

Mettre la table pour l'avenir :

une alimentation plus saine,
locale et durable chez les jeunes

LE GUIDE DE L'INTERVENANT

Une réalisation du :



En collaboration avec :



Avec le soutien financier de :



Le guide *Mettre la table pour l'avenir : une alimentation plus saine, locale et durable chez les jeunes* a été rédigé par le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (CTREQ), en collaboration avec le Réseau des carrefours jeunesse-emploi, le Centre d'éducation des adultes des Navigateurs et l'Université Laval, avec le soutien financier du ministère de l'Économie, de l'Innovation et de l'Énergie.

Avec le soutien financier de :



Collaborateurs

Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec

Marie-Emma Castanheira, conseillère en transfert et en innovation
Maryliz Racine, conseillère en transfert et en innovation

Réseau des carrefours jeunesse-emploi

Marie-Andrée Vézina, responsable des opérations
Elise Violletti, directrice générale
Joël Delisle, coordonnateur au développement et partenariats
Anne-Marie Lauzier, intervenante jeunesse
Isabelle Cantin, conseillère d'orientation en emploi et coordonnatrice régionale Jeunes volontaires

Centre d'éducation des adultes des Navigateurs

Nicole Labrecque, directrice du Centre d'éducation des adultes des Navigateurs
Sophie Turgeon, directrice du Centre d'éducation des adultes des Navigateurs
Amélie-Céleste Bisson-Blouin, enseignante à la formation générale des adultes
Audrey Lacasse, enseignante en francisation
Isabelle Laliberté, technicienne en loisirs
Marie-Laurence Brouard, conseillère pédagogique en intégration sociale et en intégration socioprofessionnelle

Université Laval

Vicky Drapeau, professeure titulaire, Faculté des sciences de l'éducation
Bernard Korai, professeur agrégé, Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation
Véronique Provencher, professeure titulaire, Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation
Aymeric Boisseau, étudiant de 2^e cycle
Emmanuelle Cayron, étudiante de 2^e cycle
Gabrielle Rochefort, étudiante de 3^e cycle
Virginie Boisvert-Viens, étudiante de 1^{er} cycle

Pour citer ce document

Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec. (2023). [*Mettre la table pour l'avenir : une alimentation plus saine, locale et durable chez les jeunes*](#).

À propos du CTREQ

Le CTREQ contribue à la réussite éducative et l'apprentissage tout au long de la vie par le renforcement de la capacité à innover des acteurs et des organisations, à partir des connaissances issues de la recherche et de la pratique. Organisme de liaison et de transfert en innovation sociale, le CTREQ est un lieu de référence incontournable dans le monde de l'éducation. Pour actualiser sa mission, il collabore avec des experts de tous les ordres d'enseignement et de plusieurs secteurs d'activités afin d'accompagner des projets à travers les différentes phases du cycle d'innovation. Animés par le désir de trouver et de partager des solutions innovantes aux besoins des acteurs du terrain, le CTREQ et ses partenaires unissent leurs forces aux différentes étapes du processus de transfert et d'innovation à la base de ses actions.

©Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (CTREQ)
©Réseau des carrefours jeunesse-emploi du Québec (RCJÉQ)
©Centre d'éducation des adultes des Navigateurs (CÉAN)
©Université Laval

ISBN : 978-2-923232-77-5
Bibliothèque et Archives nationales du Québec – 2023
Bibliothèque et Archives Canada – 2023
Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2023

Table des matières

La trousse pédagogique et son origine.....	4
Les orientations de la trousse.....	6
Les activités.....	8
Activité 1 : Faire la lumière sur son assiette au quotidien.....	9
Activité 2 : On cuisine avec ce qu'on a!.....	9
Activité 3 : Défraichis? Un vrai défi!.....	10
Activité 4 : Pimp la recette!.....	10
Activité 5 : Les circulaires : pas juste pour les parents!.....	11
Activité 6 : Manger sain, local et durable toute l'année. Plus facile qu'on le pense!.....	12
Pour aller plus loin.....	13
Compléments aux activités.....	14
Lexique.....	15
Références.....	16

La trousse pédagogique et son origine

Les changements climatiques ont le potentiel de transformer le système alimentaire tel que nous le connaissons. En effet, des épisodes de sécheresse, des inondations, ou encore l'augmentation globale des températures sont des facteurs pouvant affecter gravement le secteur agroalimentaire. Dans ce contexte d'urgence climatique, des citoyens de plus en plus nombreux se questionnent sur leur empreinte écologique et sur le contenu de leur assiette. Mais qu'en est-il des jeunes? Le projet *Mettre la table pour l'avenir* est né de la préoccupation de sensibiliser les jeunes adultes de 16 à 25 ans à l'alimentation saine, locale et durable.

Outre cette préoccupation, l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire en 2016-2017¹, menée par l'Institut de la statistique du Québec, révèle des habitudes alimentaires parfois bien éloignées des recommandations du *Guide alimentaire canadien* (GAC)² chez les jeunes :

- seuls 26 % d'entre eux mangent les portions quotidiennes recommandées de fruits et légumes;
- 36 % consomment les portions de lait et substituts quotidiennement;
- 53 % consomment seulement un à trois verres d'eau par jour³.

Dans la population adulte, les chercheurs ont rapporté qu'une même tendance s'observe et que moins du quart de la population consomme les portions recommandées de fruits et légumes⁴.



1/3 du panier
d'épicerie des
Québécois est
composé d'aliments
ultra-transformés.

Moins de 1/4
de la population
consomme les portions
recommandées de
fruits et légumes.



En outre, la consommation d'aliments ultratransformés représentait en 2015-2016 environ le tiers du panier d'épicerie des Québécois, selon les données de l'Institut national de santé publique du Québec⁵.

Ces statistiques laissent à penser que les compétences en littératie alimentaire des jeunes sont plutôt faibles et qu'un effort de sensibilisation reste à faire, surtout auprès de ceux qui sont en transition vers la vie adulte. Après tout, c'est à ce moment que leurs habitudes se forment ou se transforment de manière significative. De plus, avec le stress et l'anxiété que les conditions d'isolement accru ont pu provoquer lors de la pandémie de COVID-19, le développement du savoir-faire en littératie alimentaire chez les jeunes apparaît d'autant plus important.

Pour rejoindre ces jeunes, il est essentiel de soutenir et d'outiller les intervenants œuvrant auprès d'eux. C'est là qu'intervient cette trousse pédagogique portant sur l'alimentation saine, locale et durable. À partir d'une recension des besoins des jeunes, une équipe multidisciplinaire composée de chercheurs et de leur équipe, d'intervenants du Réseau des carrefours jeunesse-emploi du Québec et de membres du personnel scolaire du Centre d'éducation des adultes des Navigateurs a uni ses forces pour créer un outil permettant d'aborder certains enjeux liés à la littératie alimentaire.





Une synergie qui a porté ses fruits!

La littératie alimentaire et ses compétences

Selon Helen Vidgen et Danielle Gallagos, la littératie alimentaire est composée « de plusieurs éléments tels que les connaissances, les compétences, les comportements, tous interreliés, qui requièrent une capacité à planifier et gérer, sélectionner, préparer et consommer des aliments qui fournissent un apport alimentaire répondant aux besoins⁶ ». Il s'agit d'un modèle d'ailleurs de plus en plus reconnu pour la manière dont il intègre les différentes facettes de l'alimentation au quotidien.

Les compétences en littératie alimentaire qui seront travaillées à travers les différentes fiches seront celles présentées dans le tableau ci-dessous.

Tableau 1. Les quatre dimensions de la littératie alimentaire




 <p>Planifier et gérer</p>	<p>Organiser votre budget et votre temps pour combler vos besoins alimentaires.</p> <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none">• Prévoir du temps pour préparer des repas et collations.• Planifier les repas en fonction des compétences culinaires maîtrisées et du budget alloué pour l'alimentation.
 <p>Sélectionner</p>	<p>Faire de bons choix alimentaires selon la provenance des aliments achetés, les divers types d'établissements où s'approvisionner, la qualité nutritive des aliments, le mode de stockage, etc.</p> <p>Cela inclut, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none">• Savoir repérer les informations pertinentes pour déterminer le pays de production ou de transformation d'un aliment.• Connaître différents types d'aliments et les endroits où se les procurer.
 <p>Préparer</p>	<p>Trouver des recettes et cuisiner des repas en utilisant les équipements appropriés, et appliquer les bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaires.</p> <p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none">• Respecter des températures de cuisson et de conservation des aliments périssables.• Nettoyer et assainir les comptoirs et les ustensiles afin de réduire les risques de contamination croisée, et prévenir les toxi-infections alimentaires.
 <p>Consommer</p>	<p>Connaître l'implication de vos choix alimentaires personnels sur votre santé et votre bien-être personnel, les bonnes habitudes alimentaires, les bienfaits de cuisiner et de prendre les repas en bonne compagnie.</p> <p>Cela inclut, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none">• Avoir conscience d'un rapport entre l'alimentation et la santé des individus.• Connaître les principes entourant le guide alimentaire en vigueur.

Ces définitions sont basées sur une interprétation du modèle australien. Pour une présentation plus détaillée du modèle, voir : 100 degrés. (2020). [Dossier spécial - La littératie alimentaire : puissant levier de changement social.](#)




Les orientations de la trousse

L'objectif de la trousse est de sensibiliser les jeunes adultes de 16 à 25 ans en transition vers la vie adulte à l'alimentation saine, locale et durable grâce à des activités qui soutiendront le développement des compétences en littératie alimentaire.



Les fiches d'animation d'activités contenues dans la trousse visent à :

-  encourager les acteurs agissant auprès des jeunes de 16 à 25 ans à entreprendre des activités en matière de littératie alimentaire;
-  soutenir et outiller ces acteurs dans le travail de sensibilisation des jeunes de 16 à 25 ans aux bonnes habitudes alimentaires;
-  amener les jeunes à mieux comprendre les incidences de leurs choix alimentaires sur leur santé globale et sur les enjeux environnementaux qui les entourent ou à entamer une réflexion en ce sens.

Le contenu des fiches est basé sur :

-  les recommandations du *Guide alimentaire canadien*⁷;
-  les derniers résultats issus de la recherche sur les compétences à développer en matière de littératie alimentaire grâce à la participation de professeurs-chercheurs de l'Université Laval et de leur équipe de recherche;
-  la recension des besoins des jeunes effectuée en partenariat avec le Réseau des carrefours jeunesse-emploi du Québec (RCJEQ) et du Centre d'éducation des adultes des Navigateurs (CÉAN).

Le public ciblé par la trousse :

-  Jeunes de 16 à 25 ans, plus spécifiquement ceux en transition vers la vie adulte.
-  Cela inclut :
 - les jeunes en fin de parcours à l'école secondaire;
 - les jeunes avec un parcours atypique ou les décrocheurs;
 - les jeunes en transition vers les études postsecondaires;
 - chaque jeune impliqué dans un processus de gain d'autonomie dans ses habitudes alimentaires entre 16 et 25 ans.

Alimentation saine, locale et durable





La littérature scientifique propose plusieurs définitions pour l'alimentation saine, l'alimentation locale et l'alimentation durable. Afin de mieux refléter la réalité canadienne et de favoriser une utilisation accessible au public visé, voici les définitions retenues pour chacun de ces concepts dans le cadre de cette trousse.

Tableau 2. Définitions des concepts clés : une alimentation saine, locale et durable

Saine	Une alimentation respectant les recommandations du <i>Guide alimentaire canadien</i> , autant par le choix des aliments consommés que par les habitudes entourant leur consommation.
Locale	Une alimentation incluant une majorité d'aliments produits et préparés au Québec et favorisant l'approvisionnement de proximité ⁸ .
Durable	Une alimentation favorisant les pratiques d'agriculture durable, comme la production biologique et l'agriculture urbaine, la diminution du gaspillage alimentaire, les aliments équitables et les aliments avec une faible empreinte écologique ⁹ .

L'empreinte écologique des aliments

Quelques chiffres sur la consommation alimentaire au Canada :





-  Au Québec, notre alimentation compte pour 25 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) individuelles annuelles moyennes¹⁰.
-  À l'échelle canadienne, le secteur agricole représente 10 % des émissions totales de GES, soit une des cinq sources les plus importantes d'émission¹¹.
-  Les protéines d'origine animale (viandes et poissons) sont les aliments qui ont l'empreinte écologique la plus importante dans notre assiette, bien qu'elles représentent seulement 7 % de la consommation alimentaire annuelle des Québécois¹².
-  Les protéines d'origine animale dans les assiettes des Québécois sont ainsi responsables de près de 36 % de leur empreinte écologique¹³.

Comment est-ce possible? En fait, certains aliments ont une empreinte écologique plus importante que d'autres...

Qu'est-ce que l'empreinte écologique?

Selon le [Global Footprint Network](#), le concept d'empreinte écologique fait référence à un calcul effectué pour déterminer, par exemple, les ressources nécessaires pour produire un objet ou un aliment et pour absorber ses déchets, comme les GES¹⁴. Il illustre ainsi la pression exercée par l'humanité sur la planète pour arriver à combler les besoins des populations.

Ainsi, de récentes données indiquent que :

-  le bœuf pollue cinq fois plus que le porc et dix fois plus que le poulet¹⁵;
-  les produits laitiers sont la deuxième catégorie d'aliments qui produisent le plus de GES¹⁶;
-  l'emballage n'est responsable que de 5 % des émissions de GES¹⁷;
-  les aliments gaspillés représentent 24 % de l'empreinte carbone de l'assiette des Québécois¹⁸.

Alors, comment avoir une alimentation plus durable?







Afin de réduire notre empreinte écologique et de mieux respecter les principes associés au développement durable, il est recommandé de poser des gestes qui s'inspirent des principes suivants :

1. Diminuer notre consommation de viande et privilégier les protéines d'origine végétale (p. ex. tofu);
2. Éviter le gaspillage alimentaire en limitant les quantités d'aliments achetés, en employant des stratégies pour mieux les conserver et les transformer avant qu'ils ne se gâtent;
3. Privilégier les produits locaux qui ont parcouru moins de kilomètres avant de parvenir à notre épicerie locale¹⁹;
4. Privilégier une alimentation biologique et des produits équitables, car cela réduit, par exemple, l'utilisation de fertilisants dans la production des aliments consommés²⁰ ainsi que les enjeux liés à la traçabilité des aliments et des produits;
5. Consommer des fruits et des légumes de saison.

Les activités

Afin de mieux doter les acteurs qui œuvrent auprès des jeunes de ressources qui leur permettent d'aborder les enjeux entourant la littératie alimentaire, des fiches pédagogiques ont été créées. Chacune des fiches comprend les informations essentielles pour réaliser une des activités proposées qui mobilisent, à différentes intensités, les concepts de l'alimentation saine, locale ou durable.

Chaque activité possède un objectif qui lui est spécifique :

-  **Activité 1** : Apprendre à démystifier l'alimentation saine, durable et locale.
-  **Activité 2** : Être capable de cuisiner sainement.
-  **Activité 3** : Éviter le gaspillage alimentaire.
-  **Activité 4** : Acquérir des connaissances de base pour la planification des menus.
-  **Activité 5** : Optimiser les achats avec un budget restreint et l'utilisation des circulaires.
-  **Activité 6** : Faire découvrir et favoriser l'appropriation de ressources en matière d'alimentation locale.

Chacune des activités peut être réalisée de manière indépendante selon les besoins des jeunes pour lesquels les activités sont envisagées. Et, comme l'activité 1 a une vocation introductive, il est recommandé de débiter par elle dans les cas où le niveau de littératie alimentaires des jeunes est évalué comme plutôt faible. Il est donc possible de choisir de faire une seule ou plusieurs des activités proposées, ou même de les faire dans le désordre. C'est à vous de choisir!



Voici un aperçu des activités contenues dans ce guide. Pour consulter les fiches détaillées liées à chacune des activités, n'hésitez pas à cliquer sur leur titre. Vous serez automatiquement dirigé vers l'activité sélectionnée.

À noter





Des adaptations sont suggérées pour que les activités soient réalisables autant à distance qu'en présence!


Activité 1 : Faire la lumière sur son assiette au quotidien

Objectif	Apprendre à démystifier l'alimentation saine, durable et locale
Compétence littéraire alimentaire travaillée	 Sélectionner  Consommer
Durée de l'activité	45 minutes
Matériel requis	<ul style="list-style-type: none">• Photocopies, selon le nombre d'apprenants, de l'Annexe 1 – Illustrations des assiettes ou version électronique envoyée à tous les participants• Crayons
Message clé	On peut modifier son alimentation pour qu'elle devienne graduellement plus saine, plus locale et plus durable, en intégrant des ingrédients qui vont en ce sens.




Activité 2 : On cuisine avec ce que l'on a!

Objectif	Être capable de cuisine sainement
Compétence littéraire alimentaire travaillée	 Planifier et gérer  Préparer
Durée de l'activité	45 minutes (peut varier en fonction du nombre d'élèves)
Matériel requis	<ul style="list-style-type: none">• Ingrédients requis pour la recette proposée• Tasses• Ustensiles à mesurer• Micro-ondes• Annexe 1 – Des clés pour réussir une recette
Message clé	Il est possible de préparer soi-même des aliments plus sains que les versions préparées achetées en épicerie ou dans les chaînes de restauration rapide, le tout avec des aliments de saison ou même avec ce que l'on a dans le placard.


Activité 3 : Défraichis? Un vrai défi!

Objectif	Éviter le gaspillage alimentaire
Compétence littératie alimentaire travaillée	 Consommer
Durée de l'activité	45-60 minutes
Matériel requis	<ul style="list-style-type: none"> • Annexe 1 – Images d'aliments à différents stades de dégradation • Images de casserole et de bac de compost • Post-it • Bulletins de vote • Crayons • Appareils électroniques avec une connexion Internet
Messages clés	<ul style="list-style-type: none"> • Le gaspillage alimentaire a un impact sur la vie de tous les jours. • Réduire le gaspillage alimentaire, c'est une façon d'économiser et d'optimiser son budget. • Réduire le gaspillage alimentaire permet de poser un geste positif pour l'environnement.




Activité 4 : Pimp la recette!

Objectif	Acquérir des connaissances de base pour la planification des menus		
Compétence littératie alimentaire travaillée	 Planifier et gérer	 Sélectionner	 Consommer
Durée de l'activité	60 minutes		
Matériel requis	<ul style="list-style-type: none"> • Crayons • Appareils électroniques ayant une connexion Internet • Photocopies, selon le nombre d'apprenants, des éléments suivants : <ul style="list-style-type: none"> - Annexe 1 – Exemple d'une assiette équilibrée - Annexe 2 – Canevas pour la planification des repas - Annexe 3 – Calendrier des récoltes - Annexe 5 – Les quatre semaines de planification • Affiche du <i>Guide alimentaire canadien</i> (voir Annexe 4) 		
Messages clés	<ul style="list-style-type: none"> • Consommer des aliments de saison favorise une consommation de produits locaux et favorise l'économie locale, l'économie personnelle, la consommation d'aliments frais détenant de meilleures propriétés nutritionnelles ainsi qu'une diminution des impacts environnementaux liés à l'alimentation. • Une alimentation saine et variée fournit l'énergie dont on a besoin. • Il est possible de manger sainement en dépit d'un budget limité si on use de créativité. 		

Activité 5 : Les circulaires : pas juste pour les parents!

Objectif	Optimiser les achats avec un budget restreint et l'utilisation de circulaires
Compétence littéraire alimentaire travaillée	 Planifier et gérer
Durée de l'activité	60 minutes
Matériel requis	<ul style="list-style-type: none">• Circulaires de différentes épiceries ou appareils électroniques ayant une connexion Internet permettant d'accéder à des applications de visionnement de circulaires• Papier• Crayons• Calculatrice (ou appareil électronique ayant cette fonction)• Recettes• Annexe 1 – Tableaux complétés des prix des ingrédients par recette
Messages clés	<ul style="list-style-type: none">• Il est possible de faire de bonnes économies rapidement et facilement grâce à l'utilisation des circulaires. Pour ce faire, il est essentiel de planifier avant de faire les achats.• Aller faire son épicerie à plusieurs endroits permet de faire des économies. On peut penser à faire des achats en groupe ou à commander en ligne pour éviter le transport.

Activité 6 : Manger sain, local et durable toute l'année. Plus facile qu'on le pense!

Objectif	Faire découvrir et favoriser l'appropriation de ressources en matière d'alimentation locale
Compétence littératie alimentaire travaillée	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Sélectionner</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Préparer</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Consommer</p> </div> </div>
Durée de l'activité	60 minutes
Matériel requis	<ul style="list-style-type: none"> • Logos « Aliments du Québec » et « Aliments préparés au Québec » imprimés (voir Annexe 1) ou leur version électronique (voir Aliments du Québec Organisme pour la promotion des aliments d'ici) • Photocopies, selon le nombre d'apprenants, des éléments suivants : <ul style="list-style-type: none"> - Annexe 3 – Corrigé et compléments d'information - Annexe 4 – Recettes, à distribuer à chaque participant - Annexe 3 de l'activité n° 4 (p. 33)
Messages clés	<ul style="list-style-type: none"> • Encourager la production locale contribue à réduire les impacts environnementaux, soutient l'économie d'ici et augmente sa satisfaction d'achats. • Pour conserver ses aliments frais, il est possible de les congeler ou de les mettre en conserve afin de les utiliser plus tard. • Il est possible et facile de cuisiner la plupart des repas à partir d'aliments qui ont été préalablement surgelés ou mis en conserve. Les plats préparés se révéleront tout aussi savoureux. • Il est possible de manger des aliments locaux toute l'année. Toutefois, cela exige une certaine planification. Plusieurs ressources sont disponibles pour y aider.

Pour aller plus loin...



Vous souhaitez avoir plus d'informations sur le sujet avant de vous lancer?

N'hésitez pas à consulter une des nombreuses ressources qui vous sont proposées. Vous y trouverez des liens vers des sources d'informations pour approfondir vos connaissances sur des sujets en lien avec l'alimentation saine, locale et durable.

Vous souhaitez savoir comment il est possible de manger plus local pendant toute l'année? Vous trouverez aussi des informations à ce sujet!

Où trouver de l'information?

- [Pourquoi manger local?](#) – Équiterre
- [Mangez Québec](#)
- [Légumes et fruits d'ici par saison](#) – Équiterre
- [Jardiner au Québec](#) – Cultive ta ville
- [Conservation des aliments](#) – Gouvernement du Québec

Où trouver des ressources pour m'appuyer dans ma démarche?

- [Mangez Québec](#)
- [Équiterre](#)
- [Fermier.ère de famille](#)
- [Se procurer des produits locaux et régionaux](#) – Gouvernement du Québec
- [Mangeons local](#) – Union des producteurs agricoles (UPA)
- [Prévenir le gaspillage alimentaire](#) – Recyc-Québec
- [J'aime manger pas gaspiller Canada](#)

Où trouver des exemples d'initiatives inspirantes?

- [Équiterre](#)

Compléments aux activités

Dans chaque fiche d'activité, vous pourrez retrouver certaines de ces icônes afin de vous donner des informations complémentaires sur les thèmes et enjeux abordés. N'hésitez pas à les consulter!



Informations supplémentaires pour varier l'animation des activités, ou même pour augmenter leur niveau de difficulté.



Informations susceptibles d'être utiles pour approfondir la réflexion ainsi que pour vous approprier les connaissances liées à l'activité.



Statistiques ou informations intéressantes à mobiliser pour aller chercher l'attention des participants ou à intégrer dans d'autres activités effectuées sur le sujet.



Défis à proposer aux participants pour les engager vers une transformation de leurs habitudes alimentaires.



Astuces et conseils pour les participants afin qu'ils s'approprient le contenu des activités et qu'ils l'adaptent à leur vie quotidienne.

Lexique

Aliment équitable : aliment qui respecte les principes du commerce équitable. L'Organisation mondiale du commerce équitable (WFTO) propose dix principes qui précisent les balises pour définir ce type de commerce et en définir les limites²¹.

Développement durable : selon l'Organisation des Nations unies²², le développement durable réfère à un développement qui :

- « répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs;
- « appelle des actions concertées pour construire, pour les individus et pour la planète, un monde durable et résilient, où chacun a sa place;
- concilie « trois éléments de base, qui sont interdépendants et tous indispensables au bien-être des individus et des sociétés : la croissance économique, l'inclusion sociale et la protection de l'environnement ;
- « passe obligatoirement par l'élimination de la pauvreté sous toutes ses formes et dans toutes ses dimensions. Il faut à cet effet promouvoir une croissance économique durable, équitable et qui profite à tous, créer davantage de possibilités pour tous, réduire les inégalités, améliorer les conditions de vie de base, favoriser un développement social équitable et l'inclusion et promouvoir une gestion intégrée et durable des ressources naturelles. »

Empreinte écologique : calcul effectué pour déterminer, par exemple, les ressources nécessaires pour produire un objet ou un aliment et pour absorber ses déchets, comme les gaz à effets de serre. Ce calcul illustre la pression exercée par l'humanité sur la planète pour arriver à combler les besoins des populations²³.

Littératie alimentaire : littératie composée « de plusieurs éléments tels que les connaissances, les compétences, les comportements, tous interreliés, qui requièrent une capacité à planifier et à gérer, sélectionner, préparer et consommer des aliments qui fournissent un apport alimentaire répondant aux besoins²⁴ ».

Références

1. Institut de la statistique du Québec. (2018). [Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire en 2016-2017](#).
2. Lorsque l'étude a été effectuée, la version utilisée du *Guide alimentaire canadien* était celle de 2007, puisque le nouveau guide n'a été publié qu'en 2019. Voir : Santé Canada. (2007). [Bien manger avec le guide alimentaire canadien](#).
3. Street, M. C. (2018). [Habitudes alimentaires. Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes](#), Institut de la statistique du Québec, (3), 85-114.
4. Brassard, D., et al. (2018). [Poor Adherence to Dietary Guidelines Among French-Speaking Adults in the Province of Quebec](#), *Canadian Journal of Cardiology*, vol. 34(12), 1665-1673.
5. Plamondon, L., G. Durette et M.-C. Paquette. (2019). [L'achat d'aliments ultra-transformés en supermarchés et magasins à grande surface au Québec](#). Institut national de santé publique du Québec, 43.
6. Traduction libre. Vidgen, H. A. et D. Gallegos. (2014). [Defining food literacy and its components](#), *Appetite*, (76), 50-59.
7. Santé Canada. (2019). [Guide alimentaire canadien](#).
8. Cette définition s'appuie à la fois sur la définition de l'Agence canadienne d'inspection des aliments qui définit les aliments locaux comme « les aliments produits dans la province ou le territoire où ils sont vendus; ou les aliments vendus dans d'autres provinces ou territoires dans un rayon de 50 km de la province ou du territoire d'origine », ainsi que sur celle que propose Aliments du Québec, notamment : « Tout produit entièrement québécois ou tout produit composé d'un minimum de 85 % d'ingrédients d'origine québécoise, et ce, à condition que tous les ingrédients principaux proviennent du Québec. De plus, toutes les activités de transformation et d'emballage doivent être réalisées au Québec. ».
Agence canadienne d'inspection des aliments. (2013). [Allégations sur les aliments – Terme « local » \[Matériel de référence\]](#)
Aliments du Québec. (2021). [Aliments du Québec](#)
9. Cette définition est basée sur celle donnée par le magazine 100°, qui permet de vulgariser et de simplifier la définition de l'alimentation durable de l'Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) afin d'en faciliter la compréhension. Voir : Galarneau, V. (2020). [Qu'est-ce qu'un système alimentaire durable? Cent Degrés](#).
10. Centre international de référence sur le cycle de vie des produits, procédés et services. (2020). [L'assiette des Québécois passée au crible climatique](#).
11. Environnement et Changement climatique Canada. (2022). [Indicateurs canadiens de durabilité de l'environnement : Émissions de gaz à effet de serre](#).
12. Centre international de référence sur le cycle de vie des produits, procédés et services. (2020). [L'assiette des Québécois passée au crible climatique](#).
13. Centre international de référence sur le cycle de vie des produits, procédés et services. (2020). [L'assiette des Québécois passée au crible climatique](#).
14. Global Footprint Network. (2022). [Ecological Footprint](#).
15. Rivard-Boudreau, É. (2020). [Steak, blé d'Inde, patate... Un régime alimentaire « passé date »!](#) *Unpointcinq*.
16. Centre international de référence sur le cycle de vie des produits, procédés et services. (2020). [L'assiette des Québécois passée au crible climatique](#).
17. Dirat, G. (2020). [Un outil pour consommateurs avertis](#). *L'actualité*.
18. Cette statistique comprend les aliments gaspillés qui auraient pu être mangés (16 %) ainsi que les aliments perdus qui n'auraient pas pu être mangés (8 %). Centre international de référence sur le cycle de vie des produits, procédés et services. (2020). [L'assiette des Québécois passée au crible climatique](#).
19. Côté, C. (2016). [Analyse carbone de deux régimes et recommandations pour réduire l'impact environnemental de l'alimentation](#) [Essai, Université de Sherbrooke].
20. Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture. (2022). [Comment l'agriculture biologique préserve-t-elle l'environnement?](#)
21. Organisation mondiale du commerce équitable. (2023). [10 Principles of Faire Trade](#).
22. Organisation des nations unies. (2023). [Objectifs du développement durable](#).
23. Global Footprint Network. (2022). [Ecological Footprint](#).
24. Traduction libre. Vidgen, H. A. et D. Gallegos. (2014). [Defining food literacy and its components](#). *Appetite*, (76), 50-59.



Mettre la table pour l'avenir :

une alimentation plus saine,
locale et durable chez les jeunes

Une réalisation du :

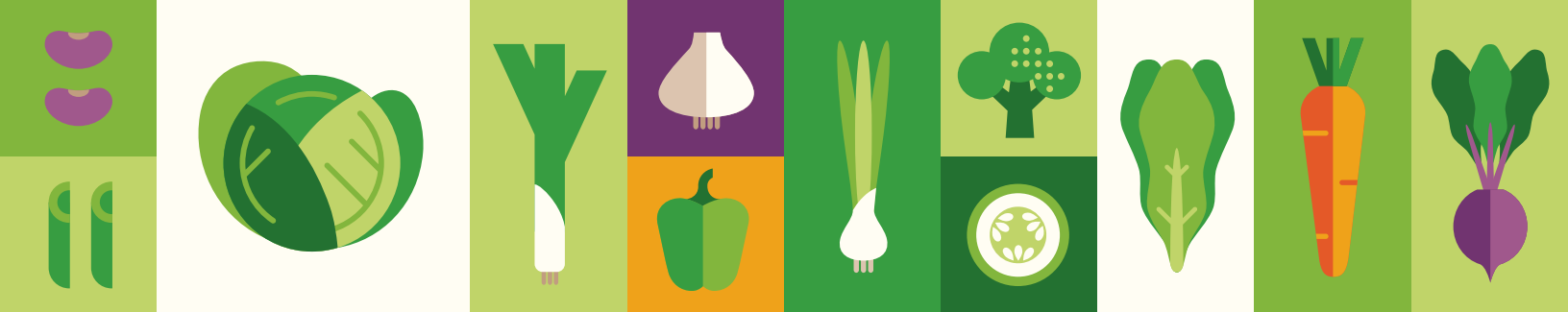


En collaboration avec :



Avec le soutien financier de :







FICHE INTERVENANT - ACTIVITÉ N°1

Faire la lumière sur son assiette au quotidien

CONSULTEZ LA FICHE
POUR LES PARTICIPANTS



Objectif	Apprendre à démystifier l'alimentation saine, durable et locale
Compétence littéraire alimentaire travaillée	  Sélectionner Consommer
Durée de l'activité	45 minutes
Mode	En équipe
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Photocopies, selon le nombre d'apprenants, de l'Annexe 1 – Illustrations des assiettes ou version électronique envoyée à tous les participants • Crayons
À prévoir avant l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Les définitions de l'alimentation saine, locale et durable du guide (voir p. 7) • Connaître les habitudes alimentaires des participants (p. ex. communautés culturelles, partage des responsabilités par rapport aux achats à la maison)
Adaptation pour le mode virtuel	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser les fonctions de partage d'écran en visioconférence

Message clé

On peut modifier son alimentation pour qu'elle devienne graduellement plus saine, plus locale et plus durable, en intégrant des aliments qui vont en ce sens.





Mise en contexte de l'activité

Manger répond à l'un de nos besoins fondamentaux. Il s'agit d'une activité partagée par l'ensemble de l'humanité qui diffère selon les habitudes alimentaires, les ressources disponibles et plusieurs autres facteurs économiques, sociaux et culturels. Il importe donc d'accorder de l'attention à ce que l'on mange et à ses effets.

Avoir une alimentation saine avec des aliments diversifiés est essentiel pour notre santé et cela a des effets sur les conditions de productions des aliments et, donc, sur notre empreinte écologique.

Pourquoi?

-  Pour que notre organisme puisse avoir tous les nutriments et vitamines dont il a besoin pour fonctionner correctement (faire de l'exercice, réfléchir, travailler, se déplacer, etc.).
-  Pour permettre aux terres cultivées de ne pas être trop stressées par des productions en monoculture intensive qui appauvrissent les sols en minéraux et réduisent, à long terme, les productions agricoles pour nourrir les populations.

Choisir ses aliments est donc un geste déterminant que l'on fait régulièrement.

L'objectif de cette activité sera de démystifier l'alimentation saine, locale et durable à partir d'une discussion à propos de trois plats couramment consommés dans la culture québécoise. L'intention dans cette activité est de mieux outiller les jeunes à choisir et à consommer des aliments sains qui ont une empreinte écologique plus faible.

Pour vous aider à présenter les notions d'alimentation saine, locale et durable référez-vous au [tableau](#) de la page 7 de ce guide.

Déroulement de l'activité

ÉTAPE 1

Objectif : Reconnaître les principales notions de l'alimentation saine, locale et durable.

Présenter les concepts plus théoriques associés aux dimensions saine, locale et durable.

Pour les présenter, plusieurs activités sont possibles. En voici une : inscrire les trois concepts et les trois définitions séparément sur des bouts de papier. Les participants doivent associer les définitions au bon concept (en grand groupe). Vous pourrez ensuite expliquer plus en détail les concepts, à l'aide du *Guide alimentaire canadien* ou de tout autre support visuel pertinent.

Matériel nécessaire

- Définitions des concepts, [page 7](#) de ce guide
- Alimentation saine : [Illustration de l'assiette du Guide alimentaire canadien](#)

ÉTAPE 2

Objectif : Réfléchir aux notions d'alimentation saine, locale et durable par l'entremise de plats québécois connus.

Présenter trois assiettes différentes qui répondent aux trois grands thèmes et qui reflètent les habitudes alimentaires actuelles :

- pâté chinois (local vs moins sain/durable);
- poke bowl au thon avec avocat (sain vs moins durable/local);
- pâtes à la sauce tomate (durable/local vs moins sain).

Questionner les participants :

- Avez-vous l'habitude de consommer ces plats? À quelle fréquence?
- Selon vous, sont-ils sains, durables et locaux? Pourquoi?

Matériel nécessaire

- Illustration d'assiettes selon les exemples décrits – Voir Annexe 1

ÉTAPE 3

Objectif : Nommer des changements possibles dans son alimentation pour tendre vers une alimentation plus saine, locale et durable.

Discuter de la manière de rendre les différents plats présentés plus sains, locaux et durables, en utilisant des exemples d'aliments qui pourraient être intégrés aux assiettes. Utilisez la *Liste d'aliments sains et locaux selon les saisons* pour vous inspirer.

Selon le niveau du groupe, il est possible de présenter une liste d'aliments sains, locaux et durables.

Comparer les propositions avec l'assiette du *Guide alimentaire canadien* (mettre l'accent sur les similitudes).

Matériel nécessaire

- [Illustration de l'assiette du Guide alimentaire canadien](#)
- [Liste d'aliments sains et locaux selon les saisons](#)
- Annexe 1

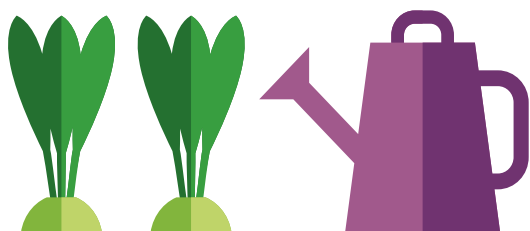
ÉTAPE 4 (Facultatif – Niveau avancé)

Objectif : S'approprier les concepts d'alimentation saine, locale et durable.

Lancer une discussion au sujet des manières possibles de modifier graduellement les habitudes alimentaires au quotidien à partir, par exemple, des questions suivantes :

- Quels sont les éléments qui nous indiquent qu'il s'agit d'une assiette saine, locale ou durable?
- Est-ce qu'on pourrait changer un ou des éléments de l'assiette pour qu'elle soit plus saine?
- Quelles sont les informations qu'il faudrait obtenir pour savoir si l'assiette est saine, locale ou durable? Par quels moyens peut-on y arriver?

Utiliser le matériel fourni dans ce guide pour construire vos interventions dans les discussions, par exemple en utilisant les données de la section « [L'empreinte écologique des aliments](#) » ou même les ressources à l'intention des professionnels associées au [Guide alimentaire canadien](#).



Vous souhaitez varier l'animation de cette activité? La rendre plus adaptée au niveau avancé de certains participants? Poursuivre les apprentissages au-delà de l'activité proposée? Alors ces suggestions sont pour vous!



Défi

Consommer au moins un repas dans la semaine qui contient des légumineuses (p. ex. : pois chiches, lentilles, haricots noirs ou rouges) ou mettre des légumes dans la moitié de son assiette (ou faire les deux!).

Annexe 1

Illustrations des assiettes

PÂTÉ CHINOIS

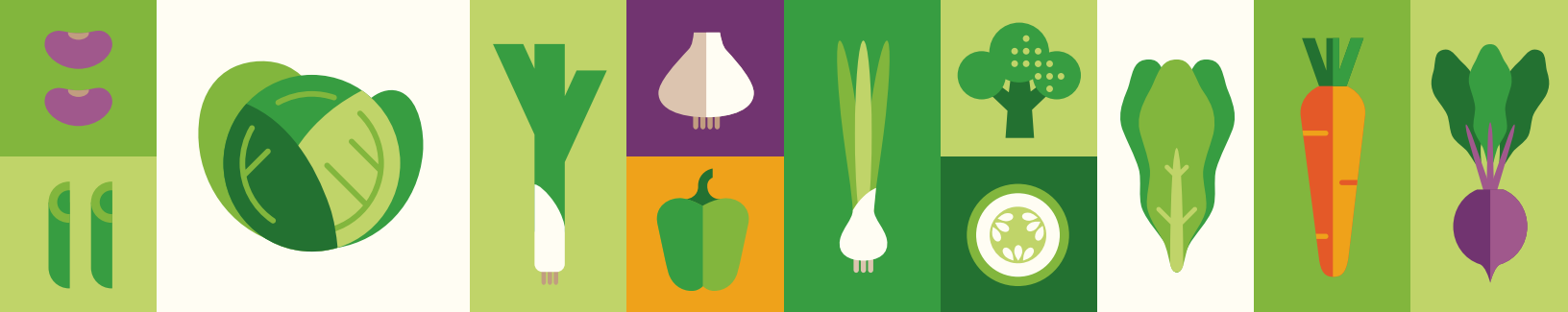


POKE BOWL AU THON



PÂTES À LA SAUCE TOMATE







FICHE INTERVENANT - ACTIVITÉ N°2

On cuisine avec ce que l'on a!

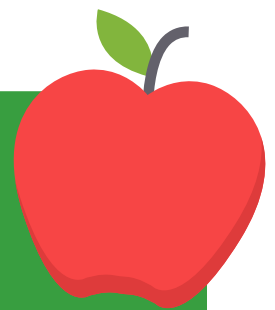
CONSULTEZ LA FICHE
POUR LES PARTICIPANTS



Objectif	Être capable de cuisiner sainement
Compétence littéraire alimentaire travaillée	 Planifier et gérer  Préparer
Durée de l'activité	45 minutes (peut varier selon le nombre d'élèves)
Mode	Individuellement et en équipe
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Ingrédients requis pour la recette proposée • Tasses • Ustensiles à mesurer • Micro-ondes • Annexe 1 - Des clés pour réussir une recette
À prévoir avant l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Temps de préparation nécessaire pour la mise en place de l'activité, comme séparer les ingrédients requis; • Avoir un espace pour cuisiner; • Acheter les ingrédients; • Avoir le matériel nécessaire.
Adaptation pour le mode virtuel	<ul style="list-style-type: none"> • Envoyer les recettes à l'avance et demander aux participants d'avoir les ingrédients.

Message clé

Il est possible de préparer soi-même des aliments plus sains que les versions préparées achetées en épicerie ou dans les chaînes de restauration rapide, le tout avec des aliments de saison ou même avec ce que l'on a dans le placard.



Mise en contexte de l'activité

Cuisiner régulièrement à partir de produits de base diversifiés permet d'avoir une alimentation saine. Les aliments hautement transformés (chips, mets préparés, gâteaux, etc.) que nous trouvons dans les commerces sont souvent très riches en calories, en sucres ajoutés, en sel et en gras. Il est bien entendu possible d'en consommer, mais de façon raisonnable. Il est aussi possible de choisir ceux qui seront moins sucrés, moins salés et moins gras.

Certains aliments transformés peuvent faire partie de saines habitudes alimentaires, car leur mode de transformation aide à la conservation (p. ex. : les produits séchés ou les fruits et légumes en conserve).

Afin de devenir plus autonome par rapport à son alimentation, des gestes simples peuvent être posés au quotidien. Ainsi, remplacer des croustilles par des collations saines et rapides comme des noix, des carottes ou des fruits sont de bons exemples, tout comme apprendre à remplacer des plats hautement transformés par des plats cuisinés soi-même avec des aliments de base.

L'objectif de cette activité est d'apprendre à cuisiner sainement avec ce que l'on a dans les placards. De plus, cela permettra la découverte du plaisir de cuisiner pour soi et pour les autres.

Déroulement de l'activité

ÉTAPE 1

Objectif : Découvrir les bonnes pratiques lorsqu'on cuisine.

Partager des stratégies pour bien lire une recette et se préparer à la réaliser :

- Demander aux participants ce qu'ils font lorsqu'ils doivent suivre une recette, comment ils se préparent, quelles questions ils se posent.
- Pour que les participants puissent avoir des exemples de recettes sous les yeux, référez-vous à la rubrique « Pour aller plus loin ».
- Montrer aux participants l'Annexe 1.

Matériel nécessaire

- Recette modèle en exemple : recette de muffins au four
- [Annexe 1](#)

ÉTAPE 2

Objectif : Se familiariser avec la recette et évaluer les substitutions possibles.

Présenter une [recette](#) pour un muffin minute au micro-ondes.

Repérer avec les participant des aliments de la recette qui peuvent être utilisés pour la modifier s'ils n'ont pas tous les ingrédients de la recette originale à la maison.

Matériel nécessaire

- Recette

ÉTAPE 3

Objectif : Expérimenter les bonnes pratiques lorsque l'on cuisine et développer son aisance à préparer des aliments plus sains.

Réaliser la recette en groupe en suivant les étapes indiquées.

Matériel nécessaire

- Ingrédients indiqués dans la recette
- Tasses
- Ustensiles à mesurer
- Micro-ondes

ÉTAPE 4 (Facultatif – Niveau avancé)

Objectif : Trouver les changements que l'on peut apporter à une recette pour qu'elle corresponde mieux à ses goûts et à son budget ou à une alimentation plus saine, locale et durable.

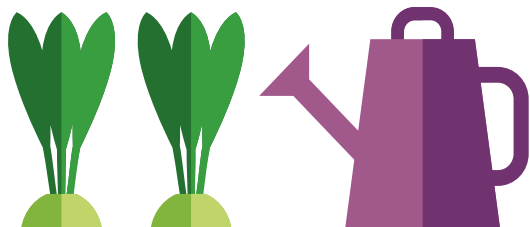
Faire des substitutions à la recette (p. ex. : varier la farine, les fruits séchés versus fruits frais/de saison/locaux, l'agent sucrant, etc.).

Découvrir de nouveaux ingrédients locaux, sains ou ayant une faible empreinte écologique (proposer l'utilisation du cellulaire pour chercher les aliments à substituer dans la recette, s'ils ne sont pas disponibles à la maison).

Pour les niveaux plus avancés, comparer le prix de la recette d'un muffin cuisiné à la maison avec le prix d'un muffin acheté à l'épicerie.

Matériel nécessaire

- Autres ingrédients pour varier



Vous souhaitez varier l'animation de cette activité? La rendre plus adaptée au niveau avancé de certains participants? Poursuivre les apprentissages au-delà de l'activité proposée? Alors ces suggestions sont pour vous!



Défi

- Cuisiner au moins une recette dans la semaine avec ce qui se trouve déjà dans votre frigo et votre garde-manger.
- Réaliser un défi « vide-frigo. »



Pour aller plus loin...

Voici quelques sites pour retrouver plusieurs recettes :

- <https://chicfrigosansfric.com>
- <https://ici.radio-canada.ca/mordu/savourer>
- <https://cuisinez.telequebec.tv>
- <https://www.ricardocuisine.com>
- <https://www.5ingrédients15minutes.com/fr/>
- <https://libredemanger.com/>

Annexe 1

Des clés pour réussir une recette



En suivant les conseils listés ci-dessous...

- Vous êtes certain de bien avoir en main toutes les quantités nécessaires avant la préparation de la recette.
- Cela vous évite d'avoir à faire plusieurs choses en même temps, ce qui risque d'entraîner des erreurs (p. ex. : couper des légumes pendant que vous surveillez une cuisson).
- Si vous avez peu d'expérience en cuisine, cela réduira votre stress, puisque vous pouvez travailler à votre rythme et ne pas vous presser pour faire coïncider les différentes étapes.



Quelques jours avant la réalisation de la recette :

- Relisez plusieurs fois la recette pour vous assurer de comprendre chaque étape.
- Déterminez, à partir de la recette, les aliments et les quantités dont vous allez avoir besoin.
- Faites une liste d'épicerie avec les aliments que vous allez devoir acheter.
- Relisez la recette et assurez-vous d'avoir tout le matériel de cuisine nécessaire.



Avant de commencer à cuisiner :

- Relisez la recette.
- Nettoyez bien votre plan de travail et vos mains. Attachez vos cheveux.
- Préparez (éplucher, couper, ficeler, etc.) et mesurez toutes les quantités des aliments dont vous avez besoin.
- Préparez une assiette sur votre surface de travail pour y déposer les ustensiles en cours d'utilisation et les déchets alimentaires.



Pour toute recette qui demande de la cuisson :

- Ayez sous la main des mitaines pour manipuler les plats chauds et des sous-plats pour les déposer. Ceux-ci peuvent être remplacés par des linges à vaisselle pliés en quatre. Attention, gardez ces éléments bien secs : s'ils sont mouillés, la chaleur les traversera rapidement et vous risquez de vous brûler.
- Préchauffez le four au moment indiqué dans la recette, s'il doit être utilisé.



Exécuter la recette :

- Gardez votre surface de travail propre entre les étapes.
- Retirez les ustensiles, les contenants ou les accessoires de cuisine dont vous n'avez plus besoin.
- Mettez au frigo tout ce qui est périssable, et ce, le plus tôt possible.
- Goutez les plats que vous préparez.



Conserver les aliments :

- Réfrigérez ou congelez les aliments en surplus, en fin de préparation.
- Mettez les aliments chauds dans de petits contenants et déposez-les immédiatement au frigo. Rappel : Il ne faut pas laisser les aliments refroidir sur le comptoir avant de les mettre au frigo.
- Si vous voulez congeler des aliments, utilisez uniquement des contenants prévus pour la congélation et identifiez leur contenu.

Annexe 2

Recette muffin minute au micro-ondes

Préparation
5 min

Cuisson
1 min

Repos
4 min



INGRÉDIENTS

1 portion

Pour le muffin

- 30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau rapide)
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- 30 ml (2 c. à soupe) de bleuets séchés
- 15 ml (1 c. à soupe) de lait en poudre
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade légèrement tassée
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de muscade moulue
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de pommes ou d'eau

PRÉPARATION

Étapes principales

- Dans un pot Mason de 250 ml (1 tasse), mélanger tous les ingrédients sauf le jus ou l'eau (au choix).
- Refermer le contenant et conserver jusqu'à 1 mois à température ambiante. Répéter pour préparer plusieurs portions à l'avance, si désiré.
- Au moment de servir, verser l'eau et remuer à la fourchette pour bien humecter tous les ingrédients.
- Cuire au four à micro-ondes 1 minute à découvert. Laisser tiédir de 3 à 4 minutes avant de déguster.
- Une fois cuit, déguster le jour même.

Source : <https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/6631/muffin-aux-fruits-au-micro-ondes>




FICHE INTERVENANT – ACTIVITÉ N°3

Défraichis? Un vrai défi!

CONSULTEZ LA FICHE
POUR LES PARTICIPANTS



Objectif	Éviter le gaspillage alimentaire
Compétence littéraire alimentaire travaillée	 Consommer
Durée de l'activité	45-60 minutes
Mode	En équipe
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Annexe 1 – Images d'aliments à différents stades de dégradation ou aliments apportés sur place • Images de casserole et de bac de compost • Bulletins de vote • Crayons • Appareils électroniques avec une connexion Internet
À prévoir avant l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Imprimer les images de casserole et de bac de compost. • Disposer les aliments défraichis que l'on a apportés (ou les images préalablement imprimées) ainsi que les images de casserole et de bac de compost.
Adaptation pour le mode virtuel	<ul style="list-style-type: none"> • Créer un sondage sur la plateforme de visioconférence utilisée. • Remplacer la manipulation des images par les participants par le vote sur le sondage que vous aurez préalablement créé.

Pour une meilleure présentation visuelle, il est possible d'intégrer les images à des diapositives projetées en classe ou en ligne.

Messages clés

- Le gaspillage alimentaire a un impact sur la vie de tous les jours.
- Réduire le gaspillage alimentaire, c'est une façon d'économiser et d'optimiser son budget.
- Réduire le gaspillage alimentaire permet de poser un geste positif pour l'environnement.






Mise en contexte

Le gaspillage alimentaire est un enjeu mondial. Au Canada, ce phénomène est frappant, car il prend des proportions telles que les taux observés au pays dépassent même ceux des États-Unis d'Amérique. Selon le Conseil National Zéro Déchet¹, 63 % de la nourriture jetée ou compostée par les Canadiens aurait pu être consommée!

Les jeunes adultes (18-24 ans) ont une plus grande tendance au gaspillage alimentaire par rapport à d'autres groupes d'âge². Cela s'explique par de moins bonnes habitudes alimentaires et une méconnaissance des comportements de gestion des aliments. Par exemple, ils ont parfois peu de savoir-faire culinaire et une méconnaissance de la façon dont les aliments devraient être conservés³.

Cette activité permet de discuter de la thématique du gaspillage en accompagnant les participants dans la prise de conscience de leurs habitudes en matière de gestion des aliments.

Les objectifs de cette activité seront :

-  de conscientiser les jeunes sur l'ampleur du gaspillage alimentaire et ses impacts sur le bien-être (économique particulièrement);
-  de développer les connaissances et compétences de prévention quant au gaspillage des aliments (p. ex. : détection, conservation);
-  de développer les compétences culinaires à travers des stratégies de valorisation des aliments défraîchis.

Déroulement de l'activité

ÉTAPE 1

Objectif : Prendre conscience de l'impact économique du gaspillage alimentaire.

Faire un sondage et ensuite mener une discussion sur le ressenti de ces faits-chocs. Lire l'énoncé et demander aux participants de voter avec leur carton de vote sur l'option qu'ils croient être vraie. Expliquer ensuite l'énoncé.

Matériel nécessaire

- Cartons de vote

1. Les ménages québécois gaspillent l'équivalent de quelle somme par année pour des aliments qui auraient pu être consommés?

A) 270 \$ B) 570 \$ C) 770 \$ D) 1 070 \$

Réponse : C) 770 \$⁴

771 \$/an, c'est l'équivalent à peu près :

- de ton forfait cellulaire annuel
- de ton abonnement annuel de carte de transport en commun
- de 52 heures de travail à 15 \$/h

2. Entre 2000 et 2020, à combien s'élève la hausse du budget consacré à l'alimentation au Canada, en pourcentage?

A) 50 % B) 120 % C) 190 % D) 240 %

Réponse : D) 240 %⁵

En effet, depuis l'année 2000, le budget consacré à l'alimentation est en hausse partout au Canada.

3. En 2022, en raison de la hausse des prix des aliments, combien en coûte-il en moyenne aux familles de centres urbains pour se nourrir adéquatement par rapport à 2021?

A) 1 100 \$ B) 1 525 \$ C) 1 700 \$ D) 1 950 \$

Réponse : C) 1 700 \$⁶

Le rapport du Dispensaire diététique de Montréal révèle qu'en 2021 il fallait prévoir 7,73 \$ par personne par jour dans le cadre d'une alimentation équilibrée dans une famille. En 2022, c'est 8,90 \$ par personne par jour qu'il faut prévoir. Cela veut dire qu'en un an, le prix des aliments a augmenté d'environ 15 %.

ÉTAPE 1 (SUITE)

4. Quels gestes peut-on intégrer dans sa routine pour faire des économies dans le budget consacré à l'alimentation?
- A) Bien conserver ses aliments et anticiper leur péremption.
 - B) Maximiser l'utilisation des aliments.
 - C) Faire preuve de créativité en cuisine.
 - D) Toutes ces réponses.

Réponse : D) Toutes ces réponses.⁷

En effet, ces gestes peuvent paraître anodins, mais ils auront un effet sur la quantité d'aliments jetés.

5. Quelle devise correspond le mieux à votre manière d'appréhender l'alimentation?
- A) Vivre pour manger
 - B) Manger pour vivre

Réponse : Selon le rapport d'étude publié dans le quotidien le Guardian⁸, la jeune génération a surtout l'attitude « vivre pour manger » au lieu de l'esprit « manger pour vivre ». C'est-à-dire que la nourriture n'est plus une nécessité, mais un plaisir. Cela a pour conséquence que les personnes savent moins bien gérer la quantité de nourriture qu'elles mangent ou qu'elles mettent dans leur assiette.

ÉTAPE 2

Objectifs :

- Prendre conscience de l'ampleur du phénomène du gaspillage alimentaire afin d'inciter le participant à adopter des pratiques de consommations qui diminuent le gaspillage.
- Démystifier certaines pratiques de consommation d'aliments fréquemment jetés ou gaspillés.

Lire l'affirmation. Les participants doivent indiquer si l'affirmation est vraie ou fausse selon eux. Le vote peut être effectué à main levée, ou en utilisant un outil numérique (p. ex. : Kahoot). Discutez ensuite sur les faits présentés.

- **Vrai ou faux? Près de 30 000 personnes par année ont recours à des banques alimentaires au Québec.**

Réponse : Faux, c'est près de 30 000 personnes (28 943) par mois. 26 % des demandes aux banques alimentaires du Québec proviennent de ménages ayant des revenus d'emploi comme principale source de revenus.

- **Vrai ou faux? Du champ à l'assiette, c'est 6 millions de tonnes de nourriture dont le gaspillage aurait pu être évité.**

Réponse : Faux, « on évalue à 11,2 millions de tonnes la quantité de résidus évitables, soit d'aliments qui auraient dû être mangés. Cela représente suffisamment de nourriture pour nourrir toutes les personnes habitant au Canada pendant près de 5 mois⁹. »

ÉTAPE 2 (SUITE)

- **Vrai ou faux? Une famille canadienne gaspille en moyenne 140 kg de nourriture par année, soit l'équivalent de 1 100 \$.**

Réponse : Vrai. <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/gaspillage-alimentaire/>

- **Vrai ou faux? Un aliment présentant des moisissures peut encore être consommé.**

Réponse : Faux, mieux vaut l'envoyer au compost.

- **Vrai ou faux? Il est possible de congeler le lait si son contenant n'a pas été ouvert.**

Réponse : Vrai, mais il risque de se séparer à la décongélation; il est préférable de le consommer rapidement et de l'utiliser dans des recettes¹⁰.

- **Vrai ou faux? La date de péremption des aliments indique la fraîcheur d'un aliment et non le fait qu'il n'est plus propre à la consommation.**

Réponse : Vrai, au Canada, les produits emballés sont marqués d'une date « meilleur avant ». Ce n'est pas à proprement parler une date de péremption, mais plutôt une indication de fraîcheur. Cela signifie que les aliments conservent le meilleur de leurs qualités nutritionnelles et de leur aspect avant cette date... mais on peut tout de même les manger après¹¹!

- **Vrai ou faux? Il est possible de consommer un aliment sur lequel il est inscrit : « Date limite d'utilisation » et pour lequel la date est échue.**

Réponse : Faux, cette date figure uniquement sur certains produits comme les préparations pour nourrissons, les substituts de repas et les suppléments nutritifs. Puisque ces aliments doivent répondre à des normes rigoureuses en matière de composition et de nutrition, ils devraient être jetés une fois la date limite d'utilisation échue¹².

ÉTAPE 3

Objectifs :

- Savoir reconnaître un aliment bon à la consommation versus un aliment réellement périmé.
- Reconnaître les signes réels de péremption, déterminer différents stades de murissement et de transformation possibles.

Fournir des images d'aliments défraîchis ainsi qu'un bac de compost et une casserole. Déterminer avec les participants quels aliments pourraient être utilisés (casserole) et ceux qui ne sont plus propres à la consommation (compost).

Suggestion : Apporter une casserole et un bac physique pour que l'activité soit plus visuelle. Les participants pourraient placer physiquement les images à l'endroit qu'ils pensent approprié.

Matériel nécessaire

- Images d'aliments – Voir Annexe 1
- Casserole ou compost de comptoir

ÉTAPE 3 (SUITE)

Animer une discussions sur ce qui aurait pu être fait pour sauver les aliments que l'on a mis au compost.

Prévoir des propositions de valorisation des aliments encore bons pour la casserole, selon leur état : pocher, couper les parties abimées, faire une compote, congeler, cuisiner un potage, prévoir une journée de la semaine où l'on mange les restes, etc.

Pour varier l'animation, il est aussi possible de questionner les participants au sujet des aliments qu'ils gaspillent/jettent le plus souvent, puis de discuter en groupe des façons de les utiliser avant de les jeter. Vous pouvez vous inspirer de cet article : <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/en-5-facons/>.

ÉTAPE 4 (Facultatif – Niveau avancé)

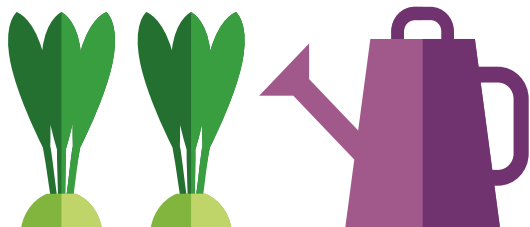
Objectif : Développer la créativité culinaire pour éviter le gaspillage alimentaire.

Partager les aliments défraichis entre les équipes, leur fournir les liens pour aller chercher des idées de repas. Les participants doivent trouver des recettes avec les aliments qu'ils ont reçus et ils devront les présenter aux autres équipes ou en grand groupe en utilisant un projecteur. L'activité se terminera par le choix des recettes les plus populaires.

Qui est prêt à le manger?

Matériel nécessaire

- Appareils électroniques avec une connexion Internet pour se rendre sur les sites.
- Liens :
 - <https://videfrigo.com/>
 - <https://toutsimplementbouffe.com/outils/vidе-frigo>
 - <https://www.glouton.app/fr/vidе-frigo>



Vous souhaitez varier l'animation de cette activité? La rendre plus adaptée au niveau avancé de certains participants? Poursuivre les apprentissages au-delà de l'activité proposée? Alors ces suggestions sont pour vous!



Niveaux de difficulté

Si l'on a accès à une cuisine, amener les participants à transformer le produit. Par exemple, faire des conserves ou des marinades.

À des fins d'évaluation, l'enseignant pourrait inclure des éléments d'apprentissage selon la matière enseignée (p. ex. : écriture des recettes pour le français, calcul des masses, conversion de poids en mathématiques, mise en page ou infographie en informatique, etc.).



Défi

Se donner des objectifs pour limiter son gaspillage au cours du prochain mois (p. ex. : utiliser toutes les parties des légumes dans la recette).



Pour aller plus loin...

- En fin d'activité, proposer de faire une réflexion individuelle sur les comportements en matière de gaspillage alimentaire. Pour guider la réflexion, les questions suivantes peuvent être posées : à la lumière des informations transmises dans cette activité, avez-vous gaspillé des aliments encore propres à la consommation au cours du dernier mois? Si oui, comment auriez-vous pu les revaloriser?
- Faire un livre de recettes avec des aliments à revaloriser.



Le saviez-vous?

Un tiers des aliments produits pour la nourriture humaine est globalement perdu¹³... Toutefois, chaque individu peut aider à minimiser le gaspillage alimentaire. Des astuces? Planifier ses repas de la semaine, préparer ses crudités dès leur achat et les entreposer bien en vue dans le réfrigérateur, congeler les restes de table, réutiliser les aliments moins frais dans des soupes, des sauces ou des bouillis et faire ses achats en petites quantités à la fois.

Ressources supplémentaires

- Comment conserver ses fruits : <https://www.baudem.ca/post/comment-garder-tes-fruit-et-l%C3%A9gumes-plus-longtemps>
- Substitutions faciles dans les recettes : <https://www.noovomoi.ca/cuisiner/trucs-et-inspirations/article.substitutions-faciles-en-recettes.1.1589913.html>
- Conseils anti-gaspillage : <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/zero-gaspillage/sort/recent/page/1?>
- Astuces pour réutiliser des aliments : <https://www.5ingrédients15minutes.com/fr/trucs-et-astuces/pour-economiser/nos-15-astuces-pour-cuisiner-et-reutiliser-nos-aliments/>
- Utiliser les légumes flétris : <https://nicolas-durand.fr/consommer-des-legumes-fletris-nicolas-durand-vous-dit-tout/>
- Idées pour maximiser les ingrédients : <https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/idees-pour-cuisiner-vieux-aliments/>

Références

1. Mustel Group. (2020). *Le gaspillage alimentaire dans les ménages canadiens – Aperçu des comportements et des attitudes des consommateurs*.
2. Koral, B. et I. Bocoum. (2021). *Outils d'information sur l'alimentation, les produits bioalimentaires et les risques alimentaires au Québec* (2022RP-02, Cirano).
3. Pour en savoir davantage :
United Nations Environment Programme. (2021). *Rapport 2021 du PNUE sur l'indice du gaspillage alimentaire*.
Recyc-Québec. (2022, 30 juin). *Prévenir le gaspillage alimentaire*.
4. Koral, B. et I. Bocoum. (2021). *Outils d'information sur l'alimentation, les produits bioalimentaires et les risques alimentaires au Québec* (2022RP-02, Cirano).
5. Poissant, C. (2016). *La problématique du gaspillage alimentaire en lien avec la situation lanadoise*, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation.
6. Charlebois, S. (2020). *Un panier d'épicerie en hausse soutenue depuis 20 ans*. La Presse.
7. Dispensaire diabétique de Montréal. (2022). *Faits saillants du rapport sur la mise à jour et le coût du Panier à provisions nutritif et économique 2021-2022*, 1-2.
8. Sauve ta bouffe. (2020). *Le gaspillage alimentaire au temps de la COVID : la situation au Canada*.
9. Sainsbury's. (2016). *Modern life is rubbish: lifting the lid on food waste habits in Britain today*. Dans Smithers, R. (2017). Instagram generation is fueling UK food waste mountain. *The Guardian*.
10. MRC des Pays-d'en-Haut. (2021). *Le gaspillage alimentaire*.
11. Fondation Olo. (2020). *Des idées pour cuisiner vos vieux aliments*.
12. MAPAQ. (s. d.). *Meilleur avant, bon après?* [Infographie].
13. J'aime manger pas gaspiller Canada. *Les durées de conservation sur les étiquettes peuvent porter à confusion. Comment les interpréter?*
14. Royte, E. (2017). *Un tiers des aliments produits est perdu ou gaspillé*. *National Geographic*.

Annexe 1

Images d'aliments à différents stades de dégradation



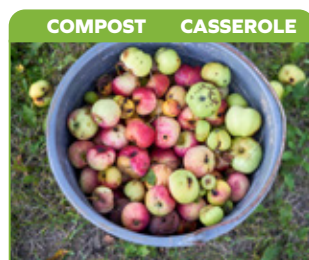






Annexe 2

Corrigé à compléter



Sources photo

Bac de compost. (s. d.). [Photographie]. Shutterstock.com. <https://www.shutterstock.com/image-photo/studio-photography-waste-container-white-back-87773749>

Banane. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. https://unsplash.com/photos/A2_i401JCKM

Banane mure. (s. d.). [Photographie]. Shutterstock.com. <https://www.shutterstock.com/image-photo/overripe-banana-on-white-background-775569523>

Bananes. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/bananes-fruit-en-bonne-sant%c3%a9-jaune-1735006/>

Casserole. (s. d.). [Photographie]. Shutterstock.com. <https://www.shutterstock.com/image-photo/stainless-steel-pot-isolated-on-white-1579959226>

Champignons. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. <https://unsplash.com/photos/XJY1C5LVNn8>

Chou. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. https://unsplash.com/photos/u6Mbor_3hOc

Emmental. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/fromage-le-lait-alimentaire-lait-5179968/>

Fraise. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. <https://unsplash.com/photos/KNapjU0uo0A>

Fromage abimé. (s. d.). [Photographie]. Shutterstock.com. <https://www.shutterstock.com/image-photo/mold-growing-on-block-chedder-cheese-1701912412>

Fromage râpé. (s. d.). [Photographie]. Shutterstock.com. <https://www.shutterstock.com/image-photo/bowl-grated-cheese-molded-areas-50858890>

Pain. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/%c3%a2ge-bact%c3%a9ries-biographie-1238291/>

Pêche abimée. (s. d.). [Photographie]. Shutterstock.com. <https://www.shutterstock.com/image-photo/damage-peach-by-mold-spores-1783318013>

Pêche ridée. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. <https://unsplash.com/photos/rqABly7c9j0>

Pêches. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. <https://unsplash.com/photos/bNuij3PcTSM>

Petits pains. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/pain-petits-pains-cuit-aliments-3467243/>

Pomme. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. <https://unsplash.com/photos/s23ERZ7SImw>

Pomme abimée. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/pomme-fruit-pourri-aliments-6939451/>

Pomme abimée 2. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/automne-pomme-fruit-r%c3%a9colter-4941791/>

Pommes de terre germée. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/pommes-de-terre-sac-toile-de-jute-3293355/>

Pommes de terre. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/pourri-pommes-de-terre-d%C3%A9composer-4063353/>

Pomme de terre moisie. (s. d.). [Photographie]. Pxhere.com. <https://pxhere.com/en/photo/1048631>

Tomate. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. https://unsplash.com/photos/Gq_DmpdCzHE

Tomate moisie. (s. d.). [Photographie]. Shutterstock.com. <https://www.shutterstock.com/image-photo/spoiled-tomato-on-white-background-fungus-1746986705>






FICHE INTERVENANT – ACTIVITÉ N°4

Pimp la recette!

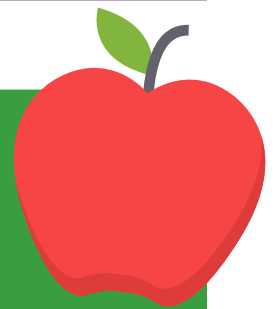
CONSULTEZ LA FICHE
POUR LES PARTICIPANTS



Objectif	Acquérir des connaissances de base pour la planification des menus
Compétence littéraire alimentaire travaillée	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Planifier et gérer</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Sélectionner</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Consommer</p> </div> </div>
Durée de l'activité	60 minutes
Mode	En équipe
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Crayons • Appareils électroniques ayant une connexion Internet • Photocopies, selon le nombre d'apprenants, des éléments suivants : <ul style="list-style-type: none"> - Annexe 1 – Exemple d'une assiette équilibrée - Annexe 2 – Canevas pour la planification des repas - Annexe 3 – Calendrier des récoltes - Annexe 5 – Les quatre semaines de planification • Affiche du <i>Guide alimentaire canadien</i> (voir Annexe 4)
À prévoir avant l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de convenir d'une recette commune avec le groupe. • Avoir le matériel nécessaire. • Photocopier les documents en annexe.
Adaptation pour le mode virtuel	<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer de maîtriser les fonctions avancées de partage d'écran de la plateforme de visioconférence.

Messages clés

- Consommer des aliments de saison favorise une consommation de produits locaux et favorise l'économie locale, l'économie personnelle, la consommation d'aliments frais détenant de meilleures propriétés nutritionnelles ainsi qu'une diminution des impacts environnementaux liés à l'alimentation.
- Une alimentation saine et variée fournit l'énergie dont on a besoin.
- Il est possible de manger sainement en dépit d'un budget limité si on use de créativité.



Mise en contexte de l'activité

Au cours des dernières années, les familles canadiennes ont augmenté leur consommation de produits alimentaires hautement transformés (croustilles, biscuits et pains industriels, céréales sucrées, sauces du commerce, yogourts aromatisés, margarine, croquettes de poulet ou de poisson, etc.)¹. Cette augmentation a de nombreuses conséquences tant sur l'environnement que sur le développement des compétences culinaires au sein de la population². Alors qu'auparavant les compétences culinaires étaient principalement transmises dans les cercles familiaux, aujourd'hui, on observe une diminution de ces savoir-faire auprès des jeunes générations³. D'ailleurs, selon une étude menée en 2016, les adolescents jugent que les comportements liés à la planification ainsi qu'à la gestion du budget et du temps pour faire les achats alimentaires font partie des aspects les moins importants dans le fait de manger sainement⁴.

La cuisson et la préparation des aliments à la maison favorisent une alimentation saine et durable en réduisant la consommation d'aliments hautement transformés qui ont un impact négatif sur l'environnement et la santé (trop de sucres, de sodium, de matières grasses).

L'objectif de cette activité est d'outiller les participants dans la planification et la sélection d'aliments sains en fonction du *Guide alimentaire canadien*.

Déroulement de l'activité

ÉTAPE 1

Objectif : Prendre conscience de ses propres habitudes alimentaires.

Demander aux participants de dresser la liste des repas et des collations qu'ils ont mangé au cours des deux derniers jours, puis les inviter à classer les repas dans les cercles appropriés du cahier du participant, en fonction du type d'aliments: aliments protéinés, aliments à grains entiers, fruits et légumes (voir Annexe 1).

Matériel nécessaire

- Crayons

ÉTAPE 2

Objectifs : Repérer les principes (préciser lesquels) du nouveau *Guide alimentaire canadien* et réfléchir de manière critique sur les moyens de rendre son alimentation plus saine.

Demander aux personnes de nommer les aliments contenus dans leur plat préféré.

Regarder la vidéo qui présente le *Guide alimentaire* : <https://www.youtube.com/watch?v=4ydlai2ZldY>

Après le visionnement, laisser un moment aux participants pour réviser individuellement leur assiette.

Demander aux participants de réfléchir à des améliorations qui pourraient être apportées à leur alimentation pour se rapprocher des recommandations de la vidéo.

Matériel nécessaire

- Appareils électroniques ayant une connexion Internet pour visionner la vidéo
- Annexe 1 – Exemple d'une assiette équilibrée

ÉTAPE 3

Objectifs : Planifier des repas et un menu hebdomadaire en fonction des recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Placer les participants en équipes et les inviter à planifier une semaine de repas dans le document fourni à l'Annexe 2 à l'aide du document *Les quatre semaines de planification* et de l'image du *Guide alimentaire canadien* (voir Annexe 3).

Désigner des porte-paroles par équipe pour parler de leur recette « pimpée ».

À la fin de l'activité, chaque participant peut repartir avec son canevas de menu hebdomadaire complété.

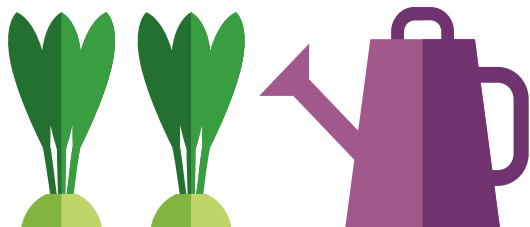
Matériel nécessaire

- Annexe 4 – Affiche du *Guide alimentaire canadien*
- Photocopies des annexes 2, 3 et 5

ÉTAPE 4 (Facultatif – Niveau avancé)

Objectif : Réfléchir à la dimension locale de l'alimentation saine, ou intégrer la dimension locale dans le choix d'aliments sains.

Explorer les améliorations d'assiettes avec le Calendrier des récoltes fourni en Annexe 3.



Vous souhaitez varier l'animation de cette activité? La rendre plus adaptée au niveau avancé de certains participants? Poursuivre les apprentissages au-delà de l'activité proposée? Alors ces suggestions sont pour vous!



Défi

Remplacer un ingrédient dans une recette familière avec un nouvel aliment (p. ex. : choisir un aliment de saison plus abordable ou meilleur pour la santé).



Pour aller plus loin...

- Demander aux participants de choisir une recette à tester et faire un retour au groupe la semaine suivante.
- Produire un recueil des planifications effectuées.
- Ajouter les commentaires sur les repas qui auront été testés sur un document dédié au projet.

Références

1. Allard, M. (2017). [Près de la moitié de ce que l'on mange est transformé](#). *La presse*.
2. Futura Planète. (2021). [Mauvais pour la santé, les aliments ultra-transformés ont fait bondir les émissions de gaz à effet de serre depuis 30 ans](#).
3. Santé Canada. (2019). [Guide alimentaire canadien](#).
4. Ronto, R. et al. (2016). [Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours](#), *Appetite*, (107), 549-557.

Annexe 1

Exemple d'une assiette équilibrée



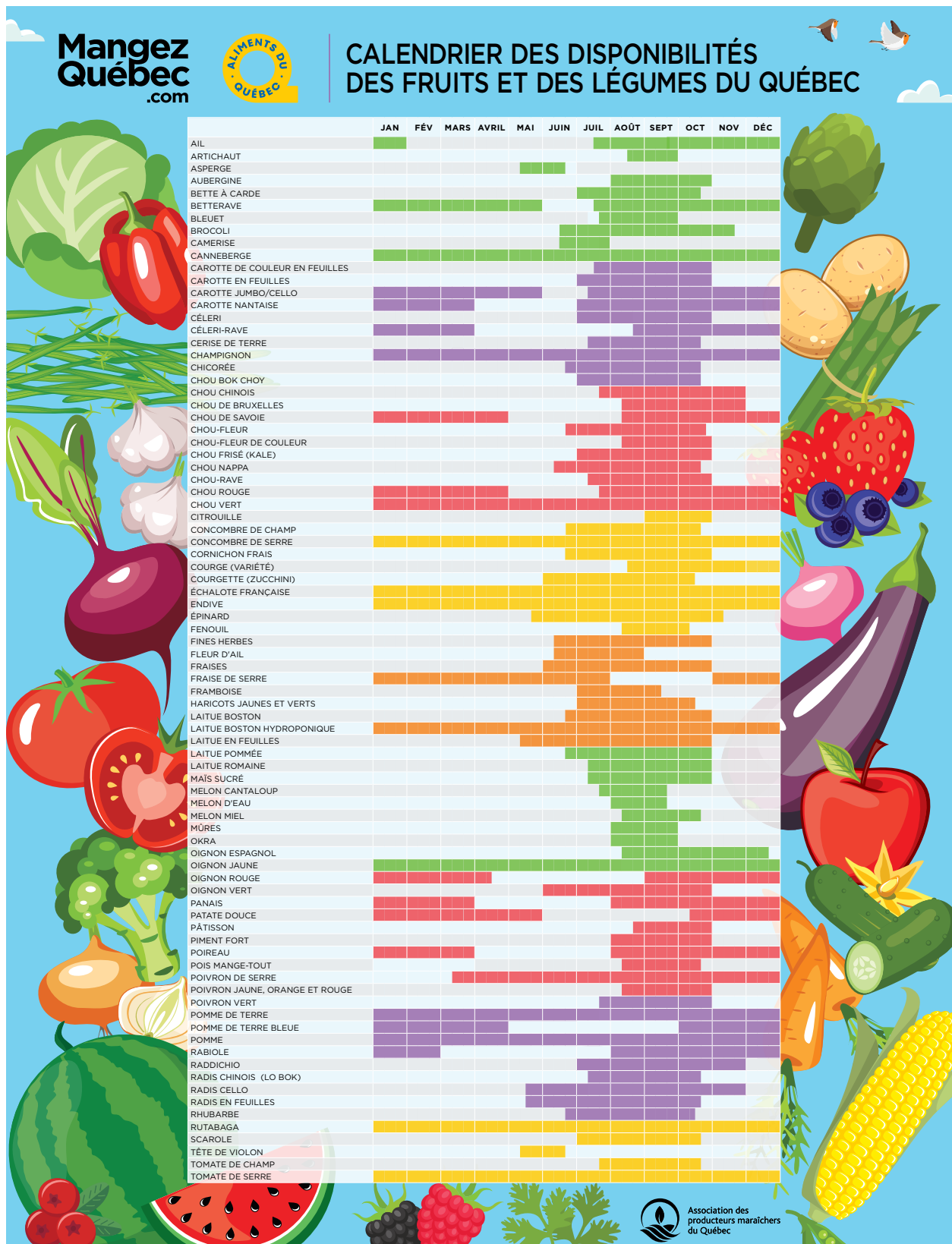
Annexe 2

Canevas pour la planification des repas

	Déjeuner	Diner	Souper	Collation
Dimanche				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				

Annexe 3

Calendrier des récoltes



Source : Association des producteurs maraîchers du Québec (2020). [Calendrier des disponibilités des fruits et légumes du Québec.](#)

Annexe 4

Affiche du Guide alimentaire canadien

Vous pouvez télécharger l'affiche du [Guide alimentaire canadien](#).

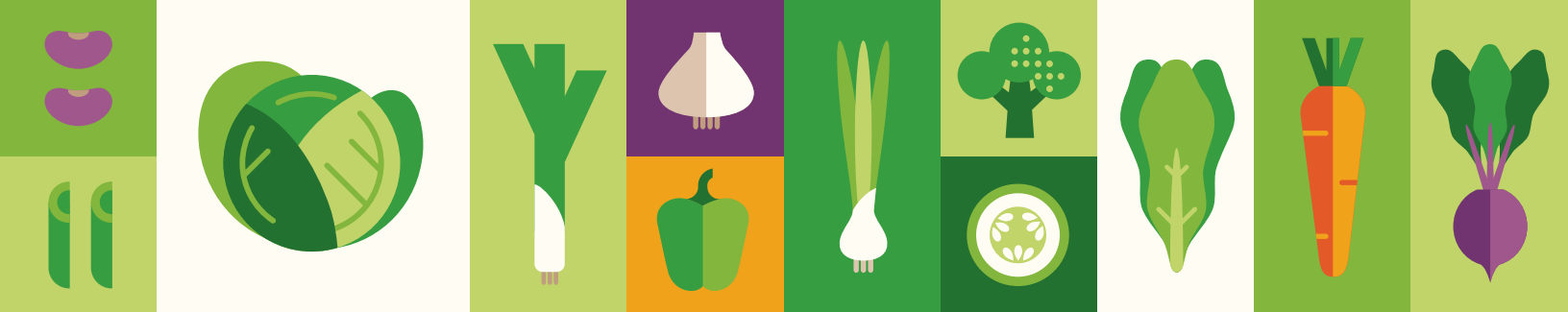


Annexe 5

Les quatre semaines de planification

Vous pouvez télécharger le document [Quatre semaines de menus santé](#).






FICHE INTERVENANT – ACTIVITÉ N°5

Les circulaires, pas juste pour les parents!

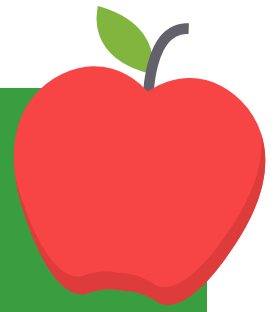
CONSULTEZ LA FICHE
POUR LES PARTICIPANTS



Objectif	Optimiser les achats avec un budget restreint et l'utilisation de circulaires
Compétence littéraire alimentaire travaillée	 Planifier et gérer
Durée de l'activité	60 minutes
Mode	En équipe ou individuellement
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Circulaires de différentes épiceries, ou appareils électroniques ayant une connexion Internet permettant d'accéder à des applications de visionnement de circulaires • Papier • Crayons • Calculatrice (ou appareil électronique ayant cette fonction) • Recettes • Annexe 1 – Tableaux complétés des prix des ingrédients par recette
À prévoir avant l'activité	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir des recettes (deux ou trois) avec des aliments qui se retrouvent dans la majorité des circulaires. • Recenser les épiceries locales. • Connaître l'application Reebec.
Adaptation pour le mode virtuel	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir des circulaires disponibles en ligne. • S'assurer que les participants ont les feuilles de calcul requises.

Messages clés

- Il est possible de faire de bonnes économies rapidement et facilement grâce à l'utilisation des circulaires. Pour ce faire, il est essentiel de planifier avant de faire les achats.
- Aller faire son épicerie à plusieurs endroits permet de faire des économies. On peut penser à faire des achats en groupe ou à commander en ligne pour éviter le transport.



Mise en contexte de l'activité

Planifier ses achats, qu'est-ce que cela signifie, concrètement?

Planifier et gérer son alimentation est une des compétences principales de la littératie alimentaire. Planifier son alimentation signifie que l'on va :

- 🍊 prévoir ses repas de la semaine en fonction du nombre de jours, de personnes et des aliments en rabais;
- 🍷 faire une liste d'épicerie avec les aliments nécessaires à la conception des repas prévus;
- 🌍 calculer en fonction de son budget les aliments que l'on va acheter.

Il est important de transmettre les compétences rattachées à la planification de son alimentation. Comme il est écrit dans le *Guide alimentaire canadien* : « L'acquisition de compétences alimentaires de base peut être particulièrement utile lorsqu'on passe d'une étape de la vie à l'autre ou lors d'une modification des conditions de vie, par exemple chez les adolescents ou les jeunes adultes qui doivent désormais se nourrir par eux-mêmes, chez les personnes âgées qui ont perdu le conjoint qui cuisinait et chez les personnes qui ont moins d'occasions de profiter de la transmission intergénérationnelle des compétences alimentaires après avoir quitté leur famille élargie¹. »

L'objectif est de sensibiliser les participants aux avantages de la planification pour faire des économies, tout en préparant des repas santé et savoureux. Les circulaires seront présentées et manipulées comme des outils pour planifier les repas afin que cette compétence ne soit plus considérée comme secondaire dans l'alimentation saine.

Déroulement de l'activité

ÉTAPE 1

Objectif : Nommer les avantages de planifier ses achats alimentaires avec les circulaires.

Répartir les participants en équipes (s'ils sont assez nombreux).

Donner aux participants des circulaires de différentes épiceries : Maxi, Provigo, IGA, Adonis, Avril, etc.

Demander aux participants s'ils reconnaissent les documents devant eux et s'ils ont l'habitude de les utiliser.

Lancer une courte discussion et rappeler à quoi servent les circulaires.

Idées pour lancer la discussion :

- À votre avis, comment pourrait-on les utiliser pour gérer son budget?
- Savez-vous où trouver des circulaires?
- Faut-il prévoir ce que l'on va acheter ou est-ce sur le moment que l'on utilisera la circulaire?

Matériel nécessaire

- Des circulaires de différents commerces alimentaires en format imprimé ou des appareils électroniques ayant une connexion Internet (pour consulter les circulaires en ligne ou pour accéder à des applications de visionnement de circulaires)

ÉTAPE 2

Objectifs :

- Expérimenter les principes de calcul des prix en épicerie.
- Sélectionner des recettes adaptées au budget.

Comparer les différences de prix entre les épiceries pour réaliser une recette.

En équipe, calculer le prix de la recette avec la circulaire d'une épicerie.

Chaque équipe réalise l'exercice avec la circulaire d'une seule épicerie.

Comparer les résultats des différentes équipes et susciter une discussion : Que pensez-vous de cette activité?

Donner des astuces qui permettront de faire la seconde activité :

- marque maison ou grande marque; les marques maison sont souvent moins chères;
- regarder pour acheter en vrac ou en lots;
- rechercher et utiliser des bons de réduction.

Matériel nécessaire

- Papier, crayon
- Calculatrices
- Si l'activité se déroule sur ordinateur, préparer la feuille de calcul

ÉTAPE 3

Objectif : Planifier un repas en utilisant les meilleurs prix d'une ou de plusieurs épiceries.

En équipe, calculer le prix de la recette avec une ou plusieurs circulaires d'épiceries pour réussir à obtenir le prix le moins cher.

Donner une récompense (au besoin). La récompense pourrait être un bon de réduction ou un chèque-cadeau dans une épicerie.

Matériel nécessaire

- Papier, crayon
- Calculatrices
- Si l'activité se déroule sur ordinateur, préparer la feuille de calcul

ÉTAPE 4 (Facultatif – Niveau avancé)

Objectif : Repérer de nouveaux aliments locaux à intégrer dans les habitudes de sélection des aliments.

Pour aller plus loin dans la réflexion, répéter l'activité en complexifiant les recettes, ou même faire chercher de nouvelles recettes saines en ligne par les participants pour les découvrir.

Proposer d'intégrer des aliments plus locaux ou ayant un faible impact environnemental aux recettes proposées.

ÉTAPE 5 (Facultatif – Niveau avancé)

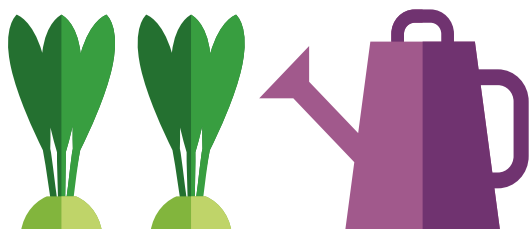
Objectif : Améliorer ses habitudes d'achat de produits alimentaires.

Demander aux participants ce qu'ils retiennent de l'activité.

- Est-ce que ça change quelque chose sur la façon dont ils planifient? Pensent-ils qu'ils vont changer quelque chose dans leur vie de tous les jours?
- Est-ce qu'ils voient des avantages à faire leurs achats à plusieurs endroits?
- Pensent-ils qu'ils reproduiront cette méthode la prochaine fois? Pourquoi?
- Quels autres moyens pourraient les aider à mieux planifier leur alimentation avec un budget restreint?
- Les intervenants complètent l'aide-mémoire du cahier des participants avec eux.
 - Qu'est-ce que je fais déjà pour économiser?
 - Qu'est-ce que je peux faire de plus pour économiser?
 - Qu'est-ce que je peux faire pour économiser lorsque j'ai accès à une seule épicerie?
- Noter sur l'aide-mémoire les moyens que les participants citent et qui pourraient les aider à gérer leur budget.

Matériel nécessaire

- À partir des notes qu'ils ont prises en début d'atelier, les participants pourraient noter de nouvelles stratégies pour les aider à faire des économies.



Vous souhaitez varier l'animation de cette activité? La rendre plus adaptée au niveau avancé de certains participants? Poursuivre les apprentissages au-delà de l'activité proposée? Alors ces suggestions sont pour vous!



Niveaux de difficulté

- Proposer des recettes végétariennes et en profiter pour définir le végétarisme.
- Réaliser la même activité, mais en demandant de rester dans un budget maximal.



Défi

- Au cours de la prochaine semaine (ou du prochain mois), les jeunes devront avoir fait leur épicerie en planifiant leur repas avec des circulaires.
- Au cours de la prochaine semaine (ou du prochain mois), les jeunes devront repérer les moyens pris par les commerçants pour signaler la provenance des aliments (aliments du Québec) sur place et en circulaire.



Le saviez-vous?

- Les marques maison sont jusqu'à 40 % moins chères que les grandes marques .
- Plusieurs épicereries offrent une politique « de meilleurs prix ». Cela veut dire qu'elles s'engagent à égaler le prix affiché chez un concurrent. Pour bénéficier de ce prix, il suffit de montrer une preuve du prix le plus bas au moment de passer à la caisse (p. ex. photo de l'article dans la circulaire ou circulaire en ligne).
- La section « en vrac » des épicereries permet de faire des économies. Par exemple, le prix d'un mélange du randonneur (mélange de noix, de graines et de fruits séchés) « en vrac » est beaucoup plus bas que celui d'une marque connue.
- Mieux manger avec un petit budget nécessite d'apprendre à planifier ses repas. La planification des repas permet :
 - de réduire le gaspillage : planifier implique de faire des repas à partir des aliments déjà présents dans le frigo.
 - de gagner du temps : prévoir ses repas permet de gagner du temps au cours de la semaine. Si tous les repas de la semaine sont prévus, on passe moins de temps à penser à la préparation de ce que l'on va manger. Surtout, il est plus facile de manger sainement en achetant en avance des légumes de saison à préparer et qui sont souvent plus sains que les plats transformés.



Pour aller plus loin...

Voici des ressources qui permettent de comparer des prix entre les différentes épiceries et de trouver plus rapidement les endroits où les aliments sont en rabais. Ces ressources, combinées à la « politique des meilleurs prix » de certaines épiceries, permettent de faire de grandes économies!

Voici les liens vers quelques applications pour télécharger des circulaires :

- <https://www.reebee.com/fr-ca/flyers>
- <https://www.mespromos.ca/>
- <https://flipp.com/home>

Références

1. Santé Canada. (2019). [Guide alimentaire canadien](#).
2. Agriculture et agroalimentaire Canada. (2010). [Les marques maison : tendances mondiales](#).

Annexe 1

Tableaux complétés des prix des ingrédients par recette

Voici la fiche à compléter avec les circulaires des épiceries (version papier ou sur le site Web). Pour chaque ingrédient, les participants doivent indiquer le prix trouvé dans la circulaire des épiceries. La liste des prix ci-dessous est à titre indicatif. Elle a été réalisée en priorisant les circulaires du 10 au 16 mars et du 17 au 23 mars 2022. Pour les articles qui ne se retrouvaient ni dans les circulaires du 10 au 16 mars ni dans celles du 17 au 23 mars, le prix sur le site Web de l'épicerie a été utilisé. Si les participants ne trouvent pas les prix dans les circulaires, l'intervenant peut donner les prix (en utilisant les tableaux ci-dessous) ou leur demander de chercher sur le site Web. À la fin de l'activité, l'intervenant demande aux participants de calculer le prix total des ingrédients pour la recette et compare les réponses entre les épiceries.

Omelette aux champignons					
	IGA	Metro	Maxi	Super C	Fruiterie locale
Œufs	2,99 \$/12	3,69 \$/12	5 \$/30	4,29/12	
Champignons	2,99 \$/227 g	3 \$/2x227 g	3,49 \$/454 g	4,49 \$/2x227 g	
Crème	4,29 \$/473 ml	3,99 \$/473 ml	3,49 \$/473 ml	3,79 \$/473 ml	
Fromage râpé	8,99 \$/480 g	5,99 \$/320 g	3,99 \$/500 g	5 \$/2x250 g	
Épinards/roquette	4,99 \$/312 g	6,99 \$/312 g	2,93 \$/142 g	3,99 \$/142 g	
Total (\$)					

Pâté chinois					
	IGA	Metro	Maxi	Super C	Fruiterie locale
Pommes de terre	4,99 \$/10 lb	3,99 \$/5 lb	2,99 \$/10 lb	1,88 \$/10 lb	
Bœuf haché	6,49 \$/lb	6,49 \$/lb	4,49 \$/lb	3,74 \$/lb	
Oignons	6,00 \$/2x908 g	2,99 \$/908 g	0,99 \$/2 lb	7,99 \$/10 lb	
Maïs	3,00 \$/2 unités	0,77 \$/unité	1,00 \$/unité	0,94 \$/unité	
Beurre/margarine	6,99/680 g	5,29 \$/850 g	5,99 \$/680 g	1,44 \$/427 g	
Total (\$)					

Salade de légumineuses et légumes du jardin

	IGA	Metro	Maxi	Super C	Fruiterie locale
Pois chiches	2,29 \$/unité	5 \$/4 unités	1,00 \$/unité	0,94 \$/unité	
Haricots rouges	2,29 \$/unité		1,00 \$/unité	0,94 \$/unité	
2 poivrons	2,49/unité (x2)	3,99 \$/lb	1,99 \$/lb	1,99 \$/lb	
Tomates	0,99 \$/lb	3,49 \$/lb	1,49 \$/lb	0,99 \$/lb	
2 petits concombres	0,99 \$/anglais	4 \$/2 anglais	0,99 \$/anglais	1,49 \$/anglais	
Herbes fraîches	4,00 \$/2	4,00 \$/2	1,99 \$	1,99 \$	
Oignons	0 \$	0 \$	0 \$	0 \$	
Total (\$)					

Annexe 2

Tableaux des prix des ingrédients par recette à compléter

Voici la fiche à compléter grâce aux circulaires mises à votre disposition. Pour chaque ingrédient, inscrivez le prix trouvé dans la circulaire des épiceries.

<u>Omelette aux champignons</u>					
	IGA	Metro	Maxi	Super C	Fruiterie locale
Œufs					
Champignons					
Crème					
Fromage râpé					
Épinards/roquette					
Total (\$)					

<u>Pâté chinois</u>					
	IGA	Metro	Maxi	Super C	Fruiterie locale
Pommes de terre					
Boeuf haché					
Oignons					
Maïs					
Beurre/margarine					
Total (\$)					

Salade de légumineuses et légumes du jardin

	IGA	Metro	Maxi	Super C	Fruiterie locale
Pois chiches					
Haricots rouges					
2 poivrons					
Tomates					
2 petits concombres					
Herbes fraîches					
Oignons					
Total (\$)					






FICHE INTERVENANT – ACTIVITÉ N°6

Manger sain, local et durable toute l'année. Plus facile qu'on le pense!

CONSULTEZ LA FICHE
POUR LES PARTICIPANTS



Objectif	Faire découvrir et favoriser l'appropriation de ressources en matière d'alimentation locale
Compétence littératie alimentaire travaillée	   <p>Sélectionner Préparer Consommer</p>
Durée de l'activité	60 minutes
Mode	Individuellement, en équipe et discussions en grand groupe
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> Logos « Aliments du Québec » et « Aliments préparés au Québec » imprimés (voir Annexe 1) ou leur version électronique (voir Aliments du Québec Organisme pour la promotion des aliments d'ici) Photocopies, selon le nombre d'apprenants, des éléments suivants : <ul style="list-style-type: none"> - Annexe 3 – Corrigé et compléments d'information - Annexe 4 – Recettes, à distribuer à chaque participant - Annexe 3 de l'activité n° 4 (p.33)
À prévoir avant l'activité	<ul style="list-style-type: none"> Prendre connaissance des annexes 3 et 5. Se familiariser avec les productions locales pour enrichir les discussions lors de l'activité.
Adaptation pour le mode virtuel	<ul style="list-style-type: none"> Créer un sondage en ligne directement sur une plateforme de visioconférence ou sur une autre plateforme facilement accessible pour les participants.



Messages clés

- Encourager la production locale contribue à réduire les impacts environnementaux, soutient l'économie d'ici et augmente sa satisfaction d'achats.
- Pour conserver ses aliments frais, il est possible de les congeler ou de les mettre en conserve afin de les utiliser plus tard.
- Il est possible et facile de cuisiner la plupart des repas à partir d'aliments qui ont été préalablement surgelés ou mis en conserve. Les plats préparés se révéleront tout aussi savoureux.
- Il est possible de manger des aliments locaux toute l'année. Toutefois, cela exige une certaine planification. Plusieurs ressources sont disponibles pour t'y aider.

Mise en contexte de l'activité

Il est possible de manger local des produits frais et sains tout au long de l'année au Québec. Notre province regorge de plus en plus d'aliments variés qui ont été cultivés ici. Pendant la saison des récoltes, les marchés débordent de produits frais. En hiver, il suffit d'un peu plus de planification. Heureusement, les aliments surgelés ou congelés et les conserves peuvent être la solution!

Manger local permet de mieux soutenir les producteurs de notre territoire. En effet, en achetant nos aliments directement auprès des producteurs, il n'y a pas d'intermédiaires et leur rémunération est donc plus importante sans que ce soit plus cher pour le consommateur. Cela contribue aussi à la souveraineté alimentaire des territoires et limite les importations de fruits et légumes de l'étranger qui sont plus coûteuses, pour le portefeuille et l'environnement. Les aliments en épicerie ont voyagé en moyenne 2 500 kilomètres, alors que le Québec compte plus de 29 000 fermes¹!

L'objectif de l'activité est d'outiller les participants à découvrir et à s'approprier des ressources à leur portée en matière d'alimentation locale et durable tout au long de l'année.

Déroulement de l'activité

ÉTAPE 1

Objectif : Définir le concept d'alimentation locale.

Commencer l'atelier en groupe et lancer une discussion :

À votre avis quand on parle d'alimentation locale, de quoi parle-t-on?

Rappeler la définition retenue de l'alimentation locale.

« Une alimentation incluant une majorité d'aliments produits et préparés au Québec et favorisant l'approvisionnement de proximité. »¹

Présenter le logo « Aliments du Québec » : <https://www.alimentsduquebec.com/fr/blogue/nouvelles/une-nouvelle-identite-visuelle-pour-aliments-du-quebec>

Distinguer le logo « Aliments du Québec » du logo « Aliments préparés au Québec ».

« Les ingrédients des aliments préparés au Québec ne sont pas nécessairement locaux. Ils peuvent provenir d'ailleurs au Canada ou d'un autre pays. »

Présenter la ressource Internet : <https://www.alimentsduquebec.com/fr/>. « Voici le site Web du principal organisme à but non lucratif promouvant l'industrie alimentaire du Québec. Vous y trouverez la liste des aliments portant le logo "Aliments du Québec", en plus de plusieurs recettes qui peuvent être préparées avec des aliments d'ici. »

Selon le contexte, étendre la discussion sur la manière de conserver les aliments de saison et les bonnes pratiques qui les entourent : congélation, séchage, conserves, etc.

Matériel nécessaire

- Annexe 1

Référence

1. Cette définition s'appuie à la fois sur la définition de l'Agence canadienne d'inspection des aliments qui définit les aliments locaux comme « les aliments produits dans la province ou le territoire où ils sont vendus; ou les aliments vendus dans d'autres provinces ou territoires dans un rayon de 50 km de la province ou du territoire d'origine », ainsi que sur celle que propose Aliments du Québec, notamment : « Tout produit entièrement québécois ou tout produit composé d'un minimum de 85 % d'ingrédients d'origine québécoise, et ce, à condition que tous les ingrédients principaux proviennent du Québec. De plus, toutes les activités de transformation et d'emballage doivent être réalisées au Québec. ».

ÉTAPE 2

Objectif : Nommer des avantages à l'alimentation locale.

Vérifier la compréhension des participants avec un débat mouvant.

Poser une série d'affirmations sur l'alimentation locale. Les participants doivent se positionner par rapport à celles-ci : pour ou contre. Ils doivent ensuite expliquer leur choix et ceux qui les écoutent peuvent changer de place après les avoir écoutés. Les participants se positionnent sur une ligne imaginaire : à gauche, les personnes qui pensent que l'affirmation est correcte et à droite, les personnes qui pensent que l'affirmation est fausse. Voici quelques exemples d'affirmations :

- « Acheter une soupe sur laquelle il est inscrit : " Aliments préparés au Québec " est nécessairement une pratique de l'alimentation locale. »

Réponse : Pas nécessairement, certains aliments peuvent provenir de l'extérieur de la province.

- « L'alimentation locale, c'est toujours ce qui coûte le plus cher. »

Réponse : Pas nécessairement. Les produits québécois qui sont généralement moins chers par rapport à ceux venus d'ailleurs sont : les confitures, les saucisses, les barres granola.

- « Manger local est meilleur pour la santé. »

Réponse : Les fruits et légumes locaux sont généralement plus nutritifs lorsqu'ils sont mangés en saison. Ils gardent mieux leurs nutriments que les fruits et légumes qui ont réalisés des trajets importants.

- « L'alimentation locale ne permet pas de nourrir tout le monde. »

Réponse : Faux. L'alimentation locale permettrait de nourrir tout le monde, si l'on repensait les moyens de production agricole et qu'on limitait le gaspillage alimentaire. Il est nécessaire de former les agriculteurs à des méthodes d'exploitation plus respectueuses de l'environnement, mais surtout de leur permettre d'avoir les moyens de changer leurs modes de production.

Conclure en récapitulant les avantages de l'alimentation locale :

- Mentionner qu'il est important d'encourager les achats locaux, mais qu'il peut être difficile de le faire pendant l'hiver.
- Mentionner qu'il existe des solutions comme la congélation des aliments ou la mise en conserve lorsqu'ils sont en saison localement.

Matériel nécessaire

- Si l'activité est en ligne, il est possible d'organiser un sondage en ligne

ÉTAPE 3

Objectif : Développer des stratégies pour utiliser des aliments locaux.

Déterminer différentes façons d'apprêter et de cuisiner des aliments de saison ou locaux, surgelés ou en conserve.

Placer les jeunes en petits groupes (3-4). Chaque groupe travaille sur trois recettes.

Distribuer l'Annexe 2 à chaque participant.

Présenter trois images de plats, numérotées de 1 à 3.

Pour les principaux ingrédients de chaque plat, demander aux participants de catégoriser sur la feuille s'ils croient qu'il s'agit d'aliments susceptibles d'être achetés surgelés et/ou en conserve et/ou frais.

Demander d'inscrire si ces aliments sont susceptibles d'être locaux ou importés.

Matériel nécessaire

- Annexe 2 : trois images de plats, numérotées de 1 à 3 et accompagnées des liens vers les recettes

ÉTAPE 4

Objectif : Découvrir la variété des aliments locaux et la saisonnalité de plusieurs aliments.

Solliciter les réponses des participants pour chaque image. Selon les réponses, demander : « Qu'est-ce qui fait croire que X aliment irait dans la catégorie X? ».

En complément des réponses données par les participants, mentionner l'information inscrite à l'Annexe 3 pour chaque aliment.

Matériel nécessaire

- Annexe 3

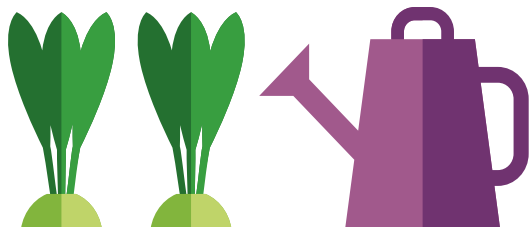
ÉTAPE 5 (Facultatif – Niveau avancé)

Objectif : Nommer les avantages et les inconvénients des différents modes de préparation des aliments en conserve et surgelés.

Animer une discussion sur les avantages et les inconvénients de cuisiner avec des ingrédients en conserve et/ou surgelés par rapport à des aliments frais.

Matériel nécessaire

- Annexe 4



Vous souhaitez varier l'animation de cette activité? La rendre plus adaptée au niveau avancé de certains participants? Poursuivre les apprentissages au-delà de l'activité proposée? Alors ces suggestions sont pour vous!



Pour aller plus loin...

- Des surplus d'aliments frais ou des restes? Congelez-les ou effectuez des conserves! Il sera plus facile de les réutiliser plus tard, tout en évitant le gaspillage!
- À l'épicerie, repérez le logo « Aliments du Québec ». Privilégiez l'achat de ce type d'aliments.
- Voici un lien pour vous aider à trouver les aliments locaux, par saison : <https://mangezquebec.com/assets/Calendrier-disponiblités-fruits-et-légumes-2020.pdf>.
- Parcourez les recettes remises à la fin de l'activité. Il est probable qu'au moins une d'entre elles vous plaira!
- Aliments du Québec | Organisme pour la promotion des aliments d'ici : <https://www.alimentsduquebec.com/fr/notre-organisation/>
- Bernardin | Comment faire ses conserves : <https://www.bernardin.ca/fr/etapeparetape.htm>
- Équiterre | Principal organisme environnemental au Québec : <https://www.equiterre.org/fr>
- Fermier de famille | Paniers de légumes bio et locaux livrés près de chez vous : <https://www.fermierdefamille.org/>
- Gouvernement du Québec | Comment se procurer des aliments locaux et régionaux? : <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/agriculture/achat-local-tourisme-gourmand/se-procurer-produits-locaux-regionaux>
- Lufa | Marché fermier de la région de Montréal : <https://montreal.lufa.com/fr>
- Mangeons local | Application pour trouver des petits producteurs près de chez soi : <https://mangeonslocal.upa.qc.ca/explorer>
- Mangez Québec | Calendrier des récoltes : <https://assets.mangezquebec.com/Calendrier-disponiblités-fruits-et-légumes-2020.pdf>
- MRS | Marché de Solidarité régionale de l'Estrie : <https://atestrie.com/>
- Sauve ta bouffe | Outil pratique pour réduire le gaspillage alimentaire : <https://sauvetabouffe.org/>
- Ton Panier | Paniers de légumes à Québec : <https://www.tonpanier.ca/>

Références

1. Équiterre. (s. d.). [Pourquoi manger local?](#) [Infographie].

Annexe 1

Logos « Aliments du Québec »






Annexe 2

Questionnaire

Pour chaque recette, trois ingrédients qui la composent sont nommés dans le tableau.

1. Pour chaque ingrédient, écris s'il peut être acheté **surgelé** et/ou **en conserve** et/ou **frais**.
2. Trouve leur provenance!

Exemple : La banane doit nécessairement être importée, puisqu'elle ne pousse pas dans les pays nordiques. Toutefois, il est possible d'acheter des bananes surgelées ou fraîches.

Plats	Principaux ingrédients	Surgelé	En conserve	Frais/sec
Exemple :	Banane	Importée	—	Importée
Croustade aux bleuets	Flocons d'avoine			
	Sirop d'érable			
	Bleuets			
Salade d'épinards aux poires et bâtonnets de tofu, façon « salade d'amour »	Tofu			
	Épinards			
	Poires			
Cuisses de poulet braisées à la pomme	Poulet			
	Pommes			
	Oignons			

Plats	Principaux ingrédients	Surgelé	En conserve	Frais/sec
Boulettes de lentilles et tournesol aux champignons en sauce tomate 	Lentilles			
	Champignons			
	Graines de tournesol			
Sauce à spaghetti 	Macédoine de légumes			
	Bœuf haché			
	Tomates en dés			

Annexe 3

Corrigé et compléments d'information

Plats	Principaux ingrédients	Surgelé	En conserve	Frais/sec	Notes
<u>Croustade aux bleuets</u>	Flocons d'avoine	—	—	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> • Repérer les manières dont les commerces signalent la provenance locale des aliments. • Repérer les marques qui font la promotion d'approvisionnement local. • Sans préparation, l'avoine se conserve de 18 à 24 mois à température ambiante. • Cuit, l'avoine se conserve entre 4 et 6 jours au réfrigérateur et environ 6 mois au congélateur. • Pour plus d'informations, visitez : https://grainsduquebec.ca/.
	Sirop d'érable	—	Local et importé	Local	<ul style="list-style-type: none"> • Il est possible de consommer du sirop d'érable frais, directement à l'érablière au printemps. • La plupart du temps, il est possible de se procurer du sirop d'érable en conserve chez le producteur ou à l'épicerie. • Le sirop d'érable se conserve au frigo maximum 6 mois dans une boîte hermétique. • Le sirop d'érable peut se congeler pour prévenir la cristallisation du sucre. • Pour plus d'informations, visitez : https://erableduquebec.ca/.
	Bleuets	Local et importé	Importé	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> • La saison des bleuets au Québec est de juillet à septembre. • Il est possible d'aller directement les cueillir chez les producteurs à faible prix. • Si on en récolte beaucoup, il est possible de les congeler ou de les mettre en conserve. • Pour trouver des producteurs de votre région, visitez : https://mangezquebec.com/fr/calendrier-des-arrivages/produit/42/bleuet/.

Plats	Principaux ingrédients	Surgelé	En conserve	Frais/sec	Notes
Salade d'épinards aux poires et bâtonnets de tofu, façon « salade d'amour »	Tofu	—	—	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> Le Canada fait partie des plus grands producteurs de soya au monde¹. Repérer les manières dont les commerces signalent la provenance locale des aliments. Repérer certaines marques qui font la promotion de l'approvisionnement local. Le tofu peut être congelé pour un maximum de 6 mois. Le tofu peut aussi être mis en conserve en saumure. Pour des idées de recettes, visitez : https://unisoja.com/recettes/.
	Épinards	Importé	Importé	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> Au Québec, les épinards frais sont offerts de mai à décembre. Les épinards se conservent environ 4 à 5 jours au frigo. Il est possible de blanchir les épinards 1 à 2 minutes dans l'eau bouillante, de les égoutter et de les congeler. Au congélateur, ils peuvent se conserver 1 an.
	Poires	—	Importé	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> Au Québec, la récolte des poires se fait entre septembre et octobre. Il est possible d'aller les cueillir directement chez un producteur. Visitez http://www.autocueillette.com/ (Capitale Nationale), https://www.createursdesaveurs.com/fr/autocueillette (Estrie). Pour conserver plus longtemps les poires, il est possible d'effectuer des conserves en suivant cette recette : https://www.bernardin.ca/recipes/fr/poires.htm?Lang=FR-CA.

Plats	Principaux ingrédients	Surgelé	En conserve	Frais/sec	Notes
<u>Cuisses de poulet braisées à la pomme</u>	Poulet	Local et importé	Importé	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> Le poulet frais ou congelé du Québec est disponible toute l'année. Le poulet peut être apprêté à plusieurs sauces : bouillon, riz, salade, pâtes, etc. Le poulet se congèle facilement. Pour des recettes au poulet, visitez : https://lepoulet.qc.ca/.
	Pommes	Local et importé		Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> Au Québec, les pommes sont accessibles toute l'année. La pomme se conserve mieux au frigo dans le tiroir à fruits. Il est possible d'aller directement les cueillir dans un verger : https://lapommeduquebec.ca/autocueillette/. La pomme peut se préparer de plusieurs façons. Pour des idées de recettes, visitez : https://lapommeduquebec.ca/.
	Oignons	Local et importé	Local et importé	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> Les oignons frais et locaux sont offerts toute l'année. Les oignons se conservent dans un endroit sec, loin de la lumière et de l'humidité. Ils peuvent aussi se conserver au frigo, mais ils seront bons moins longtemps. Il est possible de trouver des oignons surgelés ou en conserve. Visitez : https://mangezquebec.com/produits/oignon-pour-plus-d'informations.

Plats	Principaux ingrédients	Surgelé	En conserve	Frais/sec	Notes
<u>Boulettes de lentilles et tournesol aux champignons en sauce tomate</u>	Lentilles	—	Local et importé	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> • Le Canada est un des pays qui produit le plus de lentilles². • Les lentilles peuvent se trouver en conserve ou sèches. • Les repas contenant des lentilles peuvent facilement être congelés sans altération du goût ou de la texture.
	Champignons	Local et importé	Importé	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> • Il est possible d'acheter des champignons frais ou séchés pendant toute l'année. • Trouver des petites entreprises ici : https://www.fraicheurquebec.com/recherche-produits?criterias%5Bcategory_name%5D=Champignon&criterias%5Bname%5D=. • Les champignons frais se conservent au frigo dans leur contenant d'origine. • Pour les congeler frais, il est possible de les blanchir pendant 2 minutes à l'eau bouillante, puis de les plonger dans l'eau glacée. Les déguster au maximum. • Les champignons cuits se conservent également très bien.
	Graines de tournesol	—	—	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> • Les tournesols sont récoltés en octobre. • Les graines s'ajoutent facilement à des salades, à des muffins, à du pain, et il est aussi possible d'en faire du beurre. • Il est recommandé de réfrigérer les graines de tournesol, voir de les mettre au congélateur pour une meilleure durée de vie. Pour plus d'informations, visitez : https://grainsduquebec.ca/grains/tournesol/.

Plats	Principaux ingrédients	Surgelé	En conserve	Frais/sec	Notes
Sauce à spaghetti	Macédoine de légumes	Local et importé	Local et importé	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les légumes d'une macédoine sont cultivés au Québec. • Les carottes et les oignons sont offerts localement toute l'année. • Les céleris et les poivrons sont offerts l'été. • Il est possible de trouver des légumes en macédoine dans la section des surgelés de l'épicerie. • Certaines macédoines sont aussi offertes en conserve. • La sauce à spaghetti, une fois préparée, se conserve au congélateur ou sous-vide dans des conserves. Voyez comment faire vos conserves ici : https://www.bernardin.ca/fr/etapeparetape.htm.
	Bœuf haché	Local et importé	—	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> • Le site http://boeufquebec.com/ propose des fermes à proximité pour trouver sa viande. • La viande hachée peut se trouver fraîche ou surgelée. • Fraîche, la viande doit être consommée rapidement (de 1 à 3 jours). • Congelée, la viande hachée se conserve de 2 à 3 mois.
	Tomates en dés	—	Local et importé	Local et importé	<ul style="list-style-type: none"> • Il est possible de trouver des conserves locales de tomates en dés. • Privilégiez les conserves identifiées du logo « Aliments du Québec » ou choisissez des conserves fabriquées le plus près possible. • Il est aussi possible de faire ses conserves soi-même. Elles se conserveront toute l'année.

Références

1. Statistique Canada. (2006). [Un coup d'œil sur l'agriculture canadienne](#) (n° 96-325-X).
2. Jolly, P. (2019). [Au Canada, le miracle des lentilles, alternative aux protéines animales](#). *Le Monde*.

Annexe 4

Recettes

Croustade aux bleuets

<https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/croustade-aux-bleuets-au-sirop-d-erable-176251>

Salade d'épinards aux poires et bâtonnets de tofu, façon « salade d'amour »

<https://unisoya.com/recettes/salade-epinard-poires-tofu/>

Cuisses de poulet braisées à la pomme

<https://alimentsduquebecaumenue.com/wp-content/uploads/2021/03/Automne-Cuisses-de-poulet-braisees-a-la-pomme.pdf>

Boulettes de lentilles et tournesol aux champignons en sauce tomate

<https://www.alimentsduquebec.com/fr/blogue/recette-100-quebec/boulettes-de-lentilles-et-tournesol-aux-champignons-en-sauce-tomate>

Sauce à spaghetti

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5335-sauce-a-spaghetti-la-meilleure>

Annexe 5

Lexique pour accompagner l'animation

Aliment importé : Aliment qui est vendu dans la province, mais qui provient d'une autre province que le Québec ou d'un autre pays que le Canada.

Aliment local : Aliment qui est vendu dans la province ou le territoire d'origine ou dans un rayon de 50 kilomètres au-delà de la province ou du territoire d'origine.¹

Congélation : Processus plus lent que la surgélation qui permet aux aliments de rester congelés à de basses températures. Habituellement, on utilise la congélation à la maison.

Surgélation : Processus industriel qui fait chuter très rapidement la température d'un aliment pour arrêter la prolifération des bactéries. Un aliment surgelé doit atteindre une température de -18 °C.

Référence

1. Agence canadienne d'inspection des aliments (2022). [Les allégations concernant l'origine sur les étiquettes des aliments](#).

Mettre la table pour l'avenir :

une alimentation plus saine,
locale et durable chez les jeunes

Une réalisation du :

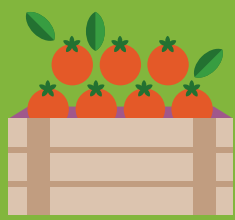


En collaboration avec :



Avec le soutien financier de :







FICHE PARTICIPANT – ACTIVITÉ N°1

Faire la lumière sur son assiette au quotidien

Une alimentation saine, c'est...

-  Une alimentation qui est bonne pour la santé.
-  Une alimentation élaborée à partir d'aliments qui correspondent à nos besoins en énergie et en vitamines.

Mais choisir d'avoir une alimentation bonne pour la santé peut-il **aussi** être bon pour l'environnement?

Oui! Manger des aliments bons pour la santé implique de choisir des aliments qui vont concentrer le maximum de leurs vitamines. Pour que les aliments gardent toutes leurs vitamines, il est préférable qu'ils soient locaux. Pourquoi? Parce que des fruits et des légumes qui viennent d'Amérique du Sud jusqu'au Québec, par exemple, perdent beaucoup de leurs vitamines en raison du temps de transport auquel ils sont soumis avant d'arriver dans notre assiette.

Et ce n'est pas tout! Faire le choix d'aliments du Québec (fruits, légumes, produits transformés, etc.), permet aussi de limiter l'émission de gaz à effet de serre émis lors du transport des aliments que l'on mange. Donc, on réduit notre empreinte environnementale par ce geste.

Au cours de l'activité, l'objectif sera de réfléchir à l'alimentation saine, locale et durable.

Nous verrons que notre alimentation peut être modifiée petit à petit pour devenir plus saine, plus locale et plus durable, en choisissant des aliments bons pour notre santé et bons pour l'environnement.

Activité

PÂTÉ CHINOIS



POKE BOWL AU THON



PÂTES À LA SAUCE TOMATE



As-tu l'habitude de manger ces plats?

Selon toi, sont-ils sains, durables et locaux? Pourquoi?

À partir de cette liste d'aliments (<https://assets.mangezquebec.com/Calendrier-disponibilités-fruits-et-légumes-2020.pdf>), modifie les trois assiettes précédentes pour qu'elles soient plus saines, locales et durables en fonction de la saison dans laquelle tu te trouves.

Proposition pour modifier l'assiette de pâté chinois :

Proposition pour modifier l'assiette de poke bowl au thon :

Proposition pour modifier l'assiette de pâtes à la sauce tomate :

Ce que tu retiens des activités de cette fiche...

Ce que tu peux faire pour avoir une alimentation plus saine, durable et locale...

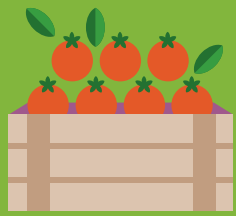


Tu souhaites poursuivre tes apprentissages au-delà de l'activité proposée? Alors ces suggestions sont pour toi!



Conseils pratiques

- Développer le réflexe d'aller vers des sources d'information crédibles.
Exemples :
 - [Alimentation durable : des idées qui changent la vie – Alimenterre](#)
 - Utiliser l'assiette du *Guide alimentaire canadien* pour préparer n'importe quel repas à l'aide de cette [vidéo](#).
- Acquérir l'habitude de regarder la provenance des aliments, leur étiquette nutritionnelle, etc.





FICHE PARTICIPANT – ACTIVITÉ N°2

On cuisine avec ce que l'on a!



Cuisiner souvent avec des aliments diversifiés aide à avoir une alimentation saine.

Les aliments hautement transformés comme les croustilles, les plats préparés ou les gâteaux sont souvent très riches en calories, en sucres ajoutés, en sel et en gras. Il est possible d'en manger, mais en petite quantité.

Avoir une alimentation saine peut commencer par des gestes simples tels que :

-  remplacer des croustilles par des noix, des carottes ou des fruits;
-  apprendre à cuisiner ses repas pour contrôler les quantités de sucre, de sel et de gras dont on a besoin.

Au cours de la prochaine activité, l'objectif est d'apprendre à cuisiner sainement avec ce que l'on a dans les placards. Cuisiner permet :

-  de s'alimenter avec des repas et des collations délicieux et meilleurs pour notre santé;
-  d'avoir du plaisir à préparer un repas pour soi et pour les autres!

Activité

Quand tu suis une recette, tu te prépares de la façon suivante:

Une idée de recette à faire toi-même : <https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2567/muffin-minute-au-micro-ondes>

Tes idées pour modifier la recette du muffin minute :

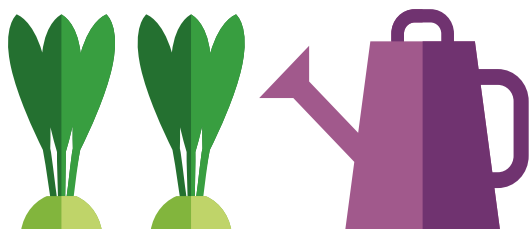
Le savais-tu?



Certains aliments transformés peuvent faire partie d'une alimentation saine, car leur mode de transformation aide à les conserver. Par exemple : les produits séchés ou les produits que l'on peut congeler soi-même.

Ce que tu retiens des activités de cette fiche...

Ce que tu peux faire pour avoir une alimentation plus saine, durable et locale...



Tu souhaites poursuivre tes apprentissages au-delà de l'activité proposée? Alors ces suggestions sont pour toi!



Conseils pratiques

- Avoir un calendrier des fruits et légumes de saison et cuisiner plus souvent avec des ingrédients locaux.
- Planifier des recettes qui peuvent se conserver longtemps et être consommées rapidement.



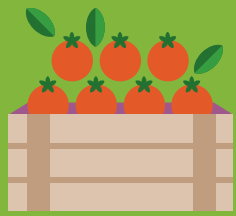
Pour aller plus loin...

Voici quelques sites pour trouver plusieurs recettes :

- <https://chicfrigosansfrire.com>
- <https://ici.radio-canada.ca/mordu/savourer>
- <https://cuisinez.telequebec.tv>
- <https://www.ricardocuisine.com>
- <https://www.5ingrédients15minutes.com/fr/>
- <https://libredemanger.com/>

Voici quelques idées pour aller plus loin :

- Développer ta capacité à cuisiner une plus grande diversité de repas et de collations avec les ingrédients disponibles.
- Planifier des recettes qui peuvent se conserver longtemps (au congélateur, par exemple) et être réchauffées rapidement lorsque tu manques de temps pour cuisiner.



FICHE PARTICIPANT – ACTIVITÉ N°3

Défraichis? Un vrai défi!

Le gaspillage alimentaire est aujourd’hui un enjeu mondial. Savais-tu que 63 % de la nourriture jetée ou compostée par les Canadiens aurait pu être consommée¹?

Ce chiffre est impressionnant et peut faire froid dans le dos!

T'arrive-t-il de ne pas savoir comment utiliser un légume ou un fruit lorsqu'il devient beaucoup trop mûr? Ou même de jeter des restes de plats cuisinés parce que tu en as trop et que tu ne veux pas en manger pendant plusieurs jours? En effet, ce n'est pas toujours facile de gérer correctement des surplus d'aliments ou de nourriture! Mais... conserver des aliments ou savoir comment les utiliser pour ne pas les jeter, ça s'apprend!

Cela permet de réduire le gaspillage alimentaire. En plus de limiter son empreinte environnementale, réduire le gaspillage est aussi bon pour le portefeuille!

Cette activité permet de réfléchir à la thématique du gaspillage alimentaire en prenant conscience de ses habitudes. De nouvelles connaissances et des conseils seront présentés pour conserver les aliments ou les utiliser avant qu'il ne soit trop tard.

Activité – Vrai ou faux?

Près de 30 000 personnes par année ont recours à des banques alimentaires au Québec.

Vrai Faux

Du champ à l'assiette, c'est six millions de tonnes de nourriture dont le gaspillage aurait pu être évité.

Vrai Faux

Une famille canadienne gaspille en moyenne 140 kg de nourriture par année, soit l'équivalent de 1 100 \$.

Vrai Faux

Le savais-tu?



Un tiers des aliments produits pour la nourriture humaine est globalement perdu²... Toutefois, chaque individu peut aider à minimiser le gaspillage alimentaire. Des astuces? Planifier ses repas de la semaine, préparer ses crudités dès leur achat et les entreposer bien en vue dans le réfrigérateur, congeler les restes de table, réutiliser les aliments moins frais dans des soupes, des sauces ou des bouillis et faire ses achats en petites quantités à la fois.

Un aliment présentant des moisissures peut encore être consommé.

Vrai Faux

Il est possible de congeler le lait si son contenant n'a pas été ouvert.

Vrai Faux

La date de péremption des aliments indique la fraîcheur d'un aliment et non le fait qu'il n'est plus propre à la consommation.

Vrai Faux

Il est possible de consommer un aliment sur lequel il est inscrit : « Date limite d'utilisation » et pour lequel la date est échue.

Vrai Faux

Activité – Bon pour le compost ou la casserole?

À côté de chaque image, indique si l'aliment est bon pour le compost ou pour la casserole.



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



COMPOST CASSEROLE



Sources photo

- Banane. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. https://unsplash.com/photos/A2_i401JCKM
- Banane mure. (s. d.). [Photographie]. Shutterstock.com. <https://www.shutterstock.com/image-photo/overripe-banana-on-white-background-775569523>
- Bananes. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/bananes-fruit-en-bonne-sant%c3%a9-jaune-1735006/>
- Champignons. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. <https://unsplash.com/photos/XJY1C5LVNn8>
- Chou. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. https://unsplash.com/photos/u6Mbor_3hOc
- Emmental. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/fromage-le-lait-alimentaire-lait-5179968/>
- Fraise. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. <https://unsplash.com/photos/KNapiU0uo0A>
- Fromage abimé. (s. d.). [Photographie]. Shutterstock.com. <https://www.shutterstock.com/image-photo/mold-growing-on-block-chedder-cheese-1701912412>
- Fromage râpé. (s. d.). [Photographie]. Shutterstock.com. <https://www.shutterstock.com/image-photo/bowl-grated-cheese-molded-areas-50858890>
- Pain. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/%c3%a2ge-bact%c3%a9ries-biographie-1238291/>
- Pêche abimée. (s. d.). [Photographie]. Shutterstock.com. <https://www.shutterstock.com/image-photo/damage-peach-by-mold-spores-1783318013>
- Pêche ridée. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. <https://unsplash.com/photos/rqABly7c9j0>
- Pêches. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. <https://unsplash.com/photos/bNuil3PcTSM>
- Petits pains. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/pain-petits-pains-cuit-aliments-3467243/>
- Pomme. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. <https://unsplash.com/photos/s23ERZ7SImw>
- Pomme abimée. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/pomme-fruit-pourri-aliments-6939451/>
- Pomme abimée 2. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/automne-pomme-fruit-r%c3%a9colter-4941791/>
- Pommes de terre germée. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/pommes-de-terre-sac-toile-de-jute-3293355/>
- Pommes de terre. (s. d.). [Photographie]. Pixabay.com. <https://pixabay.com/fr/photos/pourri-pommes-de-terre-d%C3%A9composer-4063353/>
- Pomme de terre moisie. (s. d.). [Photographie]. Pxhere.com. <https://pxhere.com/en/photo/1048631>
- Tomate. (s. d.). [Photographie]. Unsplash.com. https://unsplash.com/photos/Gq_DmpdCzHE
- Tomate moisie. (s. d.). [Photographie]. Shutterstock.com. <https://www.shutterstock.com/image-photo/spoiled-tomato-on-white-background-fungus-1746986705>

Ce que tu retiens des activités de cette fiche...

Quel aliment as-tu le plus tendance à gaspiller? Comment pourrais-tu l'utiliser avant de le jeter?

Pour aller plus loin...

- <https://sauvetabouffe.org/wp-content/uploads/2022/02/Routine-pour-re%CC%81duire-le-gaspillage.png>
- <https://lovefoodhatewaste.ca/fr/conserved/guide-du-frigo/>
- <https://www.glouton.app/fr/vid-e-frigo>



Corrigé de l'activité – Vrai ou faux?

Vrai ou faux? Près de 30 000 personnes par année ont recours à des banques alimentaires au Québec.

Réponse : Faux, c'est près de 30 000 personnes (28 943) par mois. Vingt-six pour cent des demandes aux banques alimentaires du Québec proviennent de ménages ayant des revenus d'emploi comme principale source de revenus.

Vrai ou faux? Du champ à l'assiette, c'est six millions de tonnes de nourriture dont le gaspillage aurait pu être évité.

Réponse : Faux, « on évalue à 11,2 millions de tonnes la quantité de résidus évitables, soit d'aliments qui auraient dû être mangés. Cela représente suffisamment de nourriture pour nourrir toutes les personnes habitant au Canada pendant près de 5 mois³. »

Vrai ou faux? Une famille canadienne gaspille en moyenne 140 kg de nourriture par année, soit l'équivalent de 1 100 \$.

Réponse : Vrai. <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/gaspillage-alimentaire/>.

Vrai ou faux? Un aliment présentant des moisissures peut encore être consommé.

Réponse : Faux, mieux vaut l'envoyer au compost.

Vrai ou faux? Il est possible de congeler le lait si son contenant n'a pas été ouvert.

Réponse : Vrai, mais il risque de se séparer à la décongélation; il est préférable de le consommer rapidement et de l'utiliser dans des recettes plutôt qu'en boisson source.

Vrai ou faux? La date de péremption des aliments indique la fraîcheur d'un aliment et non le fait qu'il n'est plus propre à la consommation.

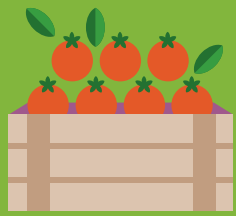
Réponse : Vrai, au Canada, les produits emballés sont marqués d'une date « meilleur avant ». Ce n'est pas à proprement parler une date de péremption, mais plutôt une indication de fraîcheur. Cela signifie que les aliments conservent le meilleur de leurs qualités nutritionnelles et de leur aspect avant cette date... mais on peut tout de même les manger après!

Vrai ou faux? Il est possible de consommer un aliment sur lequel il est inscrit : « Date limite d'utilisation » et pour laquelle la date est échue.

Réponse : Faux, cette date figure uniquement sur certains produits comme les préparations pour nourrissons, les substituts de repas et les suppléments nutritifs. Puisque ces aliments doivent répondre à des normes rigoureuses en matière de composition et de nutrition, ils devraient être jetés une fois la date limite d'utilisation échue⁴.

Références

1. Mustel Group. (2020). [Le gaspillage alimentaire dans les ménages canadiens – Aperçu des comportements et des attitudes des consommateurs.](#)
2. Royte, E. (2017). [Un tiers des aliments produits est perdu ou gaspillé.](#) National geographic.
3. MRC des Pays-d'en-Haut. (2021). [Le gaspillage alimentaire.](#)
4. J'aime manger pas gaspiller Canada. [Les durées de conservation sur les étiquettes peuvent porter à confusion. Comment les interpréter?](#)



FICHE PARTICIPANT – ACTIVITÉ N°4

Pimp la recette!

Au cours des dernières années, plus de produits alimentaires hautement transformés sont consommés (croustilles, biscuits, céréales sucrées, sauces du commerce, croquettes de poulet ou de poisson, etc.). Cette augmentation a de nombreuses conséquences sur l'environnement, mais aussi sur notre santé (trop de sucres, de sodium, de matières grasses).

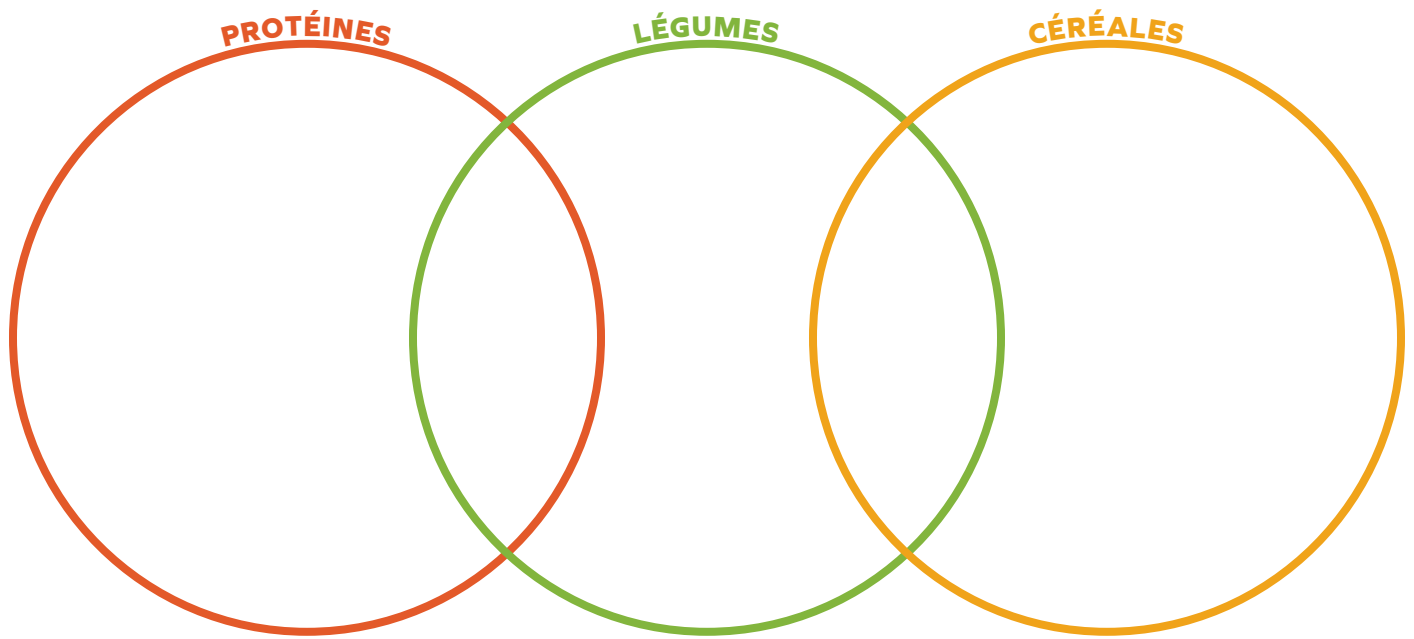
En effet, la préparation et la cuisson des aliments à la maison favorisent une alimentation saine et durable. Les repas que l'on fait soi-même sont souvent plus économiques et permettent de mieux contrôler ce que l'on mange, puisqu'on peut choisir de mettre plus de légumes et moins de matières grasses, par exemple.

Pour cela, il est nécessaire d'être outillé pour planifier, sélectionner et composer des menus adaptés à son bien-être. Tel est l'objectif de cette activité!

À la fin, des idées de recettes et des connaissances te seront transmises pour t'aider à planifier les repas.

Activité – Quels repas manges-tu le plus souvent?

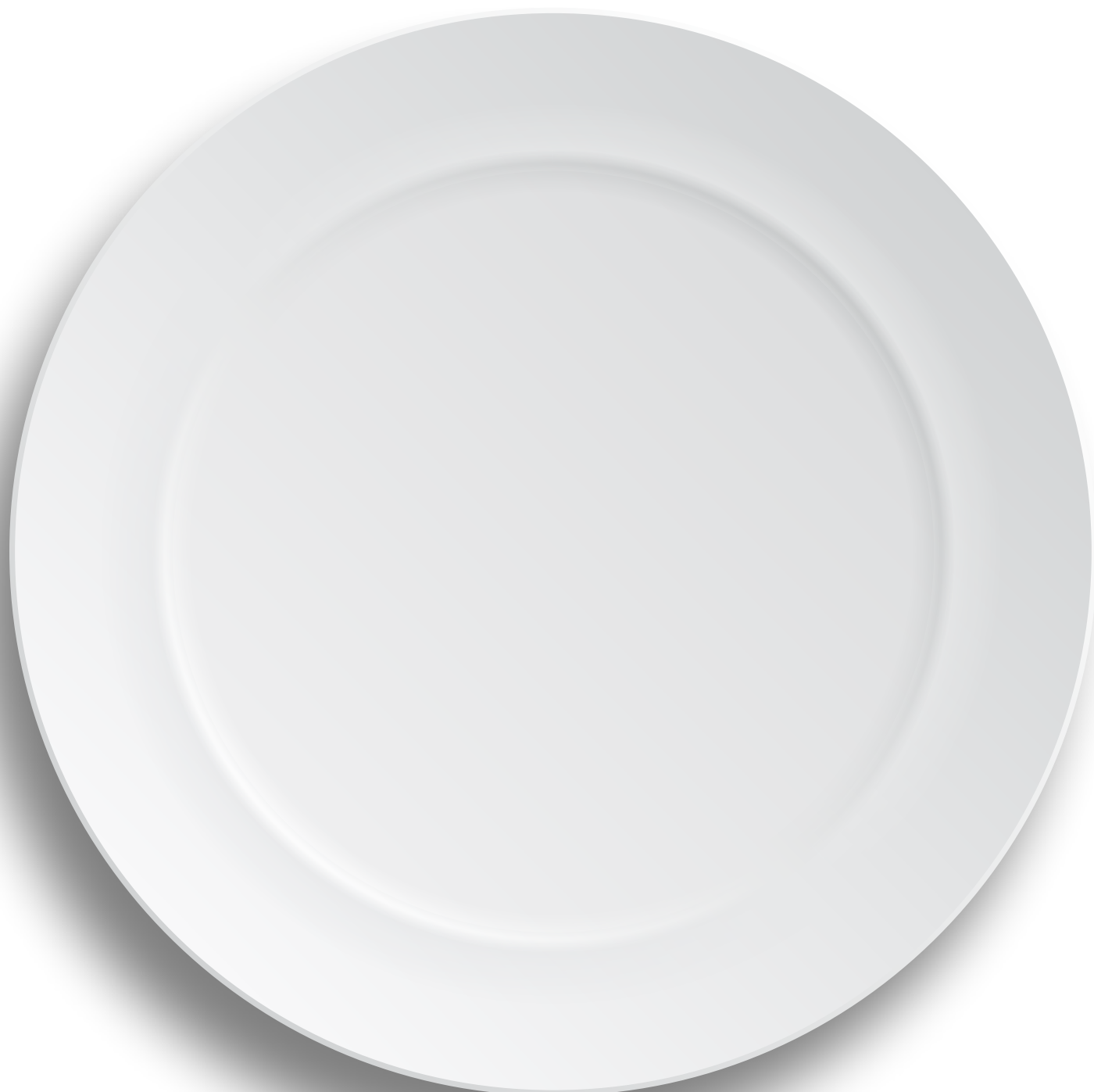
1. Dresse la liste des repas que tu as mangé au cours des deux derniers jours. Puis, dispose les dans le schéma suivant en fonction de leur composition, par exemple, ceux à base de protéines (viande, tofu, etc.), ceux à base de légumes et ceux à base de céréales, ou une combinaison de ce types d'aliments.



2. Une fois tes repas listés, visionne la vidéo suivante : [L'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien: https://youtu.be/4ydlai2ZldY](https://youtu.be/4ydlai2ZldY)
3. Après avoir visionné cette vidéo, souhaites-tu changer de catégorie les repas que tu avais classés?

Activité – Assiette équilibrée

Réfléchis à des améliorations qui pourraient être apportées à ton plat préféré en fonction des recommandations de la vidéo sur l'assiette équilibrée du *Guide alimentaire canadien*.



Activité – Planifie tes repas

À l'aide de l'exemple ci-dessous, planifie une semaine de repas*.

Planification des menus de la semaine

	Déjeuner	Diner	Souper	Collation
Dimanche	2 tranches de pain doré, sirop d'érable, 1 fruit, 1 café ou 1 thé	Minestrone, craquelins de blé entier, 1 pomme, 1 fromage et de l'eau	Côte de porc au four, riz brun et légumes sautés, 1 poire, 1 yogourt et de l'eau	Pain grillé, 1 orange et de l'eau
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				

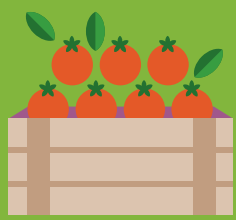
* Tu peux t'aider des différents groupes alimentaires présentés dans le *Guide alimentaire canadien* : fruits et légumes, protéines, aliments à grains entiers.

Ce que tu retiens des activités de cette fiche...

Ce que tu peux faire pour avoir une alimentation plus équilibrée...

Référence

1. Allard, M. (2017). [Près de la moitié de ce que l'on mange est transformé](#). *La Presse*.






FICHE PARTICIPANT – ACTIVITÉ N°5

Les circulaires, pas juste pour les parents!

Économiser et manger des aliments plus sains et plus locaux, c'est possible!

Planifier ses achats, ça implique quoi?

-  Prévoir ses repas en fonction du nombre de jours et de personnes.
-  Faire une liste d'épicerie avec les aliments nécessaires pour cuisiner.
-  Calculer en fonction de son budget les aliments que l'on va acheter.

Grâce à l'activité ci-dessous, des avantages de la planification des repas seront discutés ainsi que la manière d'utiliser des circulaires pour manger sainement tout en faisant des économies.

Activité – Calculer le cout d'une recette avec des circulaires.

À l'aide d'une circulaire d'épicerie, trouve les aliments les moins couteux pour réaliser une recette.

Omelette aux champignons					
	IGA	Metro	Maxi	Super C	Fruiterie locale
Œufs					
Champignons					
Crème					
Fromage râpé					
Épinards/roquette					
Total (\$)					

Pâté chinois

	IGA	Metro	Maxi	Super C	Fruiterie locale
Pommes de terre					
Bœuf haché					
Oignons					
Maïs					
Beurre/margarine					
Total (\$)					

Salade de légumineuses et légumes du jardin

	IGA	Metro	Maxi	Super C	Fruiterie locale
Pois chiches					
Haricots rouges					
2 poivrons					
Tomates					
2 petits concombres					
Herbes fraîches					
Oignons					
Total (\$)					

Activité – Comparer les épiceries

Maintenant, tente d'arriver à un résultat moins couteux en utilisant les circulaires de différentes épiceries. Compare le résultat.

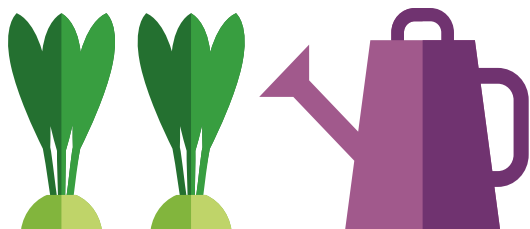
Ce que tu retiens des activités de cette fiche...

Aide-mémoire

Aujourd'hui, pour économiser, je...

Si je veux faire plus d'économie, je peux...

Si je n'ai accès qu'à une seule épicerie, je peux faire des économies en...



Tu souhaites poursuivre tes apprentissages au-delà de l'activité proposée? Alors ces suggestions sont pour toi!



Pour aller plus loin...

Voici des ressources qui permettent de comparer des prix entre les différentes épiceries et de trouver plus rapidement les endroits où les aliments sont en rabais. Ces ressources, combinées à la « politique des meilleurs prix » de certaines épiceries, permettent de faire de grandes économies!

Voici les liens vers quelques applications pour télécharger des circulaires :

- <https://www.reebee.com/fr-ca>
- <https://www.mespromos.ca>
- <https://flipp.com/home>

Ce que je peux faire...

- Planifier mes repas en fonction des rabais.
- Utiliser des coupons pour réduire ma facture d'épicerie.
- Demander des bons différés quand il n'y a plus l'article à l'épicerie.
- Regarder les prix au kilo.
- Acheter en grande quantité pour avoir des aubaines. S'il est difficile de bénéficier de ces aubaines lorsque l'on vit seul, il est possible de faire son épicerie à plusieurs pour limiter ses frais.

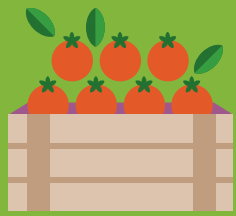


Le savais-tu?

- Les marques maison seraient de 20 à 30 % moins chères que les grandes marques¹.
- Plusieurs épiceries offrent une politique « de meilleurs prix ». Cela veut dire qu'elles s'engagent à égaler le prix affiché chez un concurrent. Pour bénéficier de ce prix, il suffit de montrer une preuve du prix le plus bas au moment de passer à la caisse (p. ex. photo de l'article dans la circulaire ou circulaire en ligne).
- La section « en vrac » des épiceries permet de faire des économies. Par exemple, le prix d'un mélange du randonneur (mélange de noix, de graines et de fruits séchés) « en vrac » est beaucoup plus bas que celui d'une marque connue.
- Mieux manger avec un petit budget nécessite d'apprendre à planifier ses repas. La planification des repas permet :
 - de réduire le gaspillage : planifier implique de faire des repas à partir des aliments déjà présents dans le frigo.
 - de gagner du temps : prévoir ses repas permet de gagner du temps au cours de la semaine. Si tous les repas de la semaine sont prévus, on passe moins de temps à penser à la préparation de ce que l'on va manger. Surtout, il est plus facile de manger sainement en achetant en avance des légumes de saison à préparer et qui sont souvent plus sains que les plats transformés.

Référence

1. Agriculture et agroalimentaire Canada. (2010). [Les marques maison : tendances mondiales](#).



FICHE PARTICIPANT – ACTIVITÉ N°6

Manger sain, local et durable toute l'année. Plus facile qu'on le pense!

Oui, oui! Notre belle province regorge de plus en plus d'aliments variés qui ont été cultivés ici. Pendant la saison des récoltes, les marchés débordent de variétés de légumes, de fruits et d'autres produits délicieux. En hiver, il suffit d'un peu plus de planification.

Heureusement, les aliments surgelés ou congelés et les conserves peuvent être la solution!

En plus d'être plus avantageux pour le portefeuille, acheter local réduit notre empreinte environnementale. Qu'est-ce que tu attends? Lance-toi! Dans cette activité, plusieurs ressources pour t'aider à encourager les gens d'ici seront présentées.

Le savais-tu?

Il est possible de manger local grâce à des produits frais et sains tout au long de l'année au Québec.



Activité – Manger local, est-ce toujours ce qui coute le plus cher?





L'activité te permettra de discuter de ces enjeux et ainsi de déterminer certaines pratiques de l'alimentation locale qui sont accessibles. De plus, tu pourras découvrir des moyens de consommer local toute l'année, notamment grâce à la congélation. À la fin de l'activité, tu recevras des recettes que tu pourras cuisiner à la maison.


Est-ce qu'acheter une soupe en conserve sur laquelle il est inscrit « Aliments préparés au Québec » est une pratique de l'alimentation locale? L'alimentation locale, est-ce toujours ce qui coute le plus cher?

Pour chaque recette, trois ingrédients qui la composent sont nommés dans le tableau.

1. Pour chaque ingrédient, écrit s'il peut être acheté **surgelé** et/ou **en conserve** et/ou **frais**.
2. Trouve leur provenance!

Note : La première ligne du tableau est un exemple. La banane doit nécessairement être importée, puisqu'elle ne pousse pas dans les pays nordiques. Toutefois, il est possible d'acheter des bananes surgelées ou fraîches.

Plats	Principaux ingrédients	Surgelé	En conserve	Frais/sec
Exemple :	Banane	Importée	—	Importée
Croustade aux bleuets				
	Flocons d'avoine			
	Sirop d'érable			
	Bleuets			
Salade d'épinards aux poires et bâtonnets de tofu, façon « salade d'amour »				
	Tofu			
	Épinards			
	Poires			
Cuisses de poulet braisées à la pomme				
	Poulet			
	Pommes			
	Oignons			
Boulettes de lentilles et tournesol aux champignons en sauce tomate				
	Lentilles			
	Champignons			
	Graines de tournesol			

Plats	Principaux ingrédients	Surgelé	En conserve	Frais/sec
Sauce à spaghetti 	Macédoine de légumes			
	Bœuf haché			
	Tomates en dés			

Pour aller plus loin...



Psst, regarde ici! Plusieurs ressources pourraient être utiles. N'hésite pas à y jeter un œil!

- Aliments du Québec | Organisme pour la promotion des aliments d'ici : <https://www.alimentsduquebec.com/fr/notre-organisation/>
- Bernardin | Comment faire ses conserves : <https://www.bernardin.ca/fr/etapeparetape.htm>
- Équiterre | Principal organisme environnemental au Québec : <https://www.equiterre.org/fr>
- Fermier de famille | Paniers de légumes bio et locaux livrés près de chez vous : <https://www.fermierdefamille.org/>
- Gouvernement du Québec | Comment se procurer des aliments locaux et régionaux? <https://www.quebec.ca/agriculture-environnement-et-ressources-naturelles/agriculture/achat-local-tourisme-gourmand/se-procurer-produits-locaux-regionaux>
- Lufa | Marché fermier de la région de Montréal : <https://montreal.lufa.com/fr>
- Mangeons local | Application pour trouver des petits producteurs près de chez soi : <https://mangeonslocal.upa.qc.ca/explore>
- Mangez Québec | Calendrier des récoltes : <https://assets.mangezquebec.com/Calendrier-disponibilités-fruits-et-légumes-2020.pdf>
- MRS | Marché de Solidarité régionale de l'Estrie : <https://atestrie.com/>
- Sauve ta bouffe | Outil pratique pour réduire le gaspillage alimentaire : <https://sauvetabouffe.org/>
- Ton Panier | Paniers de légumes à Québec : <https://www.tonpanier.ca/>

Ce que tu retiens des activités de cette fiche...

Ce que tu peux faire...