



## Les ateliers de la Cantine Solidaire des Semeurs

Les ateliers de la Cantine Solidaire des Semeurs sont conçus pour s'adapter à tous les élèves de niveau primaire. Ils visent à affûter leur sensibilité face aux défis et enjeux entourant l'environnement, plus particulièrement dans le domaine alimentaire. Les différentes activités proposées leur permettent d'aborder de manière ludique le gaspillage alimentaire, la production de déchet, le développement durable et l'approvisionnement alimentaire raisonné, tout en leur donnant des outils pour développer leur sens critique et en faire des futurs citoyens plus écoresponsables.

### Les avantages de faire affaire avec nous

- Des thématiques qui suivent les saisons
- Des ateliers d'introduction personnalisés, adaptés aux enfants des 3 cycles du primaire
- Des notions théoriques et pratiques qui peuvent être réinvesties à la maison

Atelier	Détails
Pourquoi c'est si bon de manger local?	<p>On débute par une activité de découpage d'images de fruits et légumes trouvées dans les circulaires d'épicerie et on les classe en fonction de leur provenance. Qu'est-ce qui vient du Québec et qu'est-ce qui vient d'ailleurs? Par la suite, on fait une dégustation à l'aveugle de fines herbes, de fruits et légumes d'ici. Au passage, on se trouve un nom de totem végétal, on parle de la distance moyenne parcourue par les aliments pour se rendre à notre assiette et des méthodes de conservation pour manger local 12 mois par année!</p> <p><i>Tarif : 300\$, incluant animation 60 minutes + matériel pédagogique + légumes biologiques à déguster pour le groupe</i></p>
Initiation à l'agriculture urbaine	<p>Quoi de mieux qu'un peu de verdure dans la classe pour combattre la grisaille et le froid? Grâce à des conseils pratico-pratiques, les élèves sont initiés à l'agriculture urbaine en préparant eux-mêmes le terreau et en semant les micro-pousses de leur choix. Par la suite, ils peuvent décorer des petits pots de terre cuite et attendre que ça pousse pour rapporter le tout à la maison! Au passage, on parle des conditions nécessaires pour qu'un légume pousse en terre, de changements climatiques et de développement durable.</p> <p><i>Tarif : 350\$, incluant animation 60 minutes + matériel pédagogique + matériel de semis</i></p>
Décomestibles : de la fête au compost!	<p>On fabrique des décorations (guirlande, mobiles, etc.) faites à partir de résidus de la nature ou du garde-manger qui pourront être mises au compost après utilisation ou réutilisées l'an prochain lors des grandes occasions! Un véritable pied de nez aux décorations de plastique achetées dans les grandes surfaces! Au passage, on fait le ménage de la cour d'école, on fait le point sur ce qui va au compost, au recyclage ou à la poubelle et on sollicite notre créativité!</p> <p><i>Tarif : 300\$, incluant animation 60 minutes + matériel pédagogique + légumes biologiques à déguster pour le groupe</i></p>
Viser le zéro déchet, c'est possible!	<p>Le gaspillage alimentaire est un problème de taille dans notre société et c'est l'affaire de tous que d'y remédier. Commencer par une boîte à lunch zéro déchet est à la portée des élèves grâce aux trucs et astuces abordés dans cet atelier. Au passage, on parle des 4R (Refuser, Réduire, Réutiliser, Revaloriser) et on cuisine une collation sans noix ni emballage à glisser dans la boîte à lunch!</p> <p><i>Tarif : 350\$, incluant animation 60 minutes + matériel pédagogique + ingrédients et ustensiles pour la recette</i></p>

Informations et réservations : [lessemeurs.cantine.solidaire@gmail.com](mailto:lessemeurs.cantine.solidaire@gmail.com) 450.673.0948