



Journée nationale « Gesond iessen, Méi beweegen (GIMB) » 22.10.2019 : « How to keep youngsters involved? »

Conclusions des workshops sur l'alimentation, l'activité physique et le bien-être

Workshop « Alimentation équilibrée »

1) Les principes de base pour impliquer les jeunes

- Participation des adolescents : garantir un pouvoir décisionnel, les impliquer dans les prises de décisions, les impliquer dans la réalisation des différentes tâches et en cas de besoin, les réorienter. Exemples : choix des menus, choix des ingrédients, liste de course, préparation, cuisson des aliments, nettoyage de la cuisine, etc.
- Reconnaissances des adolescents : les prendre au sérieux, valoriser les adolescents et leurs initiatives, impliquer les adolescents « influenceurs » / « leader », aborder des thématiques importantes pour eux, permettre des discussions spontanées.
- Donner le bon exemple : être ouvert, souriant et empathique (et compétent).
- Responsabiliser les adolescents : les accompagner dans leur prise d'indépendance, donner un sens aux actions et activités. Exemples : achats de produits, vente de produits fait eux-mêmes, etc.
- Confrontation de l'adolescent avec la réalité.
- Echange et partage : entre les différentes cultures et avec leurs entourages notamment les parents.
- Assurer un équilibre entre les actions de « contraintes » et les propositions d'actions (exemple : repas assis obligatoire, mais choix du menu).
- Sensibilisation par les pairs : activités pour les jeunes faites par les jeunes, un leader peut beaucoup influencer.
- Promouvoir les notions d'attractivités d'une alimentation équilibrée et créer une tendance positive. Eviter d'interdire des aliments, ce qui les rend plus désirables.
- L'aspect financier joue toujours un rôle.

2) Les thématiques importantes au cours de l'adolescence

- L'origine des aliments:
 - o Les aliments locaux et de saison, fairtrade, d'origine biologique.
 - o Les différents fruits et légumes : leur goût, texture, odeur, couleur, etc.



- La composition des aliments :
 - Décrypter les emballages et étiquettes des aliments et les comparer.
 - Découvrir le contenu des aliments ultra-transformés (ex. Vidéos de Sébastien Lege) et les substances chimiques dans les aliments.
- Les alternatives aux plats préparés.
- Les « superfoods » et « trendfoods » :
 - Les modes de préparation.
 - Les alternatives locales.
- Snacks sains et équilibrés.
- Energydrinks.
- Les pièges inhérents au marketing : Le fonctionnement des publicités, l'étiquetage des aliments, etc.
- Les fast-food :
 - La composition des aliments.
 - Les conséquences du fast-food.
 - Les alternatives au fast-food.
- Le petit-déjeuner.
- Les différents modes d'alimentation : végétarien et végan.
- Cuisine du monde.
- Le rôle des applications et comprendre les informations données par ces applications (p.ex. Yuka).
- Le mindful eating et les 5 sens.

3) Idées d'actions pratiques

a) Améliorer les compétences des adolescents en matière d'alimentation équilibrée

Proposer des ateliers interactifs en général, c'est-à-dire des interventions où l'aspect pratique et interactif domine.

- Ateliers de cuisine interactifs avec différentes thématiques:
 - Le menu (respectivement ce qui va être préparé) est décidé par les jeunes.
 - Ils sont encadrés pour éventuellement recadrer le menu (exemple : décision = cuisiner spaghetti bolognaise : pas de sauce prête à l'emploi, mais elle sera cuisinée à partir d'ingrédients frais).
 - Intervention des parents lors de tel atelier de cuisine peut avoir des effets positives.
 - Faire des photos et les partager sur des plateformes et sur des nouveaux médias.
 - Recettes faites par des adolescents pour des adolescents.



- Préparer un repas avec tous les restes qui se trouvent au frigo (« Restefestessen »).
- Intégrer les notions d'anti gaspillage et préservation de l'environnement.
- Lancer un concours de cuisine.
- Focaliser sur l'utilisation des produits du jardin (si la maison des jeunes en dispose : tomates, carottes et les herbes aromatiques ...). A défaut de jardin sensibiliser à la consommation de produits « locaux-régionaux ».
- Utiliser des produits non transformés si possible cuisiner avec les produits locaux et régionaux au lieu des aliments prêts à la consommation.
- D'abord découvrir les aliments et ensuite cuisiner avec ces aliments.
- Cuisiner pour les parents.
- Préparer des smoothies pour sensibiliser les jeunes à la consommation de plus de fruits et légumes.

Exemples de bonnes pratiques :

« Yummi –Friday contest » : les jeunes ont 5 ingrédients pour préparer un repas, un jury interne choisit le meilleur, qui lui aura une récompense/prix
« Mocktail Bar » (Organisateur : Nordstaat Jugend)
Cuisine du SNJ au Marienthal
« Food Lab » (Organisateur : Fondation Cancer)
« nutrition_sportlycée sur instagram » (Organisateur : diététicienne du Sportslycée)

- Proposer des alternatives :
 - Identifier avec les jeunes s'ils ont vraiment faim ou s'ils mangent pour d'autres raisons (frustrations, stress, sentiments négatifs...).
 - Proposer des alternatives au fast food : le fait de proposer des alternatives permet la discussion et engendre un pas vers « l'alimentation saine ». C'est également l'outil pour combler la réaction « gesond = kee Bock ».
- Faire les achats avec eux, en tirant l'attention sur l'étiquetage, apprendre à trouver et saisir les informations les plus importantes.
- Visite de producteur locaux : fermiers, jardiniers, cuisiniers, boulangers, pâtisseries, boucher, traiteur, etc.
- Plateforme avec des idées d'endroits au Luxembourg où on peut aller visiter des entreprises du secteur de l'alimentation (jardins, ferme, traiteurs, cuisiniers, etc.).
- Jardinage : Mise en place et entretien d'un jardin communautaire, Urban gardening, cueillette de fruits, légumes et herbes aromatiques, apprendre à devenir conscient de la valeur des aliments.
- Atelier sur les 5 sens.

Exemple de bonnes pratiques :

« Blind diner »
« Ecole du goût » (Organisateur : Naturparke Our, Mëllerdall und Öewersauer)



- Créer des visuels d'assiette, selon les recommandations GIMB.
- Création de vidéos thématiques et de « tutorials » pour cuisiner, par exemple : un repas pour moins de 2 euros.
- Intégrer dans les écoles fondamentales et secondaires des cours réguliers et obligatoires sur les bases de l'alimentation.
- Organiser un rallye avec des expériences sur l'alimentation et utiliser ses 5 sens.
- Création d'une liste avec des « bonnes applications sur l'alimentation ».
- Création d'une application avec des recettes simples.

Exemple de bonne pratique :

L'assiette comme outil et guide des portions, mais également dans l'idée de réaliser une assiette avec des ingrédients cuisinés pour faire des photos et publier des recettes (Organisateur : FLGym)

b) Changement de l'environnement

- Mettre à disposition des fruits et légumes : S'assurer qu'il y a une offre de fruits et légumes en permanence, mis gratuitement à disposition et préparés de manière à ce que les jeunes n'ont qu'à prendre des morceaux.
- Faciliter l'accès à l'eau (disponibilité, prix) : Mise à disposition d'eau potable, rajouter des herbes aromatiques et/ou fruits pour la rendre plus attractive, même si la maison des jeunes vend d'autres boissons.
- Mettre à disposition des fontaines d'eau dans les écoles.
- Interdire la distribution de sodas dans les écoles.
- Promouvoir des produits sains dans les distributeurs automatiques.
- Adapter le cadre légal pour l'hygiène dans les cuisines pédagogiques.

Exemples de bonnes pratiques :

« Fruit 4 School »

Utiliser les restes du « Fruit 4 School » : aller chercher les restes dans les écoles de la commune pour les utiliser le weekend à la maison des jeunes.

4) Idées de supports

- Les ateliers sont un très bon outil pour approcher les jeunes, les intéresser et leur transférer du savoir.
- Utiliser des outils digitaux : site internet, réseaux sociaux, applications, ...
- Les visuels sont très importants : Vidéos thématiques et tutorials sont des outils utilisés par les jeunes.
- Créer des lieux de partages pour des échanges entre jeunes, par exemple, lors de repas ensemble.



5) Besoins du terrain : pour les professionnels, l'entourage et les parents

- Blog pour les parents/professionnels.
- Echange de bonnes pratiques entre les professionnels via le label.
- Mise à disposition d'outils pour la mise en place d'ateliers.
- Recevoir des informations fiables.
- Mise en réseaux des professionnels.
- Des formations continues pour les professionnels du terrain sont nécessaires (accessibilité : fin d'après midi et en soirée est un mauvais timing pour les professionnels actifs dans les maisons des jeunes p.ex.).