



"Saveurs & Savoirs : Bien manger en famille sans se ruiner"

1. Objectifs du projet

Ce projet vise à accompagner les familles, en particulier les mères, vers une alimentation plus saine, économique et connectée à leurs racines culturelles. Il repose sur des ateliers participatifs et conviviaux.

1.1. Objectifs spécifiques :

- Sensibiliser à une alimentation familiale plus saine, accessible et équilibrée.
- Valoriser les pratiques culinaires ancestrales comme source de bien-être et de lien familial.
- Encourager la préparation des repas à la maison, en impliquant les enfants.
- Transmettre des outils simples de planification alimentaire pour mieux gérer son temps et son budget.
- Favoriser la créativité culinaire à partir de produits du pays d'origine, notamment dans les repas scolaires.

2. Public cible

- Familles avec enfants (notamment familles nombreuses ou monoparentales).
- Mères issues de la diversité culturelle.
- Personnes souhaitant améliorer leur alimentation avec un petit budget.

3. Les quatre ateliers proposés

Atelier 1 : "Cuisiner ensemble, manger mieux »

Cuisiner maison, c'est plus sain et plus économique.

Objectif : Sensibiliser les familles à une alimentation saine et faite maison.

Contenus:

- Atelier participatif de cuisine avec une recette simple, équilibrée, à base de produits de saison.
- Astuces pour remplacer les plats transformés par des recettes maison
- Présentation des bienfaits de cuisiner à la maison.
- Participation des enfants (lavage, découpe simple, dressage...).
- Échanges de pratiques entre les participantes (astuces de conservation, alternatives saines aux plats industriels).

- Confection d'un plat végétarien froid ou chaud idéalement avec les enfants aussi.

Public : mères et enfants (plus de 6 ans)/ familles

Durée : 2h30 (préparation + dégustation + discussion).

Supports fournis : Livret de recettes simples à emporter

Atelier 2 : "Ma cuisine, mon héritage"

Nos traditions culinaires comme sources de santé et de fierté.

Objectif : Valoriser les traditions culinaires ancestrales comme vecteur de santé et de transmission.

Contenu :

- Partage et préparation de recettes traditionnelles.
- Discussions autour des bienfaits nutritionnels des plats ancestraux (légumineuses, épices, cuisson douce...).
- Mise en commun de souvenirs, récits et savoir-faire familiaux.

Public : Femmes issues de diverses cultures / intergénérationnel possible.

Durée : 2h

Bonus : Création d'un livret collectif de recettes « Saveurs du monde à petit prix ».

Atelier 3 : "Mon menu de la semaine »

Mieux manger, c'est aussi mieux s'organiser.

Objectif : Apprendre à planifier les repas pour économiser temps et argent.

Contenu :

- Présentation d'outils simples : tableau de planification des repas, liste de courses, stockage malin.
- Atelier pratique : chaque participante crée son propre planning hebdomadaire.
- Introduction au « batch cooking » (cuisiner en avance).
- Confection d'un *poke bowl* par chaque participante

Public : Parents avec enfants en bas âge ou familles nombreuses.

Durée : 2h

Supports fournis : Planificateur de repas, modèle de liste de courses à emporter, mini-fiches *batch cooking*.

Atelier 4 : "Bien manger sans se ruiner »

Manger sainement n'est pas une question de moyens, mais d'organisation.

Objectif : Gérer un budget alimentaire tout en gardant la qualité.

Contenu :

- Présentation d'un tableau de coûts alimentaires par plat ou portion
- Comparaison entre le fait maison et produits tout prêts.
- Trucs et astuces pour cuisiner économique (soupes, plats familiaux, restes).
- Confection et partage d'une soupe ensemble et réutilisation de restes.

Public : Familles nombreuses ou en situation de précarité.

Durée : 1h30

Supports fournis : Tableau de coût alimentaire, recettes économiques.

Bonus: Outils de suivi budgétaire simples (tableaux Excel imprimables ou applications).

5. Méthodologie et approche pédagogique

- **Méthode active et participative :** chaque atelier inclut des temps de parole, des activités pratiques, et de la co-création.
- **Valorisation des savoirs de chacun.e :** les participantes sont invitées à partager leurs recettes, expériences et astuces.
- **Accessibilité :** langage simple, supports visuels, activités adaptées à tous les niveaux de lecture/écriture.

6. Modalités pratiques

- **Nombre d'ateliers :** 4 (réalisables 1x par mois pendant 4 mois)
- **Lieu :** quartier des Falaises
- **Matériel :** aliments de base, ustensiles de cuisine, supports imprimés
- **Animateur.trice(s) :** intervenant.e culinaire + facilitatrice du groupe
- **Partenariats possibles :** acteurs collectifs du quartier (garderie, APEMs, Fondation Mont-calme pour la diffusion de l'information sur les ateliers.

7. Budget

Rubriques	Estimation (CHF)
Coordination / préparation (20 h*80CHF/h)	1 600 CHF
Animation des ateliers (12 h*55CHF/h cuisinier)	660 CHF
Location de l'espace (contrepartie association 400CHF)	0 CHF
Ingrédients et consommables (4 ateliers)	1 000 CHF
Autres frais / imprévus	500 CHF
Total estimé	3 760 CHF

8. Détails et ajustements possibles

- Les **supports des ateliers** seront simples et adaptés au niveau de français des participantes. Les images et les schémas seront privilégiés.
- **Partenariats locaux** une aide précieuse pour la diffusion d l'information dans le quartier pour mobiliser le public concerné
- **Bénévolat ou intervention de volontaires** (mères, étudiants en nutrition, retraités) pourraient diminuer les coûts de coordination ou d'animation.
- **Achat groupé ou don de produits**, par exemple achat dans les magasins solidaires, pour réduire les dépenses en ingrédients.