

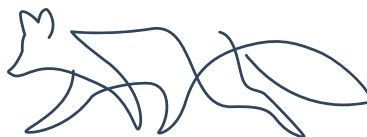
GUIDE PRATIQUE

CONSOMMER DURABLE PENDANT TON CAMP



Le camp, c'est le moment idéal pour explorer des nouvelles aventures alimentaires tout en respectant la planète ! Grâce aux bons d'achat, tu peux faire des choix responsables sans exploser ton budget. Voici quelques conseils pratiques pour organiser les courses et les repas de ton camp !

POUR LES ACHATS



Détermine un budget global

Plutôt que de raisonner en budget journalier, fixe un budget pour l'ensemble du camp. Cela te permettra de mieux gérer les dépenses, d'acheter malin et d'éviter le gaspillage.

Planifie les repas à l'avance

Établis des menus pour toute la durée du camp. Cela t'aidera à acheter uniquement ce dont tu as besoin et à éviter les achats inutiles. Pense à privilégier le « fait maison », ça te permettra de faire quelques économies. Tu peux aussi demander aux parents de préparer par exemple des confitures, des collations, des sirops de fruits, etc.. N'hésite pas [à nous envoyer des photos de tes petits plats préparés avec amour !](#)

Prévois des recettes anti-gaspi pour utiliser le pain sec, les épluchures de légumes, etc. et surtout pour accommoder les restes de repas.

Intègre des repas sans protéine animale

Les protéines végétales (lentilles, pois chiches, tofu...) coûtent beaucoup moins cher que la viande et sont excellentes pour la santé et l'environnement. Découvre, parmi nos recettes, [de délicieux plats végétariens !](#)

Fais des achats stratégiques

→ Achète les produits secs (pâtes, riz, légumineuses...) à l'avance : ils se conservent bien et sont souvent moins chers en vrac.

→ [Privilégie les produits frais et de saison](#) pour le reste : ils sont plus savoureux et moins coûteux en pleine saison.

→ Pense aux achats groupés avec par exemple les autres groupes de ton unité, cela te permettra d'obtenir des réductions de la part des commerçant-es.

Utilise tes bons de réduction

Tu disposes de bons de réduction "Camp d'été" ? Découvre [les points de vente partenaires](#) où tu pourras les utiliser sur le site Internet de la Cellule Manger Demain. Pense aux points de vente près de ton lieu de départ pour les courses d'avant camp mais aussi près du lieu de camp.

Ouvre un compte pendant le camp

Si tu prévois d'acheter en plusieurs fois, n'hésite pas à demander aux commerçant-es si ils et elles peuvent ouvrir un compte pour ton groupe. Cela te permettra de régler la note à la fin du séjour, tout en gardant une trace des achats.

Anticipe tes courses

Prends contact au moins deux semaines à l'avance avec les points de vente. *Cela te permettra de :*

→ T'informer sur les options de livraison

→ T'assurer de la disponibilité des produits que tu souhaites acheter

→ Réaliser tes achats en bonne intelligence avec les conseils de pro !

Adopte une démarche zéro déchet

Réduire les emballages et le gaspillage, c'est essentiel ! Voici quelques astuces simples :

→ Privilégie les achats en vrac et pense à apporter tes propres sacs, bocaux ou contenants.

→ Évite les produits suremballés et favorise les alternatives réutilisables.

→ Mets en place un système de tri et pense au compost ou à un trou à détritux amélioré pour les déchets organiques.



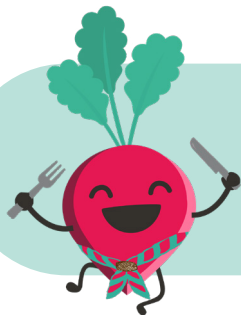
☑ Fais participer tout le monde !

Explique aux animé-es l'origine des produits, les menus et pourquoi ces choix sont importants. Une alimentation durable, c'est aussi une prise de conscience collective ! Sensibilise les animé-es au gaspillage alimentaire et fabriquez ensemble [un gachi-mètre](#).

☑ Anime des activités autour de l'alimentation

Rends la démarche ludique et enrichissante avec des activités comme :

- Une visite à la ferme pour voir d'où viennent les aliments.
- Une chasse aux produits locaux : qui trouvera le plus d'ingrédients produits à proximité ?
- Un atelier cuisine collective pour préparer un repas ensemble.
- Un coup de main chez un-e producteur-riche : récolte, soin aux animaux... une expérience unique !
- Un concours de cuisine locale, durable et zéro déchet



Alors, prêt-e à relever le défi ?

Au camp, on adopte une alimentation durable. On picore des produits bons pour notre santé et celle de la planète

Avec ces astuces, tu peux organiser des repas savoureux, économiques et respectueux de l'environnement tout en impliquant ton groupe dans une démarche positive. Si tu as des questions ou besoin d'autres conseils, n'hésite pas à nous contacter : pdv@mangerdemain.be.

DU GUIDE PRATIQUE AU PRATICO-PRATIQUE

Mémo pour consommer durable au camp



POUR LES ACHATS



Détermine un budget global



Planifie les repas à l'avance



Intègre des repas sans protéine animale



Fais des achats stratégiques



Utilise tes bons de réduction



Ouvre un compte pendant le camp



Anticipe tes courses

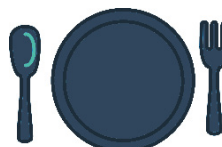


Adopte une démarche zéro déchet

SUR PLACE



Fais participer tout le monde !



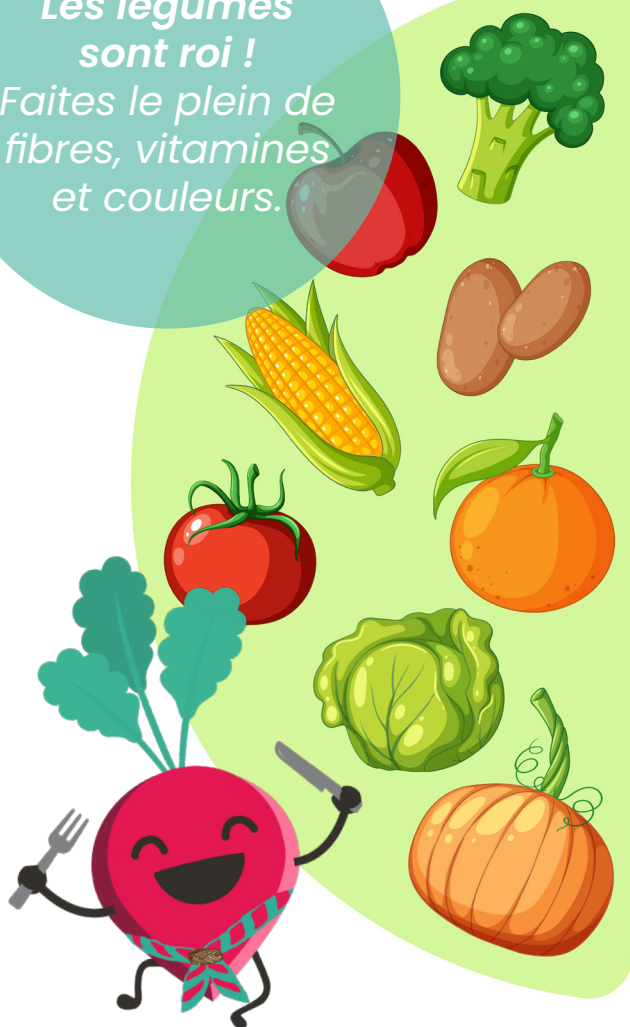
Anime des activités autour de l'alimentation

COMMENT CONSTRUIRE UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE ?

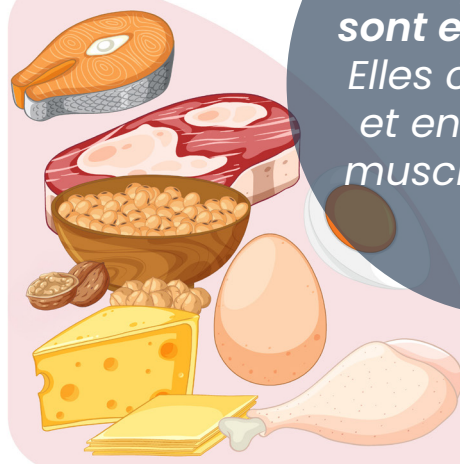
Manger équilibré, c'est avant tout respecter les bonnes proportions dans son assiette.

Découvrez un repère simple pour composer des repas sains au quotidien.

Les légumes sont roi !
Faites le plein de fibres, vitamines et couleurs.



Les protéines sont essentielles !
Elles construisent et entretiennent muscles et tissus.



Les féculents, votre carburant !
Pour tenir toute la journée, privilégiez les versions complètes.



L'équilibre, c'est sur la durée. Aucun aliment n'est interdit, tout est une question de quantité et de fréquence.

Variez votre alimentation, privilégiez les produits de saison et adaptez les quantités à votre appétit.

UNE JOURNÉE ÉQUILIBRÉE



Une alimentation saine et équilibrée se construit tout au long de la journée. Vous voulez savoir comment ? C'est simple, suivez le guide!

Le petit-déjeuner

Il pose les bases de toute la journée et est donc essentiel.

Il doit être composé

- De céréales ou de pain complet ;
- De produits protéinés (yaourt, fromage, œuf, jambon, ...)
- ou d'une garniture composée de confiture, sirop ou miel ;
- De fruits pour l'apport de vitamine C ;
- De graines (bonnes graisses) ;

Par exemple:

- du pain complet avec de la confiture, un yaourt et un fruit
- du yaourt avec un fruit, des graines et des flocons d'avoine

Le petit plus : un petit-déjeuner salé permet d'éviter les pics de glycémie et donc d'éviter les coups de barre. Il a un meilleur équilibre nutritionnel et est plus rassasiant.

La collation du matin

Si le petit-déjeuner est équilibré, elle n'est pas indispensable. Mais si on a faim, on peut manger un fruit, une soupe, un yaourt ou une tranche de pain si nécessaire.

Le dîner

Le mieux est de "manger chaud", comme on dit, à midi, afin d'avoir toute l'énergie dont on a besoin pendant la journée. Le repas doit être composé :

- de féculents (pain, pommes de terre, riz, pâtes, ...), si possible complets ;
- de produits protéinés (viande - mais pas uniquement, elle n'est pas indispensable tous les jours -, poisson, légumineuses, œufs, ...) ;
- des légumes crus et/ou cuits (de saison car ils sont moins chers et de meilleure qualité nutritionnelle).

Le petit plus: utiliser une huile de qualité pour cuire. Les bons gras sont bénéfiques pour la santé

La collation de l'après-midi

Elle est essentielle car elle nous permettra d'atteindre le repas du soir sans avoir faim.

On peut par exemple manger du pain avec du sirop, de la confiture ou du miel, du muesli, un produit laitier, une poignée d'oléagineux, des fruits secs, ...

Le souper

Pour le repas du soir, chaud ou non, on mange de tout, comme à midi :

- de féculents (pain, pommes de terre, riz, pâtes, ...), si possible complets
- de produits protéinés
- des légumes crus et/ou cuits



Calendrier

des fruits et légumes
de saison

DU LABEL CANTINES DURABLES



Juillet

FRUITS PRODUITS EN BELGIQUE

CONSERVATION






NOISETTE

NOIX

SAISON

ABRICOT		CASSIS		CERISE		FRAISE		FRAMBOISE		GRIOTTE		GROSEILLE ROUGE		GROSEILLE À MAQUEREAU	
MELO		MÛRE		MYRTILLE		RHUBARBE									




































FRUITS EUROPÉENS

ABRICOT		FIGUE		NECTARINE		MELO		PASTÈQUE		PÊCHE	
---------	---	-------	--	-----------	--	------	--	----------	--	-------	--

Juillet

LÉGUMES PRODUITS EN BELGIQUE

SAISON

AIL		ARTICHAUT		AUBERGINE		BETTE		BETTERAVE	
BROCOLI		CAROTTE		CÉLÉRI VERT		CHICORÉE SCAROLE ET FRISEE		CHOU CHINNOIS	
CHOU PAKCHOI OU PAKSOI		CHOU-FLEUR		CHOU POINTU		CONCOMBRE		CHOU RAVE	
CORNICHON		COURGETTE		ÉPINARD		FENOUIL		HARICOT VERT	
HARICOT BEURRE		NAVET		ONION		PÂTISSON		PETIT POIS	
POIVRON		POIS GOURMAND OU POIS MANGE-TOUT		RADIS ROSE		ROQUETTE		SALADE BATAVIA	
SALADE FEUILLE DE CHÊNE		SALADE ICEBERG		SALADE LATTUE POMMÉE		SALADE LATTUE ROMAINE		TOMATE	



L'Université de Liège en partenariat avec Manger Demain



Avec le soutien de la Région wallonne

Calendrier

des fruits et légumes
de saison

DU LABEL CANTINES DURABLES



Août

FRUITS PRODUITS EN BELGIQUE

CONSERVATION



SAISON

ABRICOT	FRAISE	FRAMBOISE	MIRABELLE	MELON	MÛRE	MYRTILLE
POIRE	POMME	PRUNE	RAISIN	REINE-CLAUDE		

FRUITS EUROPÉENS

ABRICOT	FIGUE	NECTARINE	MELON	PASTÈQUE	PÊCHE	RAISIN
---------	-------	-----------	-------	----------	-------	--------

Août

LÉGUMES PRODUITS EN BELGIQUE

SAISON

AIL	ARTICHAUT	AUBERGINE	BETTE	BETTERAVE	BROCOLI
CAROTTE	CÉLERI VERT	CHICORÉE SCAROLE ET FRISEE	CHOU BLANC	CHOU CHINOIS	CHOU PAKCHOÏ OU PAKSOÏ
CHOU VERT	CHOU-FLEUR	CHOU POINTU	CHOU RAVE	CHOU ROUGE	CONCOMBRE
CORNICHON	COURGETTE	ÉCHALOTTE	ÉPINARD	FENOUIL	HARICOT VERT
HARICOT BEURRE	MAÏS DOUX	NAVET	OIGNON	PÂTISSON	PETIT POIS
POIVRON	POIS GOURMAND OU POIS MANGE-TOUT	RADIS ROSE	ROQUETTE	SALADE BATAVIA	SALADE FEUILLE DE CHÊNE
SALADE ICEBERG	LAITUE POMMÉE	LAITUE ROMAINE	TOMATE		



L'Université d'été de la Wallonie

