



Les astuces de  
SUPER-ENVIRO!



## Les essentiels de la boîte à lunch écologique

Une alimentation écoresponsable allie la santé des humains à la santé de la terre et permet souvent des économies. Pour appuyer les efforts de l'école et de la communauté dans ce sens, le parent peut inclure graduellement à la boîte à lunch :

Des **aliments locaux et des fruits et légumes de saison**, venant possiblement d'une ferme, d'un marché public ou encore d'un jardin local. En prime, on encourage l'économie locale et on profite d'aliments frais et de bonne qualité.

Du Québec et disponibles à l'année : pommes, carottes, choux, pommes de terre, rutabagas, betteraves ; concombres, tomates et laitues (de serre en hiver) ; fruits et légumes surgelés, lait, fromage, graines de citrouille et de tournesol, œufs, tofu, sarrasin, pain, miel, sirop d'érable, etc.

Vérifie la provenance et repère le logo Aliments du Québec.

Des fruits et légumes issus d'un abonnement à un panier fermier, une option à envisager pour découvrir de nouveaux produits, souvent **biologiques**.

Pour trouver un fermier, consulte le [réseau des fermiers de familles](#).

Des fruits et légumes **d'apparence imparfaite**, mais tout aussi bon. On peut souvent en obtenir plus pour le même prix et on évite qu'ils soient jetés.

Des mets et des collations cuisinés avec des **protéines végétales**. Embarque dans le mouvement « lundi sans viande » pour rendre le tout amusant !

crudités avec trempette de hummus,  
pois chiches grillés,  
potage aux légumes et tofu,  
mets moitié lentilles / moitié viande hachée,

quesadillas aux haricots rouges,  
barres avec purée de lentilles,  
tartine au beurre de soya,  
fruits avec trempette de hummus au chocolat, etc.

Des sacs, contenants et ustensiles **lavables et réutilisables** et des aliments non emballés par l'industrie.

- » achète en vrac et en gros formats,
- » cuisine les collations, les repas et les mets dans des plats lavables,
- » ajoute une bouteille d'eau lavable.



Davantage de **versions « maison »** des aliments transformés par l'industrie.  
**saucés tomates, soupes, trempettes, muffins, etc.**

Des aliments bien protégés et servis de façon attrayante afin de **réduire les rejets**.

- » la fragile poire dans un contenant,
- » les fruits en petits morceaux et les crudités bien croquantes servis avec une trempette nutritive.

Des grosseurs de **portions adaptées à la faim** de son enfant pour minimiser le gaspillage alimentaire. Bien que leur faim varie de jour en jour, il est fréquent que les enfants de 4 à 7 ans ne mangent que la moitié d'une portion d'adulte. Complète plutôt la boîte à lunch avec de petites portions de collations nutritives pour combler leur faim, en cas de besoin.

Références : [Fiches-recettes sur les fruits et légumes du Québec](#) d'Équiterre



Les astuces de  
SUPER-ENVIRO !



## Les astuces anti-gaspi



**Pour en savoir davantage**

[Trucs et astuces pour jeter moins et manger mieux](#)

- Sauve ta bouffe  
[La congélation des aliments](#)

- Naître et grandir



Réduire son gaspillage alimentaire permet de faire des économies, respecter le travail des agriculteurs, utiliser de façon raisonnée les ressources naturelles et développer sa créativité en utilisant différemment les aliments et les restants. En prime, on réduit les aliments accumulés au dépotoir qui se décomposent en gaz à effet de serre et qui contribuent aux changements climatiques.

### 10 moyens pour réduire le gaspillage alimentaire à l'école comme à la maison

- 1 Se servir des portions selon sa faim :** que ce soit dans la boîte à lunch ou à la maison, il est préférable de se servir de petites quantités. Il vaut mieux se resservir que de jeter.
- 2 Bien conserver les aliments :** les aliments périssables (habituellement réfrigérés ou qui ont été chauffés) doivent être rangés au réfrigérateur pour éviter qu'ils ne restent à la température de la pièce durant plus de 2 heures. On peut aussi mettre au congélateur ces aliments refroidis si l'on veut qu'ils se conservent durant plusieurs mois.
- 3 Planifier ses repas et ses collations :** permet d'éviter les restes, l'achat d'aliments qui vont rester au fond du frigo, etc.
- 4 Consommer en priorité les fruits et légumes fragiles** qui se conservent moins bien comme les laitues, céleris, brocolis, poires et petits fruits, avant de manger ceux qui se conservent plus longtemps comme les carottes, tomates, choux, concombres, pommes, oranges et bananes.
- 5 Mettre au compost principalement ce qui ne peut être mangé ou utilisé.**
- 6 Transformer les aliments défraîchis avec de délicieuses recettes :** des bananes trop mûres en pain aux bananes, du pain sec ou rassis en pain doré ou en croûtons, des tortillas défraîchis en croustilles, les fraises en smoothie, des légumes en potage vide-frigo, etc.
- 7 S'intéresser aux fruits et légumes d'apparence imparfaite :** ces fruits et légumes un peu difformes sont tout aussi bons même parfois meilleurs et souvent, moins coûteux.
- 8 Partager la nourriture dans un frigo communautaire :** il s'agit de mettre à la disposition un réfrigérateur pour y déposer les restes et les surplus encore mangeables, afin que tous puissent en profiter.
- 9 Être attentif aux dates de conservation indiquées :** la date « Meilleur avant » ne signifie pas que l'aliment est forcément insalubre (immangeable) une fois la date passée. Il s'agit souvent d'un indicateur de la fraîcheur du produit. Utiliser [l'affiche meilleur avant, bon après?](#) pour en savoir davantage sur les dates de conservation.
- 10 Apprécier les diverses parties utiles des fruits et légumes (peau, feuillage, etc.) :** il est possible de faire des recettes, par exemple le [couscous aux feuillages du jardin](#), des [chips de pelures de patates au four](#), cuisiner son propre bouillon avec les feuilles de céleri ou la pelure de carotte ou aromatiser de l'eau avec des pelures de fruits. On peut aussi faire des activités créatives, par exemple bricoler une poupée avec des feuilles de maïs, faire un colorant avec du chou rouge, etc.



Les astuces de  
**SUPER-ENVIRO!**



## Des gestes écoresponsables un pas à la fois

En intégrant de petits gestes écoresponsables, nous prenons soin de l'environnement. De plus, nous partageons ces valeurs aux enfants, ce qui les inspirera à intégrer ces mêmes pratiques dans leur vie.

### Sensibilise les enfants aux impacts de ce qu'ils mangent :

- » Demande s'ils savent **d'où viennent les aliments** qui se trouvent dans leur assiette, comment ils poussent et si possible, leur faire visiter une ferme.
- » Informe sur les aliments importés qui viennent de très loin et explique que le **transport a des effets négatifs** sur l'environnement.
- » Explique que les **aliments qui viennent du Québec** ou d'une ferme de la région permettent de donner un travail aux agriculteurs près de chez eux.
- » Explique que parfois les aliments poussent avec des **produits chimiques nuisibles** qui vont dans le sol et tuent les insectes qui aident à faire pousser les fruits et légumes.
- » Montre qu'en choisissant de manger plus d'**aliments d'origine végétale**, on aide à mieux conserver les sols, l'eau et l'air.
- » Explique que certains aliments sont emballés inutilement (par exemple les légumes) ou sont suremballés. Ces **emballages augmentent les déchets** et on perd beaucoup d'énergie pour les recycler ou les amener au dépôt.
- » Demande pourquoi ils sont autant attirés par les aliments qui viennent dans un **emballage coloré** ?

### Implique les enfants à poser des gestes écolo en les encourageant à :

- » Être responsable de mettre les aliments et l'eau dans les **contenants et bouteilles réutilisables** pour leur lunch, et aider à nettoyer ceux-ci.
- » Aider à **planifier les repas et à choisir les recettes**, avec le souci de découvrir et d'intégrer :

- » des aliments locaux disponibles, selon les saisons,
- » des mets et des collations à base de protéines végétales et de grains entiers,
- » des versions « maison » des aliments hautement transformés.

- » Participer à faire la cuisine, à préparer leur lunch et à bien conserver les aliments.
- » Partager avec les agriculteurs en achetant au marché public, au kiosque maraîcher et à l'autocueillette.
- » Se lancer des défis comme « un lunch sans viande », « un lunch sans déchets », « un lunch avec que des produits locaux »...
- » Participer à **faire un potager** sur le balcon ou dans la cour.



### Pour en savoir davantage

Livre [Sauver la planète une bouchée à la fois](#) de Bernard Lavallée

Vidéo [Alimentation durable, des idées qui changent la vie](#)

Explique que ces emballages contiennent souvent des aliments ultra transformés qui sont peu nourrissants et peu écoresponsables.

Explique les cinq règles pour éviter ces aliments :

1. Éviter les aliments qui contiennent plus de cinq ingrédients.
2. Éviter les ingrédients dont on ne peut prononcer le nom.
3. Éviter les ingrédients artificiels.
4. Éviter les aliments qui ont des personnages sur les emballages.
5. Éviter les aliments qui ont des allégations santé.

Source : Marion Nestlé

