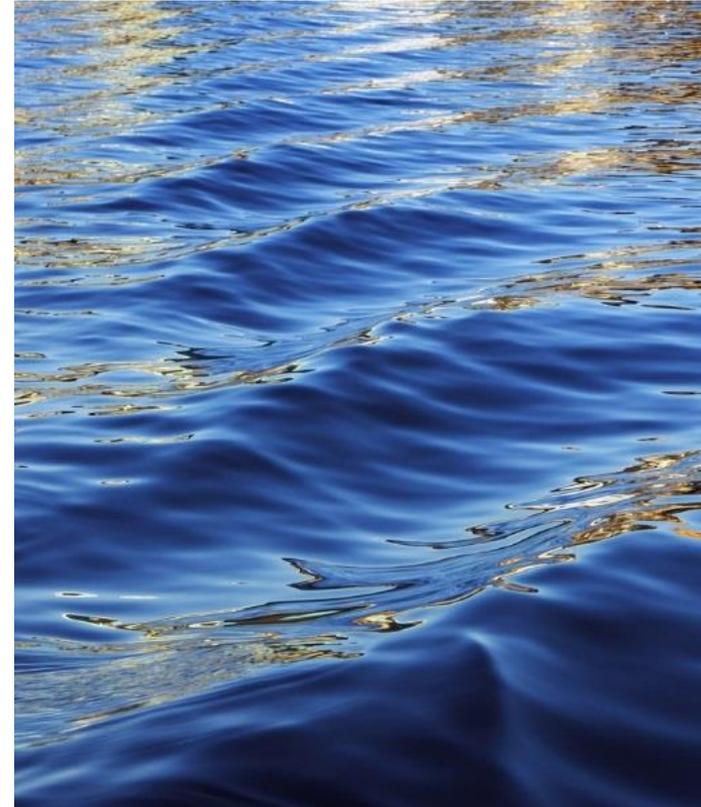
Projet 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





# Module 6 – Mode de vie sain

Nom du partenaire : FAPEL / Charles KRIM  
Date : 20/03/2023



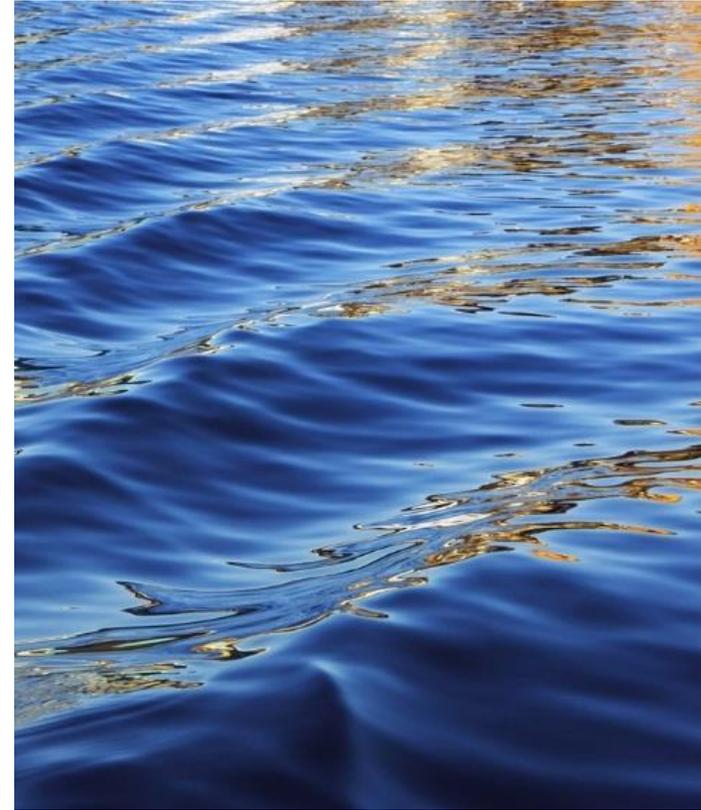
# Partenaires

1. BLUE ROOM INNOVATION - ESPAGNE
2. IDEC - GRECE
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITE DE LIEGE - BELGIQUE
5. ÉCOLE PRIMAIRE DE VAREIA - GRECE
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA - ESPAGNE
7. Scuola Europea di Varese - ITALIE





NUTRITION /  
Mode de vie sain



## 6. Mode de vie sain / 2. DIÉTÉRAIRE

1. LIEU D'APPROVISIONNEMENT / Mode de vie sain
2. NUTRITION ÉQUILIBRÉE / Mode de vie sain
3. PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON / Mode de vie sain
4. EQUILIBRE CLIMAT & ALIMENTATION / Mode de vie sain
5. **PRODUITS BIO / Mode de vie sain**
6. APPRENDRE EN FAISANT / Mode de vie sain



# NUTRITION

## Mode de vie sain



# ALIMENTATION BIO/ORGANIQUE

## Mode de vie sain



Recommandations pour E+E+M,

Permettre aux enfants de comprendre le lien entre les choix qu'ils font et leur environnement.

Permettre aux élèves d'explorer les points positifs et négatifs de l'agriculture responsable et durable.

Mise en place avec les élèves d'ateliers sur l'environnement

Entreprendre des visites aux producteurs locaux, par exemple les apiculteurs, les agriculteurs, ...

Donner la possibilité de construire des châteaux d'insectes.

Expliquer les avantages de la diversité et les exigences de bonne qualité.



# ALIMENTATION BIO/ORGANIQUE

## Mode de vie sain



Qu'est-ce que l'alimentation biologique ?

Les aliments biologiques sont cultivés sans produits chimiques synthétiques fabriqués par l'homme, tels que les pesticides et les engrais, et n'ont pas été génétiquement modifiés. Bien que les aliments biologiques représentent actuellement moins de 10 % des ventes de produits alimentaires aux États-Unis, les statistiques montrent que leur consommation augmente et les experts s'attendent à ce que cette trajectoire ascendante se poursuive.

Source et lien :

<https://www.rd.com/article/what-is-organic-food/>





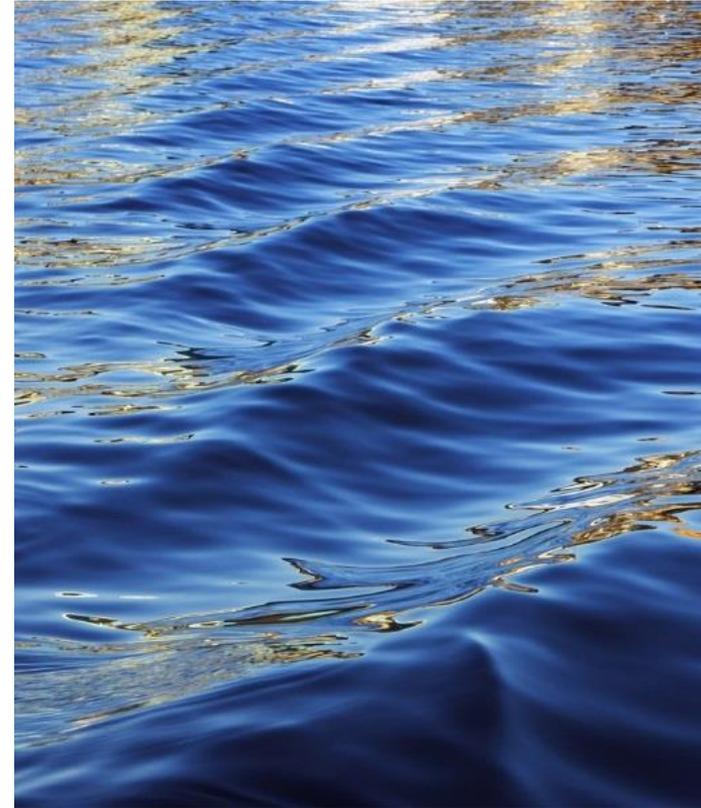
Projet 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





# Module 6 – Mode de vie sain

Nom du partenaire : FAPEL / Charles KRIM  
Date : 20/03/2023



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



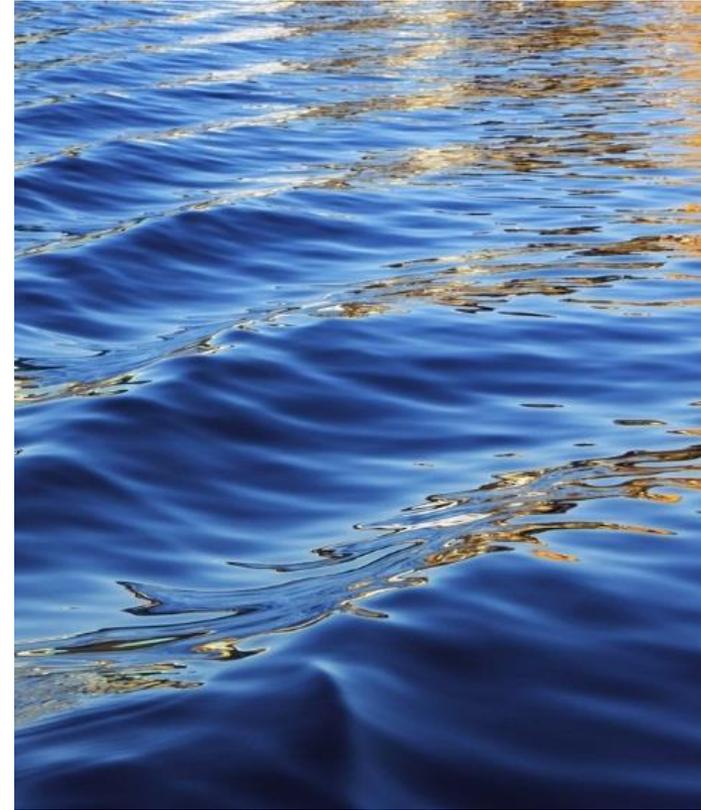
# Partenaires

1. BLUE ROOM INNOVATION - ESPAGNE
2. IDEC - GRECE
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITE DE LIEGE - BELGIQUE
5. ÉCOLE PRIMAIRE DE VAREIA - GRECE
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA - ESPAGNE
7. Scuola Europea di Varese - ITALIE





NUTRITION /  
Mode de vie sain



## 6. Mode de vie sain / 2. DIÉTÉRAIRE

1. LIEU D'APPROVISIONNEMENT / Mode de vie sain
2. NUTRITION ÉQUILIBRÉE / Mode de vie sain
3. PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON / Mode de vie sain
4. EQUILIBRE CLIMAT & ALIMENTATION / Mode de vie sain
5. PRODUITS BIO / Mode de vie sain
6. APPRENDRE EN FAISANT / Mode de vie sain



# NUTRITION

## Mode de vie sain



# APPRENDRE EN FAISANT

## Mode de vie sain



Recommandation pour S+M,

Fournir un espace vert aux étudiants

Laisser les enfants développer une affinité pour la terre et la culture du sol

Mise en place d'ateliers de transformation de la récolte symbolique réalisée à partir de la récolte des enfants.

Permettre aux enfants de ressentir la satisfaction d'un processus accompli de leurs propres mains et de goûter les fruits de leurs efforts.

# APPRENDRE EN FAISANT

## Mode de vie sain



Apprendre à vivre  
une vie saine à l'école

Greener Green,

"On ne peut pas contrôler ce qui se passe à l'extérieur, mais on peut contrôler ce qui se passe à l'intérieur. Mener une vie saine n'est pas aussi compliqué que le monde actuel le laisse entendre. Une personnalité et un corps sains peuvent être atteints lorsque vous maîtrisez efficacement la spécialité du contrôle des sentiments, des considérations et des objectifs internes de votre psyché

Source et lien !

[Apprendre à vivre un mode de vie sain à l'école.](#)





Projet 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687

