

Bien manger à petit prix

Un projet de la **Fédération romande des consommateurs (FRC)** pour allier santé et plaisir au quotidien sans se ruiner.

CADRE GENERAL

Le cours et les ateliers **Bien manger à petit prix** ont été créés par la Fédération romande des consommateurs avec le soutien des Cantons romands et de Promotion Santé Suisse. Ils ont été réalisés par des spécialistes, testés et évalués. Depuis 2009, plus de 4000 personnes ont pu bénéficier des cours **Bien manger à petit prix** partout en Suisse romande. Les ateliers proposés à Genève sont soutenus par le Canton.

Ces ateliers pratiques se déclinent en plusieurs versions selon le public cible: seniors, personnes migrantes, parents d'enfants en bas âge, jeunes adultes. L'atelier est animé par une ou deux responsables de la FRC, selon les besoins en collaboration avec le professeur de français, l'animateur socio-culturel, etc.

A l'issue de l'atelier, les sujets abordés peuvent être approfondis à l'aide des documents distribués ou grâce aux nombreuses informations pratiques mises à disposition sur le site internet de la FRC.

OBJECTIFS DU COURS

Cette formation permet à tout un chacun de concilier les recommandations nutritionnelles, le plaisir de bien manger et les contraintes budgétaires au quotidien. Lors des cours et ateliers **Bien manger à petit prix**, les consommateurs trouvent des conseils, des trucs et des astuces pour bien manger sans assécher le budget du ménage. Par l'échange et la valorisation des expériences de chacun, ils prennent confiance en leur propres jugements.

CONTENU

- **L'équilibre alimentaire:** comment favoriser les fruits et légumes et les céréales complètes, pour les seniors également le calcium et la vitamine D, etc.
- **L'hygiène alimentaire:** connaître les règles de base de l'hygiène en cuisine et se prémunir contre les infections alimentaires
- **Acheter futé:** comprendre les étiquettes alimentaires, détecter les sucres et les graisses cachées et déjouer les pièges du marketing
- **Consommer malin:** diversifier les lieux d'achat, savoir acheter ce dont on a besoin, bien comparer les prix

QUELQUES THEMES ABORDES

- **Goûters et snack sains** vs du commerce souvent trop sucrés, gras et pauvres en fibres.
- **Comprendre le Marketing** des produits pré-fabriqués (par exemple céréales pour enfants) et comment le déjouer en favorisant le fait maison.
- **Petits déjeuners sains pour la famille**
- **L'assiette équilibrée** et les besoins spécifiques en nutriments et micro-nutriments en fonction de l'âge
- **Boissons et mets sucrés**

Chaque cours a un exercice pratique: le sujet du jour est mis en pratique en préparant ensemble un met facile à refaire et qui peut être adapté de manière créative par chacun chez soi (p.ex. un goûter alternatif, un petit déjeuner équilibré, un plat modulable pour une personne)

DOCUMENTATION

Chaque participant reçoit un dossier qui traite le sujet du jour. La recette qui est incluse permet de refaire le plat du jour à la maison, tout en approfondissant la partie théorique. Lors des cours, le guide pratique Bien manger à petit prix est également distribué aux personnes intéressées. Ce guide approfondit et complète les sujets abordés. Son contenu est basé sur les questions posées lors des cours déjà organisés.

MODALITES D'ORGANISATION

Toute association, organisation, commune ou ONG peut demander à organiser ce cours à l'attention de sa communauté de seniors, de personnes migrantes, de parents ou de jeunes adultes.

- **Lieu et date:** Le lieu et la date de l'atelier sont définis d'entente entre les partenaires: l'organisateur et la FRC.
- **Durée de l'atelier:** L'atelier dure environ deux heures.
- **Salle de cours:** La salle doit être adaptée au nombre de participants et équipée de tables et de chaises. Une cuisine équipée est un atout mais pas indispensable.
- **Nombre de participants:** 8 à 12 participants par atelier, selon le groupe cible.
- **Promotion, communication:** l'organisateur se charge de faire la promotion de l'atelier auprès de la population cible

FINANCEMENT

Grâce au soutien de l'Etat de Genève, une série de vingt ateliers Bien manger à petit prix peut être offerte gratuitement aux populations concernées. La FRC se réserve le droit de décider quels ateliers pourront avoir lieu.

Il est également possible d'organiser des ateliers supplémentaires hors du projet financé. En ce cas, un atelier de deux heures est facturé 330 Fr., y compris la préparation et le rangement, les ingrédients de la recette et le dossier pour chaque participant.

CONTACT

Joan Germann, coordinatrice : j.germann@frc.ch, 076/360 56 36

Anna Bromberger, animatrice FRC : anna.bromberger@bluewin.ch, 077 456 95 42

Rolin Wavre, président de la FRC Genève : r.wavre@frc.ch