



Bruxelles, le 24 mars 2025

Les semaines de l'alimentation du 10 mars au 4 avril

4 semaines d'animation se déroulent depuis la mi-mars dans les écoles de la Ville de Bruxelles pour sensibiliser les élèves de 1^{ère} et 2^{ème} primaire à l'importance d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain.

Dans le cadre de l'engagement de la Ville de Bruxelles à promouvoir l'éducation à la santé au sein des établissements scolaires, les semaines de l'Alimentation ont été implémentées dans les écoles.

Le programme de cette édition met l'accent sur la **diversification et les choix alimentaires**. À travers des activités ludiques et pédagogiques, les élèves découvrent les bonnes pratiques alimentaires et apprennent à faire des choix adaptés à leur santé et à leur bien-être.

« Une alimentation équilibrée contribue non seulement à une meilleure concentration et à de bonnes performances scolaires, mais aussi à un développement harmonieux de l'enfant. »
explique **Faouzia Hariche** (échevine de l'Instruction publique)

Toutes les classes ont donc l'opportunité de bénéficier d'une activité de 50 minutes encadrée par l'un des trois partenaires :

- **Les bibliothèques:** Organisation d'activités de lecture autour du thème de l'alimentation.
- **Le Service de Promotion de la Santé à l'École (PSE):** laisse le choix parmi trois animations différentes : Un repas équilibré - La découverte des aliments à travers les cinq sens - La collation équilibrée
- **Les Cuisines Bruxelloises:** Explication des bons choix alimentaires, suivie d'un jeu interactif pour construire une boîte à collation ou à tartines.

A l'heure où un jeune sur cinq est en surpoids et 5,8% sont obèses, cette sensibilisation est toujours capitale. Les parents, les éducateurs et les institutions ont un rôle majeur à jouer pour encourager ces bonnes pratiques dès le plus jeune âge. L'éducation à la santé et la mise en place d'un environnement favorable sont des leviers indispensables pour instaurer des habitudes durables. Il ne s'agit pas seulement d'améliorer la santé immédiate des jeunes, mais aussi de leur garantir un avenir plus sain et équilibré. En adoptant dès maintenant ces bonnes habitudes, ils augmentent leurs chances de devenir des adultes en pleine forme, capables d'affronter les défis du quotidien avec énergie et sérénité.