



**Mary's Meals à l'école**  
**Un repas change leur destin**



[\*\*Afficher en mode DIAPORAMA pour accéder aux liens vidéos\*\*](#)

## Pourquoi parler de Mary's Meals en classe ?

Mary's Meals fournit un repas quotidien à l'école, au sein des communautés les plus pauvres du monde. Ces repas incitent les enfants à aller en classe plutôt que de travailler ou mendier pour survivre et leur donnent l'énergie pour apprendre. Ils peuvent ainsi recevoir une instruction de base qui les aidera à sortir de la pauvreté.

Mary's Meals est un mouvement mondial soutenu par des personnes de tous horizons qui s'unissent pour soutenir les enfants qui souffrent de la faim dans le monde.

Parler de l'action et de l'impact de Mary's Meals à vos élèves constitue une opportunité pour eux de mieux comprendre le lien entre la faim dans le monde, l'éducation et la pauvreté. Ils verront également la nourriture à l'école sous un angle différent et apprendront comment ils peuvent agir à leur échelle, pour faire une différence.

Ce livret propose différentes activités ainsi que les ressources correspondantes (en annexe). Libre à vous d'en sélectionner une ou plusieurs suivant l'âge de vos élèves et le temps disponible.

**Pour (re)découvrir Mary's Meals et comprendre l'impact que vous et vos élèves pouvez avoir, nous vous conseillons de regarder l'un de nos films : [cliquez ici](#)**

Veuillez noter que certaines scènes de ces vidéos décrivant l'extrême pauvreté et la faim peuvent être difficiles à regarder. Nous laissons à l'enseignant le soin de choisir le contenu approprié pour sa classe.



**Il est impossible de changer la vie de quelqu'un.  
Il ne faut rien espérer.**

**Un repas change leur destin.**

## Comment un repas change-t-il leur destin ?

### Objectif général

**Les activités proposées dans cette section permettront aux élèves de comprendre des problèmes mondiaux tels que la faim, la pauvreté et l'accès à l'éducation et de montrer comment l'introduction de la nourriture et de l'éducation dans la vie d'un enfant peut tout changer. Les élèves pourront discuter d'une solution simple à la faim dans le monde, mise en œuvre par une organisation caritative, et voir l'impact qu'elle peut avoir à travers le monde.**

*« Grâce à la présentation de Mary's Meals, mes élèves ont la possibilité de découvrir des enfants du monde entier et de prendre conscience des réalités et défis auxquels ils peuvent être confrontés. Lorsque nous rapprochons ces deux mondes, nous aidons nos élèves à faire preuve d'empathie et de compassion tout en leur apprenant qu'il existe un monde vaste et magnifique rempli de gens qui ont besoin de notre aide. »*

Enseignant d'une école primaire, Missouri, USA

# Comment un repas change-t-il leur destin ?

## RESSOURCES

### Vidéos



De la faim à l'espoir

L'histoire de Lette

Ces vidéos présentent le travail de Mary's Meals et décrivent la vie de jeunes enfants dans d'autres pays. Les élèves découvriront d'autres modes de vie ainsi que les raisons économiques qui font que ces familles ont besoin d'aide. Ils apprendront également comment un repas quotidien à l'école offre un nouvel espoir à ces enfants, par l'accès à l'éducation.

La vidéo « Un repas change leur destin » est disponible dans le dossier One Drive. Les deux autres vidéos devraient être disponibles à partir de janvier 2024.

### Dépliants

Des dépliants de présentation de Mary's Meals sont disponibles sur demande auprès de Mary's Meals France : [info@marysmeals.fr](mailto:info@marysmeals.fr)

## ACTIVITÉS

### DISCUSSION



### Exemples de questions / points de discussion

- Comment un repas change-t-il le destin d'enfants comme Lette qui reçoivent un repas chaque jour à l'école ?
- Quel est le coût pour nourrir un enfant pendant toute une année scolaire avec Mary's Meals ? Que peut-on acheter en France avec cette somme ? (22€)
- Quelle nourriture est servie dans les écoles du Malawi ? A partir de quelle céréale est-elle fabriquée ? (likuni phala / porridge - fabriqué à partir de maïs)
- Dans combien de pays l'association Mary's Meals est-elle présente ? (18 pays)
- Combien d'enfants sont nourris chaque jour d'école ? (2,4 millions d'enfants - janvier 2023)
- Quels changements observe-t-on dans les écoles quand un repas quotidien y est servi ? (Augmentation des inscriptions, baisse de l'absentéisme, meilleurs résultats, meilleure santé des élèves)
- Comment était la vie de Lette et des autres enfants avant de recevoir un repas chaque jour d'école ? Comment est leur vie avec un repas quotidien à l'école ?
- Que ressentiriez-vous si vous n'aviez pas de repas à l'école ?
- Pourquoi des organisations comme Mary's Meals sont importantes ? Connaissez-vous d'autres organisations de ce type ? Lesquelles ?

# Comment un repas change-t-il leur destin ?

## RESSOURCES

### Phrases à transformer

En annexe 1, vous trouverez un ensemble de phrases évoquant des situations rencontrées par les enfants/familles que nous aidons. En supprimant certains mots, qui peuvent être symboliquement cachés avec des grains de riz ou des haricots, ces phrases peuvent être transformées en messages d'espoir.

Il est ~~impossible~~ de changer la vie de quelqu'un.  
Il ~~ne~~ faut ~~rien~~ espérer.

Une mère envoie son enfant ~~travailler~~ plutôt qu'à l'école pour qu'il ait à manger.

Un enfant  
Qui ~~ne~~ mange ~~pas~~ à l'école  
C'est un enfant qui ~~n'apprend pas~~.  
Il ~~ne~~ pourra ~~jamais~~ devenir médecin.

### Banque de photos



En annexe 2, vous trouverez une banque de photos pouvant servir de support à des discussions sur les modalités d'enseignement dans les pays où intervient Mary's Meals et d'illustrations pour l'activité du poster.

## ACTIVITES

### ACTIVITE



### Activité des grains de riz / haricots

Faites lire aux élèves les phrases de l'annexe 1 qui expliquent comment l'insécurité alimentaire peut empêcher une famille de faire de l'éducation des enfants une priorité ou comment nous pouvons agir. En utilisant des grains de riz ou des haricots, faites cacher des mots aux élèves pour transformer ces phrases en paroles d'espoir.

### ACTIVITE



### Créer un poster « Nourriture + Ecole = Espoir »

Comment les élèves peuvent-ils illustrer le slogan de Mary's Meals « Nourriture + Ecole = Espoir » ?

Quelques questions à se poser : qui a besoin de Mary's Meals ? Qu'est ce que Mary's Meals ? Combien cela coûte de nourrir un enfant pendant toute une année scolaire ? Qu'est ce que Mary's Meals change au quotidien des enfants ? Qui rend la distribution de repas possible ?

# Comment un repas change-t-il leur destin ?

## RESSOURCES

### Carte illustrative

En annexe 3, vous trouverez une carte des pays dans lesquels Mary's Meals est présente.



### Vidéo « Où intervient Mary's Meals »



### Fiche « idées d'actions » à remplir

En annexe 5, vous trouverez une fiche permettant aux élèves de réfléchir à des actions qu'ils pourraient mener pour collecter des fonds pour Mary's Meals, et aux étapes/matériel nécessaires pour leur mise en œuvre.

### Dossier « Un projet solidaire à l'école, au collège ou au lycée »

Pour accéder au dossier, [cliquez ici](#).

Ce dossier recense les étapes et différentes idées pour collecter des fonds pour Mary's Meals : de quoi inspirer vos élèves ! Notre équipe est bien entendu à votre disposition si besoin !

### Témoignages écrits et vidéo de jeunes bénévoles

En annexe 6, vous trouverez des témoignages de jeunes bénévoles ayant levé des fonds pour Mary's Meals.

## ACTIVITES



### Découvrir de nouveaux pays et cultures

- En vous servant de la carte en annexe 3, choisissez 3 pays dans lesquels Mary's Meals sert des repas à l'école. Les élèves peuvent effectuer des recherches sur ces pays : climat, relief, traditions, histoire, économie... Cela peut constituer une bonne introduction à la notion de pays en développement.
- Dans combien de pays Mary's Meals distribue des repas ? Quelles sont leurs points communs ?
- Quel est le repas servi par Mary's Meals dans chacun de ces pays ? Sont-ils similaires ou y a-t-il des différences ?



### Se mobiliser pour Mary's Meals

- Points de discussion : comment peuvent-ils informer sur la situation de ces enfants souffrant de la faim et ne pouvant aller à l'école ? Comment faire connaître Mary's Meals ? Comment peuvent-ils collecter des fonds ? N'hésitez pas à leur rappeler que Mary's Meals est rendu possible par une « multitude de petits actes d'amour » (Magnus MacFarlane-Barrow, fondateur de Mary's Meals) : chacun peut avoir un impact à son échelle.
- Fixez un objectif collectif (nourrir 10 enfants pendant 1 an soit 220€, que chaque élève de la classe collecte de quoi nourrir un enfant pendant un an...) Par groupes, ils peuvent remplir une fiche pour structurer leur démarche. Une ou 2 actions peuvent ensuite être sélectionnées par la classe pour être mises en œuvre.

Une mère envoie  
son enfant ~~travailler~~  
~~plus tôt qu'~~ à l'école  
pour qu'il ait à manger.

Un repas change leur destin.

## Apprendre au Malawi : salle de classe et chemin vers l'école

### Objectif général

Les activités proposées dans cette section permettent d'aborder les différences en matière de conditions d'apprentissage entre une école en France et une école au Malawi.

Sera également abordée la question du trajet vers l'école et les défis que cela peut représenter pour certains.



## RESSOURCES

### Banque de photos

En annexe 7, vous trouverez des photographies montrant différents exemples de salles de classe au Malawi.



## ACTIVITÉS



### Se mettre en situation

- Pour une expérience immersive, vous pouvez réaliser les activités proposées dans ce livret, dans une configuration permettant aux élèves d'expérimenter les différences entre leur salle de classe et une salle de classe au Malawi :
  - Avant l'arrivée des élèves, retirez ou mettez de côté les tables et chaises.
  - Faites asseoir les élèves au sol.
  - Faites cours sans utiliser l'électricité ou un appareil électronique.



### Comparer les conditions d'apprentissage

- Faites lister à vos élèves les différences entre leur salle de classe et celles qu'ils peuvent observer à partir de la banque de photos de l'annexe 7 (matériaux de construction, meubles, matériel pédagogique...). Vous pouvez également utiliser la vidéo « Où intervient Mary's Meals? ».
- D'autres différences peuvent être notées également : le nombre d'enfants par classe, les tenues vestimentaires des enfants...
- Echangez sur le confort de votre propre salle de classe et sur la manière dont cela peut impacter les apprentissages.

## RESSOURCES

### Témoignages d'enfants

En annexe 8, vous trouverez un texte à étudier : « 13km à pied pour aller à l'école »



Film « Sur le chemin de l'école » de Pascal Plisson (disponible en DVD ou sur certaines plateformes)



### Vidéo

Cette vidéo illustre les modalités de préparation des repas de Mary's Meals.

En attente mise à jour janvier 2024

## ACTIVITES

### ACTIVITE



### Se mettre en situation

- Obtenez l'accord des parents et de la direction de l'école pour emmener les enfants pour une marche en dehors de l'école et estimez avec eux la distance parcourue. Préparez un itinéraire qui inclue des endroits où s'arrêter en sécurité.
- Echangez avec les élèves autour des questions suivantes :
  - Qui vient à l'école à pied ? Combien de temps cela prend-il ? Combien de km parcourez-vous ? Au Malawi, un élève peut marcher plusieurs km par jour pour se rendre dans une école avec Mary's Meals.
  - Qu'est ce qui motive les enfants recevant Mary's Meals à parcourir parfois de longues distances pour aller à l'école ?
  - Vous pouvez mentionner que certains enfants font ce long trajet seuls, parfois sans chaussure.
  - Vous pouvez identifier les éléments qui sécurisent le trajet sur votre chemin (passages protégés, éclairage public...)
  - Quelles sont les chansons ou les jeux auxquels vous pouvez jouer en allant à l'école à pied ?

### REFLEXION



### Réfléchir sur les repas servis à l'école

- Savez-vous qui prépare les repas dans votre école ? Combien de temps pensez-vous que cela prend ? Quelles sont les différentes étapes ? (Elaboration des menus, commande des aliments, préparation, réchauffage, service, nettoyage...)
- Quelles sont les points communs et différences avec les repas servis par Mary's Meals ?

## Un enfant

Qui ~~ne~~ mange ~~pas~~ à l'école  
C'est un enfant qui ~~ne~~ apprend ~~pas~~.  
Il ~~ne~~ pourra ~~jamais~~ devenir  
médecin.

## Un repas à l'école

### Objectif général

Les activités proposées dans cette section permettent de prendre conscience de ce que représente la préparation des repas à l'école, en France et dans les écoles où intervient Mary's Meals.



## RESSOURCES

### Vidéo En attente mise à jour janvier 2024

Cette vidéo illustre la joie des enfants lors de la distribution des repas.



## ACTIVITÉS

### REFLEXION



### La valeur d'un repas

- Demandez aux élèves de prendre une photo d'aliments qu'ils trouveront chez eux et dont le coût total s'élève à 22€.
- Affichez les différentes photos que chaque élève a apportées.
- Discutez de la différence entre ce que 22€ nous permettent d'acheter en France et ce que Mary's Meals représente pour un enfant au Malawi.
  - Combien de repas cela nous permet-il de préparer ?
  - Comment s'explique cette différence ?

### DISCUSSION



### Goûter le porridge

- Préparer le porridge avec les élèves et dégustez le ensemble.
- Demandez aux élèves de décrire le goût du porridge.
- Echangez avec les élèves autour des questions suivantes :
  - Comment ce porridge vous aiderait-il à vous concentrer à l'école ?
  - Les élèves qui reçoivent Mary's Meals mangent le même repas tous les jours à l'école. Pourquoi est-ce un défi ? Quel repas aimeriez-vous manger tous les jours à l'école ?
  - Expliquez pourquoi les élèves ne se plaignent pas de ce repas, ne le gaspillent pas et ne le jettent pas à la poubelle.
  - Est-ce que ce que vous avez découvert sur Mary's Meals et les enfants du Malawi va vous faire voir votre repas différemment ?

### Recette du porridge

En annexe 9, vous trouverez une recette de porridge.

Le porridge est le principal repas servi par Mary's Meals dans les écoles du Malawi, de Zambie et du Zimbabwe.

# Un grand merci d'avoir fait découvrir Mary's Meals à vos élèves !

N'hésitez pas à nous envoyer, si vous disposez de l'autorisation parentale, des photos de vos élèves lors des différentes activités proposées !

L'équipe de Mary's Meals France reste disponible pour toute information ou aide : n'hésitez pas à nous contacter.

[info@marysmeals.fr](mailto:info@marysmeals.fr)

06 95 82 85 50



## Annexe 1 : phrases à transformer 1/2

Il est impossible de changer la vie  
de quelqu'un.  
Il ne faut rien espérer.



Il est ~~impossible~~ de changer la vie  
de quelqu'un.  
Il ~~ne~~ faut ~~rien~~ espérer.

Une mère envoie  
son enfant travailler  
plutôt qu'à l'école  
pour qu'il ait à manger.



Une mère envoie  
son enfant ~~travailler~~  
~~plutôt qu'à l'école~~  
pour qu'il ait à manger.

Un enfant  
Qui ne mange pas à l'école  
C'est un enfant qui n'apprend pas.  
Il ne pourra jamais devenir  
médecin.



Un enfant  
Qui ~~ne~~ mange ~~pas~~ à l'école  
C'est un enfant qui ~~n'apprend~~~~pas~~.  
Il ~~ne~~ pourra ~~jamais~~ devenir  
médecin.

## Annexe 1 : phrases à transformer 2/2

Seul(e), vous ne changez pas le cours d'une vie.



Seul(e), vous ~~ne~~ changez ~~pas~~ le cours d'une vie.

~~Seul(e), vous ne changez pas le cours d'une vie.~~

Même si vous faites un don, cela ne changera rien.



~~Même si vous faites un don, cela ~~ne~~ changera ~~rien~~.~~

~~Même si vous faites un don, cela ~~ne~~ changera rien.~~

Vous ne créez pas de l'espoir avec un simple repas à l'école.



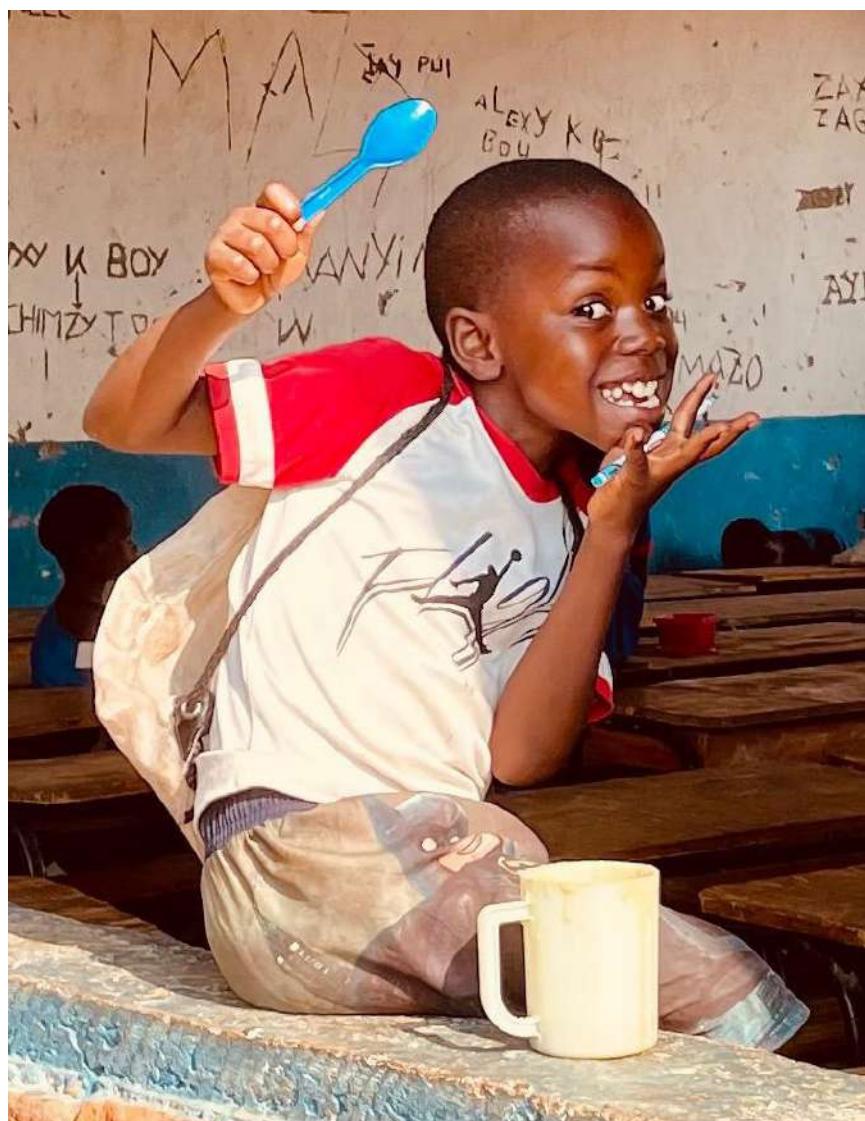
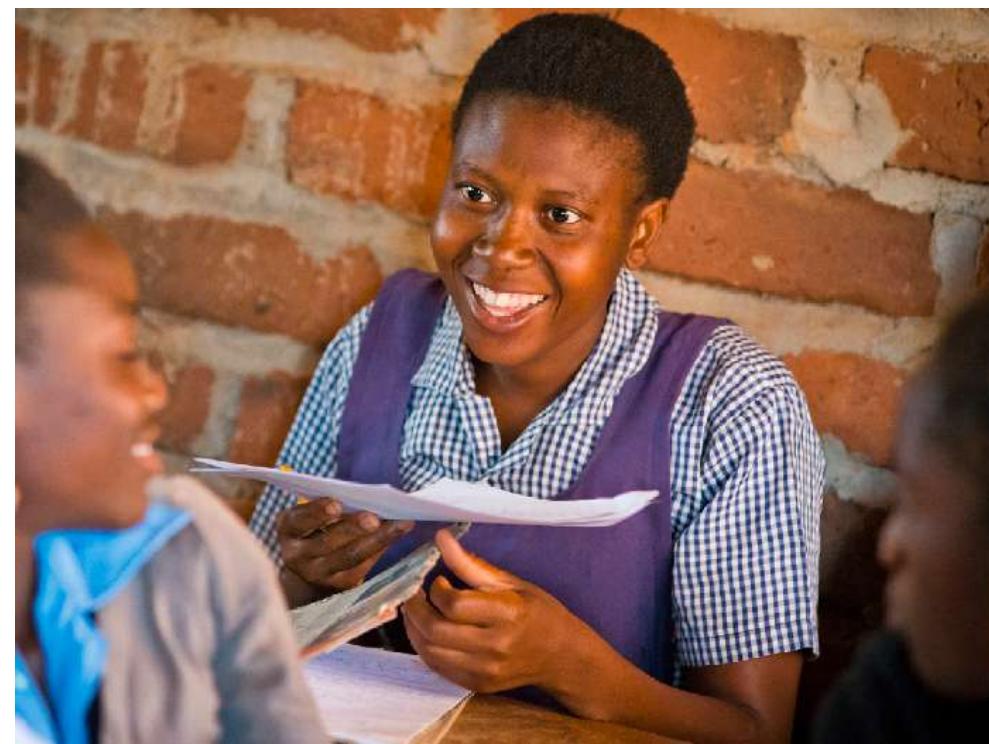
Vous ~~ne~~ créez ~~pas~~ de l'espoir avec un simple repas à l'école.

~~Vous ne créez pas de l'espoir avec un simple repas à l'école.~~

## Annexe 2 : banque de photos 1/2



## Annexe 2 : banque de photos 2/2



## Annexe 3 : carte illustrative de la géographie de Mary's Meals



## Annexe 4 : la géographie de Mary's Meals



## Annexe 5 : fiche « idée d'action » à remplir

NOM DU PROJET : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Equipe :

---

---

---

---

---

Objectif(s) :

- Sensibiliser à la cause de Mary's Meals
- Collecter \_\_\_\_\_ euros permettant de nourrir \_\_\_\_\_ enfants pendant une année scolaire
- Mobiliser des bénévoles pour des actions futures

Personnes à contacter :

---

---

---

---

---

Matériel nécessaire :

---

---

---

---

---

Etapes préalables :

---

---

---

---

A faire le jour de l'évènement :

---

---

---

---

Coût prévisionnel : \_\_\_\_\_



## Annexe 6 : Témoignages de jeunes bénévoles

*"Je trouve l'œuvre de cette association très belle, et c'est pour cela que nous avons voulu aider en réalisant une vente de gâteaux à la paroisse. 22 € pour nourrir pendant une année un enfant, c'est magnifique. C'est une somme atteignable et nous avons l'impression de faire une œuvre charitable concrète et d'être utile. Ce qui fait la force de cette association, c'est que les dons sont à la portée de tous. Nous pouvons aider concrètement, et cela grâce à vous !*

*Merci pour votre dévouement auprès de ces enfants. Belle continuation ! »*

Isaure - 14 ans

*"Merci d'avoir aidé des enfants pauvres. Je suis very heureuse que des enfants mangent avec mes petits dons. Si j'avais plus, j'aimerais donner plus. »*

Victoire - 7 ans



Martin - 7 ans

## Annexe 6 : Témoignages de jeunes bénévoles

Fantine, Lucie, Nina, Bérénice, Lyne, Thaïs, Auregane, Clémence et Mathieu – élèves de 3<sup>ème</sup> du collège La Madeleine à Angers – se sont engagés pour Mary's Meals pendant toute une année scolaire.

Grâce à leur mobilisation, à l'aide de leurs professeurs, responsables de la pastorale et directeur et à la participation des élèves et parents du collège, ils ont récolté de quoi nourrir **295 enfants pendant toute une année scolaire** – soit l'ensemble des élèves de l'école Sainte Scholastique en Zambie.

Interventions de sensibilisation, cross solidaire, bol de riz et même bol de frites... autant de moments conviviaux aux couleurs de Mary's Meals !

*"J'apprécie la bonne cuisine et je me suis mise à la place de ceux qui n'ont rien. Cela m'a interpellée et j'ai souhaité m'investir dans ce projet. J'ai été particulièrement touchée par le film."*



En Avril 2023, les élèves de l'école de musique Le Grand Charolais ont donné un concert de musique au profit de Mary's Meals. 1500€ environ ont été récoltés à cette occasion – soit la somme nécessaire pour nourrir 68 enfants pendant toute une année scolaire.



## Annexe 7 : Banque de photos



## Annexe 8 : 13 km à pied pour aller à l'école

### 13 km à pied pour aller à l'école

A moins de 30 km de la capitale du Zimbabwe, Harare, se trouve un goyavier généreux. En réalité, il y en a des centaines - mais l'un d'entre eux a une importance particulière pour trois élèves de l'école primaire de Pote à Goromonzi.

C'est ici, à l'ombre fraîche de ses branches généreuses et tentaculaires, que les amis Masciline, Ressy et Calisto avaient l'habitude de se réfugier, matin et soir, sur la route de 13 km qui les mène à l'école. Ils s'allongeaient pour se reposer, reconnaissants de l'ombre, et s'endormaient souvent, à cause de la faim. Parfois, ils n'arrivaient même pas à l'école car ils n'avaient pas l'énergie nécessaire pour s'y rendre. Dans leur sommeil, ils rêvaient d'un changement qui les aiderait à profiter de leur éducation et à avoir plus d'énergie pour vivre pleinement leur vie.

Ce changement a pris la forme d'un simple bol de porridge chaud, servi chaque jour à l'école. Ce bol leur a donné, ainsi qu'à leurs camarades de classe, l'énergie d'apprendre et la force de parcourir sans se reposer la pénible route de 13 km. Majada Emmanuel, enseignant à l'école primaire de Pote, nous a expliqué que l'absentéisme est un problème persistant lorsque les enfants n'ont pas assez à manger. Ceux qui arrivent à l'école arrivent souvent en retard, affamés et trop faibles pour apprendre.

Majada raconte : "En tant qu'enseignant, vous avez l'énergie nécessaire pour enseigner, mais lorsque les élèves sont fragiles, affamés et somnolents en classe, c'est un véritable crève-cœur. Dans certains cas, les enfants ne viennent pas du tout à l'école, à cause de la faim."

L'introduction de Mary's Meals a redonné de l'espoir aux jeunes de Goromonzi.

Les élèves se souviennent des journées où ils étaient épuisés par la faim lors de leurs longs voyages. Masciline raconte : "Je me souviens que lorsque nous rentrions chez nous, nous nous asseyions sous l'énorme goyavier et cueillions des fruits lorsqu'ils étaient de saison. Nous nous endormions sous l'arbre parce que nous étions épuisés. Très vite, c'est devenu une habitude : nous ne pouvions pas passer à cet endroit sans devoir nous asseoir ou dormir. C'était notre point de repos".

Aujourd'hui, les trois amis ne sont plus en retard à l'école. Ressy dit : "Je n'ai aucune raison de m'absenter de l'école. Je peux maintenant aller à l'école en sachant que je recevrai un repas chaud qui me donnera de l'énergie jusqu'à mon retour à la maison".

En fin de compte, les retards dans la création d'infrastructures pour des écoles plus proches de leur domicile signifient que les enfants des zones rurales continuent à devoir commencer leur journée d'école à 4 heures du matin, à parcourir de nombreux kilomètres dans la chaleur écrasante avant de pouvoir commencer les cours.

Les enfants qui étudient dans les écoles rurales du Zimbabwe sont confrontés à toute une série de problèmes qui peuvent rendre difficile la réussite scolaire, qu'il s'agisse de facteurs socio-économiques et géographiques ou de problèmes personnels liés à leur santé et à leur bien-être. Ces problèmes (et la pauvreté qui en est à l'origine) ont été exacerbés par les changements climatiques mondiaux.

La distribution de Mary's Meals a débuté dans l'école de Masciline, Ressy et Calisto en novembre 2021. Depuis lors, les amis n'ont pas manqué un seul jour d'école et pas une seule fois ils n'ont dû s'arrêter pour dormir sous le goyavier.

Lorsque les enfants reçoivent la nourriture dont ils ont besoin, ils peuvent apprendre avec un esprit alerte et leur avenir s'éclaire. La nourriture change la donne, non seulement à Goromonzi, mais aussi dans les districts et les villages de 20 pays du monde entier.

## Annexe 9 : Recette du porridge

**Pour environ 24 portions**

**Idéal pour la collation du milieu de la matinée**

**Ustensiles :**

- Une casserole
- Une cuillère en bois
- Un bol par enfant

**Ingédients :**

- 1 litre d'eau
- 2 litres de lait
- 320g de flocons d'avoine
- Sucre roux, sucre vanillé, miel

**Étape 1**

Faites bouillir le lait et l'eau et faites-y tomber les flocons d'avoine en pluie, en remuant tout le temps.

**Étape 2**

Baissez le feu et remuez jusqu'à reprise de l'ébullition.

**Étape 3**

Couvrez et laissez mijoter de 20 à 25 min, en remuant de temps en temps.

**Étape 4**

Sevez dans les bols, avec un peu de sucre roux, de sucre vanillé ou de miel.

