



Guide pratique  
du soutien alimentaire  
en contexte scolaire -  
*Je goûte, j'apprends!*

**Notamment**  
**la mesure 15012,**  
**page 63**

Pour soutenir les écoles dans  
**l'implantation d'un soutien alimentaire**  
qui correspond aux bonnes pratiques :

- \* cohérent avec la mission éducative des écoles
- \* respecte les orientations de la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, du Guide alimentaire canadien 2019
- \* respecte les orientations de la politique bioalimentaire 2018-2025 - *Alimenter notre monde*.

Je goûte, j'apprends

Par Lucie Laurin Dt.P.  
Chargée de projet *Je goûte, j'apprends!*  
Association québécoise de la garde scolaire

Design graphique  
Alain Roy, roy / branding & design



ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE DE LA  
GARDE SCOLAIRE

Ce guide pratique a été conçu dans le but de fournir des ressources et des outils pratiques afin de soutenir les intervenants scolaires. Bien que les exemples donnés fassent référence à la garde scolaire et aux écoles primaires, le guide est également approprié pour les écoles secondaires. Les ressources et les outils sont conçus pour être utilisés dans le cadre d'un programme de soutien alimentaire, mais ils pourront certainement être utiles dans d'autres contextes, comme dans la planification d'ateliers culinaires ou encore de repas offerts par un traiteur scolaire ou même lors d'événements scolaires ou de collectes de fonds.



## Les intervenants pourront utiliser et adapter les outils selon leurs besoins et objectifs :

- \* Offrir aux élèves des aliments de bonne valeur nutritive, sécuritaires, davantage locaux et qui génèrent le moins de déchets possible.
- \* S'outiller dans la gestion de l'aide alimentaire et des ateliers culinaires : gestion des ressources, élaboration du menu, approvisionnement, préparation, distribution, réduction du gaspillage.
- \* Créer un contexte de repas éducatif et convivial.

## Comment les outils ont-ils été conçus?

C'est dans le cadre du projet *Je goûte, j'apprends!* que ce guide pratique a été développé. Il a été élaboré à partir des constats issus du déploiement du projet Écollation et du sondage sur la mesure 30011. Il est également le reflet de mon expertise de nutritionniste et de mes expériences en gestion de services alimentaires, en implantation de la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, en promotion de l'approche École en santé, en animation des formations « Ensemble pour des contextes de repas plus conviviaux » et Les Ateliers cinq épices, ainsi qu'en collaboration sur des tables de pauvreté et de sécurité alimentaire.

Le guide pratique est aussi le fruit d'une collaboration de divers partenaires qui ont accepté de partager leur expertise et de réviser le document : Ateliers cinq épices, Coalition québécoise sur la problématique du poids, Équiterre, Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), Ministère de l'Éducation (MEQ), nutritionnistes de la santé publique et du Centre de services scolaire de Montréal.



ASSOCIATION  
QUÉBÉCOISE DE LA  
GARDE SCOLAIRE



## Introduction

L'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) est très sensible à la problématique de l'insécurité alimentaire, étant mandataire pour la réalisation d'Écollation. Ce projet pilote s'articule autour de la distribution de collations de fruits et de légumes aux élèves fréquentant des écoles primaires et secondaires de milieux défavorisés. Il vise à réduire les inégalités sociales de santé dans une perspective de promotion de la saine alimentation et de développement durable.

Dans le cadre du projet *Je goûte, j'apprends!*, l'AQGS a voulu évaluer les pratiques des services de garde relativement à l'utilisation de la mesure 30011, qui était disponible pour le réseau scolaire jusqu'en 2020. Cette règle budgétaire octroyait des allocations de collation dans les services de garde d'écoles en milieu défavorisé. Un sondage a donc été réalisé en décembre 2019 auprès du personnel technicien des écoles visées. En majorité, les techniciens et techniciennes en garde scolaire qui ont répondu au sondage disaient vouloir offrir des aliments nourrissants et écoresponsables. Toutefois, plusieurs ont soulevé des défis quant au processus d'approvisionnement, à l'achat local, à l'offre d'une variété de fruits et légumes frais, ainsi qu'à la réduction des déchets et du gaspillage d'aliments. Ce guide pratique émerge des recommandations apportées suite à l'analyse des résultats. Pour voir le rapport, [cliquez ici](#).

## Références

- 1 - Are school meals a viable and sustainable tool to improve the healthiness and sustainability of children's diet and food consumption?  
Marije Oostindjer et al.  
Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 2017.
- 2 - Importance des compétences alimentaires, Guide alimentaire canadien 2019

## Pourquoi et comment offrir du soutien alimentaire dans un contexte scolaire

Les programmes universels de soutien alimentaire scolaire permettent de nourrir tous les élèves. Ils peuvent être offerts gratuitement ou à coût partagé avec les familles. On sait que les élèves avec le ventre plein augmentent leur chance de réussite éducative. De plus, les raisons pour lesquelles les élèves qui arrivent à l'école avec le ventre vide ou avec un contenu de boîte à lunch peu nutritif sont nombreuses. En offrant des collations ou des repas à tous les élèves, on s'assure non seulement de promouvoir la saine alimentation, mais d'aider à combler les besoins nutritifs de tous. L'enfance représente une période cruciale pour le déploiement de tels programmes, car les habitudes alimentaires des enfants sont plus malléables que celles des adultes<sup>1</sup>.

On sait que l'aide alimentaire, lorsqu'elle est combinée à des activités culinaires et d'éducation au goût, augmente l'acceptabilité des aliments offerts et l'ouverture à manger une variété d'aliments nourrissants, en plus de développer les compétences culinaires. Il est donc gagnant d'intégrer la saine alimentation au projet éducatif de l'école en planifiant les deux volets simultanément. Le Guide alimentaire canadien 2019 souligne d'ailleurs la nécessité de développer la littératie alimentaire pour naviguer dans un environnement alimentaire complexe et favoriser une saine alimentation<sup>2</sup>.

## Les compétences alimentaires incluent :

- \* Les connaissances liées à l'alimentation et les compétences techniques, sensorielles et de planification.

## La littératie alimentaire inclut :

- \* Les compétences et les pratiques alimentaires. Ce concept prend aussi en compte les facteurs d'ordre social, culturel, économique et physique liés à l'alimentation. Pour en savoir davantage : [cliquez ici](#)



Sachant que de tels programmes impliquent des fonds considérables, ils doivent être soigneusement gérés et subventionnés afin d'être efficaces et durables. Ce guide pratique vise justement à aider les intervenants scolaires dans cette planification.

- \* Le choix des aliments et la manière de les offrir seront planifiés, nutritifs, sécuritaires et respectueux de l'environnement.
- \* L'aide alimentaire sera offerte avec bienveillance : inclusive, facilement accessible et exempte de stigmatisation.
- \* L'impact sera plus important si les actions et les messages véhiculés sur la saine alimentation sont continus, positifs et cohérents pour l'ensemble de l'équipe-école.

## Une démarche adaptable et conviviale

Le contenu et les outils pratiques ont été développés afin de s'adapter à la réalité et aux besoins, qui diffèrent d'une école à l'autre.

## Utilisez le tableau sommaire pour visualiser rapidement ce que le guide vous propose.

- \* Identifiez les objectifs à réaliser dans les sections Quoi faire?
- \* Cliquez sur l'hyperlien afin de visualiser l'information fournie
- \* Profitez des outils pratiques fournis dans la section

# Tableau sommaire

Quoi faire?	Comment?	Outils pratiques
<b>Planifier</b>		
<b>Section 1</b> Prévoir le budget	Évaluer les revenus et les dépenses : actuels versus futurs	Tableau des revenus et dépenses
<b>Section 2</b> Choisir la formule de distribution	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire un portrait des besoins par rapport à la réalité de l'école</li> <li>• Réaliser des sondages</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tableau des formules de distribution</li> <li>• Exemples de sondages : au personnel de l'école, aux parents et aux élèves</li> </ul>
<b>Section 3</b> Évaluer les besoins en ressources humaines	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déterminer les rôles et responsabilités</li> <li>• Si possible, former une équipe de travail</li> <li>• Identifier les partenaires</li> </ul>	Tableau des ressources humaines désignées au soutien alimentaire
<b>Section 4</b> Évaluer les besoins en ressources matérielles	Faire un inventaire des équipements et espaces de rangement et de préparation requis	Tableau des spécifications et d'inventaire en équipements culinaires

# Tableau sommaire

Quoi faire?	Comment?	Outils pratiques
<b>Planifier</b>		
<b>Section 5</b> Choisir le mode d'approvisionnement	Évaluer les options de distributeurs alimentaires	Tableau d'analyse des fournisseurs possibles
<b>Section 6</b> Élaborer une liste d'achat d'aliments	Choisir les aliments de bonne valeur nutritive, le plus possible locaux et écoresponsables	Liste d'utilisation d'aliments locaux selon les saisons
<b>Section 7</b> Élaborer et diffuser le menu d'aide alimentaire et d'ateliers culinaires	<ul style="list-style-type: none"> <li>Choisir les critères pour élaborer le type de menu souhaité</li> <li>Choisir la façon de le diffuser, entre autres aux parents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banque de recettes</li> <li>Exemple de menu de collations complètes</li> <li>Exemple de menu de comptoir à salades</li> </ul>
<b>Section 8</b> Offrir une aide alimentaire sécuritaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intégrer le protocole de gestion des allergies alimentaires</li> <li>Choisir une personne responsable de l'hygiène et de la salubrité</li> </ul>	
<b>Mettre en œuvre</b>		
<b>Section 9</b> Gérer le processus de distribution des aliments	Élaborer un plan de travail pour la préparation, la distribution, le retour et la réutilisation des restes	Fiche de planification et d'évaluation
<b>Section 10</b> Impliquer les élèves	Encadrer les élèves dans la préparation de l'aide alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liste d'indications et affiche <b>OUI CHEF!</b></li> <li>Tâches à donner à des élèves</li> </ul>
<b>Section 11</b> Mettre en place un contexte de repas éducatif et convivial	<ul style="list-style-type: none"> <li>Animer des dégustations efficaces</li> <li>Créer des collations créatives et rendre la présentation attrayante</li> </ul>	Questionnaire sur le contexte de repas
<b>S'évaluer</b>		
<b>Section 12</b> Valider et bonifier les actions	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planifier l'évaluation en début de démarche</li> <li>Faire des observations et les documenter</li> </ul>	

SECTION 1

# Prévoir le budget

**Afin de faire un budget, l'école aura à prévoir les sources de soutien financier possibles, valider ce qui est présentement dépensé dans l'école pour l'aide alimentaire et les ateliers culinaires, et évaluer les dépenses à prévoir.**

L'école aura à définir ou à revoir la formule de distribution d'aide alimentaire qui convient le mieux aux besoins, en fonction de son budget. Pour évaluer les formules possibles, [voir la section 2](#).

Pour planifier et préparer l'aide alimentaire et certaines activités culinaires, il pourrait être requis de prévoir du temps de main d'œuvre supplémentaire. L'implication de bénévoles ou d'élèves, ou le soutien d'organismes communautaires pourraient aussi être envisagés. [Voir la section 3](#) pour planifier les tâches et les ressources humaines.

Un portrait des équipements et des espaces de préparation et d'entreposage devra aussi être fait afin d'évaluer les besoins et le budget requis, [voir la section 4](#).

✦ Utiliser le **tableau des revenus et dépenses** pour identifier les sources de soutien financier et les dépenses à envisager. [Version modifiable](#).

## Tableau des revenus et dépenses

Possibilités de soutien financier	Annuelles	Hebdomadaires
Subvention pour l'aide alimentaire ( <a href="#">mesure 15012</a> du MEQ ou autres)		
Soutien d'organismes communautaires (Exemples : <a href="#">Club des petits déjeuners</a> , <a href="#">Cantine pour tous</a> , autres)		
Subvention pour des ateliers culinaires et jardins pédagogiques (mesure 15028 au secondaire ou autres)		
Collectes de fonds (Exemple : <a href="#">Écoles enracinées</a> )		
Dons en argent		
Dons en équipements, vaisselle, ustensiles		
Dons en denrées alimentaires		
Bourses d'organismes externes ( <a href="#">appel de projets cent degrés</a> , <a href="#">De la ferme à l'école</a> , <a href="#">Fondation President's Choice</a> , <a href="#">Métro Croque Santé</a> ...)		
<b>TOTAL</b>		
Dépenses	Annuelles	Hebdomadaires
Achat des denrées pour l'aide alimentaire		
Achat des denrées pour les ateliers culinaires		
Achat d'équipements		
Achat de vaisselle et d'ustensiles lavables		
Temps de main d'œuvre du personnel attitré à l'aide alimentaire (montant selon taux horaire)		
<b>TOTAL</b>		

Pour couvrir les besoins d'un programme d'aide alimentaire universelle, on doit tenir compte de tous les élèves de l'école dans le calcul du budget requis. À titre indicatif, on peut s'attendre à dépenser entre 0,50 \$ à 1,50 \$ par portion de collation ou par portion d'une recette cuisinée avec les élèves. Pour éviter d'éliminer les aliments plus dispendieux, mais très nutritifs, il est préférable de prévoir les dépenses par semaine plutôt que de chercher à ne pas dépasser un coût par portion en particulier.

## SECTION 2

## Choisir la formule de distribution

L'école aura à s'interroger sur la façon de distribuer l'aide alimentaire qui répondra aux besoins des élèves, des parents et du personnel; tout en tenant compte du budget et de la réalité de l'école. Même si l'école offre déjà de l'aide alimentaire, il pourrait être pertinent de réviser la formule présentement utilisée pour vérifier si l'aide alimentaire répond adéquatement aux besoins.

- ✦ Utiliser le tableau des **formules de distribution** pour visualiser les options.
- ✦ Effectuer différents **sondages** comme ceux suggérés dans cette section. **Version modifiable.**
- ✦ Vérifier les initiatives déjà existantes dans votre région, en contactant le Centre de services scolaire ou la direction de la santé publique du CISSS ou du CIUSSS.



En plus de faire un portrait des besoins entourant l'aide alimentaire, l'école pourrait en profiter pour faire un état de situation des activités d'éducation nutritionnelles et culinaires effectuées par ses intervenants scolaires ainsi que de son offre alimentaire (service traiteur, événements, fêtes, etc.). Le **Système d'information scolaire** pourrait vous aider à faire le portrait de l'offre alimentaire à l'aide d'un questionnaire informatisé et validé.

### Formules de distribution d'aide alimentaire

#### Quoi?

- Programme de petit déjeuner
- Collation de fruits et de légumes
- Collation complète ou complément de repas (fruits ou légumes + aliments protéinés ou à grains entiers)
- Repas d'un service traiteur
- Comptoir à salades-repas
- Collation préparée par les élèves lors d'ateliers culinaires

#### Qui : pour quels élèves?

- Une aide alimentaire universelle offerte à tous les élèves
- Un soutien ne visant que les élèves les plus démunis
- Des aliments nutritifs disponibles gratuitement pour ceux qui en veulent, selon leurs besoins

#### Comment?

- Gratuit
- Moyennant une contribution en argent ou en temps à la hauteur des moyens des parents

Dans le cas où l'aide alimentaire serait offerte gratuitement qu'à une partie des élèves, prévoir un système permettant d'éviter la stigmatisation comme des cartes prépayées et impossibles à identifier des autres élèves, ou l'inscription des parents sur le site de commande du traiteur.

#### Quand?

- Une journée par semaine, quelques jours par semaine ou tous les jours
- Le matin : à l'arrivée des élèves au service de garde, en classe ou avant la récréation

QUOI?

QUI?

COMMENT?

QUAND?

- Le midi, durant l'heure du lunch
- En fin de journée : au service de garde, à l'aide au devoir, durant les ateliers culinaires et les activités d'éducation nutritionnelles
- Lors des journées pédagogiques

Prévoir l'accès à l'aide alimentaire aux élèves les plus défavorisés qui ne sont pas inscrits au service de garde ou au service de dîneurs, par exemple, en les intégrant à ces services ou en offrant les aliments pour emporter (dans la classe, à l'aide au devoir ou à la maison).

OÙ?

### Où?

- Dans les classes, en dehors des heures d'enseignement
- Dans les locaux de services de garde
- Dans la cafétéria
- En se rendant dans un ou quelques locaux dédiés pour aller prendre les aliments
- Dans la cour d'école
- Pour manger sur place ou pour emporter

### Plusieurs formules peuvent être combinées :

- Mettre des aliments nutritifs à disposition pour compléter le repas et les collations des élèves
- Faire des ateliers culinaires une fois par semaine
- Offrir des cartes de repas gratuits pour quelques élèves

## Évaluer les besoins

Pour bien évaluer les besoins, l'école peut effectuer différents sondages. Selon les moyens à la disposition de l'école, la forme de sondage pourrait varier :

- \* En ligne (type Survey Monkey) ou par écrit
- \* Individuel ou en groupe de discussion
- \* Lors d'une réunion, à la maison, dans les classes ou au service de garde

## Exemples de sondages

### Exemples de questions s'adressant au personnel de l'école :

Selon vous, les aliments donnés aux élèves présentement par l'école, s'il y a lieu, viennent-ils répondre aux besoins des élèves de votre groupe? (oui, non, commentaires)

Selon vos observations, combien d'élèves de votre groupe bénéficieraient de recevoir des aliments nutritifs gratuits, sur une base régulière, à l'école?

Quel endroit est (ou serait) le plus approprié pour distribuer ces aliments? (en classe, à la cafétéria, au gymnase, au service de garde avant ou après l'école, créer un local dédié, dans la cour d'école)?

À quel moment pensez-vous que l'aide alimentaire est (ou serait) la plus profitable? (le matin, lors du dîner, en fin de journée)?

À quelle fréquence (1x par semaine, 2x, 3x, 4x, tous les jours)?

Est-ce que la distribution devrait être universelle (c'est-à-dire à tous les élèves), ne viser que les plus démunis (sans les identifier) ou mise à la disposition des élèves qui s'en procurent selon leurs besoins?

Est-ce réaliste, selon vous, de demander une contribution en argent ou en temps aux parents, leur permettant d'obtenir un repas complet à faible coût?

Classez par ordre de préférence le soutien alimentaire que vous souhaitez avoir dans l'école :

Petit déjeuner, collation en avant-midi, comptoir à salade-repas, complément au dîner (légumes, fruits, aliments protéinés, repas complet, collation en fin de journée, collation lors d'atelier culinaire sur une base régulière).

Pouvez-vous expliquer les raisons qui motivent votre préférence : \_\_\_\_\_

Seriez-vous prêt à vous impliquer dans un comité « aide alimentaire » s'il y en avait un dans l'école?

Seriez-vous disposé à vous impliquer afin de faire en sorte que les aliments offerts à l'école soient le plus possible locaux et écoresponsables?

## VOLET ACTIVITÉS ÉDUCATIVES ET PÉDAGOGIQUES

Faites-vous présentement des activités d'éducation nutritionnelle et alimentaire avec les élèves (dégustations, ateliers théoriques ou pratiques)? Si oui, à quelle fréquence?

Faites-vous présentement des activités sur l'alimentation locale et écoresponsable avec les élèves? Si oui, à quelle fréquence? (exemples : activité culinaire, activité d'éveil au goût)

Êtes-vous disposé à animer des activités d'éducation nutritionnelle pratiques? Si oui, à quelle fréquence?

Êtes-vous disposé à inclure le volet alimentation locale et écoresponsable dans vos activités éducatives?

Nommez ce qui pourrait vous aider à animer ce type d'activités sur une base régulière :

## Exemples de questions s'adressant aux parents :

Est-ce que votre enfant est inscrit au service de garde ou de dîneur? (oui sur une base régulière, oui de façon sporadique, non)

À quelle fréquence votre enfant déjeune-t-il habituellement (avant de partir ou rendu à l'école)?

Jamais ou à l'occasion, 1x/sem, 2x à 3x, 4x ou tous les jours

Pensez-vous que l'école a intérêt à mettre sur pied un programme qui offre aux élèves des petits déjeuners?

Si l'école offrait un tel programme, votre enfant le fréquenterait-il (moyennant une petite contribution en argent ou en temps de votre part)?

Si ce n'est pas le cas, pour quelles raisons?

Si l'école donnait quotidiennement une collation de fruits et de légumes variés aux élèves, pensez-vous que ça amènerait votre enfant à les apprécier et à en consommer davantage?

Si l'école offrait un comptoir à salade permettant à votre enfant de composer un repas complet à faible coût, à quelle fréquence estimez-vous que votre enfant le fréquenterait? (choix de réponses : jamais à plusieurs fois par semaine).

Si l'école offrait des repas complets tous les jours à faible coût (à la hauteur des moyens des parents), à quelle fréquence estimez-vous que votre enfant utiliserait ce service?

Si l'école offrait la possibilité de faire du bénévolat vous permettant d'éliminer la contribution en \$, seriez-vous intéressés et en mesure de vous impliquer? Si oui, selon quel horaire? Pensez-vous que votre enfant aimerait aussi s'impliquer?

Lorsque votre enfant arrive de sa journée d'école, est-il affamé? Profiterait-il d'une collation soutenante en fin de journée, offerte au service de garde?

Classez par ordre de préférence le soutien alimentaire que vous souhaitez avoir dans l'école :

Petit déjeuner, collation en avant-midi, comptoir à salade-repas, complément au dîner (légumes, fruits, aliments protéinés), repas complet, collation en fin de journée, collation lors d'ateliers culinaires.

Pouvez-vous expliquer les raisons qui motivent votre préférence : \_\_\_\_\_

Est-ce que votre enfant cuisine à la maison ou prépare ces lunches? Jamais, parfois, souvent

Aimeriez-vous qu'il y ait davantage d'ateliers culinaires à l'école pour que votre enfant soit plus habile et éventuellement autonome à cuisiner?

Si l'école vous transmettait les recettes qui sont cuisinées avec les élèves, est-ce que ça vous inciterait à les cuisiner avec votre enfant à la maison?

### Exemples de questions s'adressant aux élèves (choisir la forme de sondage selon l'âge) :

Est-ce que tu déjeunes avant de venir à l'école le matin? À quelle fréquence?

Quelles sont les raisons qui font que tu ne déjeunes pas tous les matins?

À quel moment profiterais-tu le plus d'avoir une collation gratuite à l'école? Le matin, lors du dîner, en fin de journée?

Quelle collation nutritive aimerais-tu avoir?

Quelle est ta collation nutritive préférée et pourquoi?

Est-ce que tu trouves que tu dînes à ta faim à l'école?

Quelles sont les raisons qui font que tu ne dînes pas à ta faim?

Quels aliments nutritifs aimerais-tu avoir pour compléter ton dîner?

Aimes-tu cuisiner? Aimerais-tu apprendre à cuisiner davantage et à suivre une recette?

Trouves-tu que l'on cuisine assez souvent à l'école? Sinon, à quelle fréquence aimerais-tu cuisiner au service de garde? Quel genre de recettes?

Aimerais-tu aider à préparer des collations gratuites pour les autres élèves? Si oui, le ferais-tu 1 fois par semaine ou 1 fois par mois?

## SECTION 3

## Évaluer les besoins en ressources humaines

Si l'école souhaite mettre en place un programme de soutien alimentaire intégré au projet éducatif, il est pertinent de mobiliser une équipe de travail pour coordonner le tout. Il est approprié de se joindre à un comité déjà existant, par exemple de promotion de la saine alimentation ou de réussite éducative.

Si votre école bénéficie déjà de mesures d'aide alimentaire, l'équipe pourra analyser les pratiques actuelles en vue d'émettre des recommandations qui viendront bonifier ce qui se fait déjà.

- \* Utiliser le **Tableau des ressources humaines désignées au soutien alimentaire** pour vous aider à identifier les tâches à réaliser. **Version modifiable.**



### Les principaux acteurs suivants pourraient former l'équipe de travail : direction de l'école, technicien en garde scolaire, éducateur en garde scolaire, parent du CE, enseignant, TES.

- \* Le personnel en garde scolaire devrait être un acteur clé dans l'implantation du soutien alimentaire en raison de sa formation et de sa fonction d'encadrement éducatif des repas, et dans certains milieux, des collations et des activités culinaires.
- \* La participation du conseil d'établissement représente un déterminant important dans la mise en place de l'aide alimentaire dans une école. Le conseil ou certains de ses membres pourraient également être impliqués dans différentes étapes.
- \* La participation de partenaires de la communauté est définitivement un atout. Ces ressources pourront vous aider à repérer les conditions d'efficacité, les bonnes pratiques et à faire des liens importants avec la communauté.
- \* Penser à interpeller un ou plusieurs des intervenants suivants : agent école en santé, nutritionniste ou organisateur communautaire du réseau de la santé publique des CISSS ou CIUSSS, intervenant au Centre de services scolaire (par exemple la nutritionniste ou le porteur de dossier des services de garde), infirmière scolaire.
- \* Vérifier la possibilité d'obtenir un accompagnement de la part d'un organisme national qui met en place des programmes d'alimentation scolaire, par exemple le Club des petits déjeuners ou la Cantine pour tous.
- \* Profiter d'une collaboration avec les organisations régionales suivantes : direction de la santé publique, table intersectorielle sur les saines habitudes de vie, banque alimentaire, organisme communautaire d'aide alimentaire et table de concertation bioalimentaire.
- \* Penser à impliquer des élèves pour faire en sorte que leur point de vue soit entendu.
- \* S'il y a un service alimentaire dans l'école (concessionnaire qui cuisine sur place ou traiteur), penser à vérifier son intérêt à s'impliquer.

## Tableau des ressources humaines désignées au soutien alimentaire.

Plusieurs personnes peuvent être responsables d'une même tâche.

RÔLES ET RESPONSABILITÉS	>	SUGGESTIONS DE PERSONNES POUVANT CONTRIBUER
Coordonne le programme et voit à son évaluation	>	Direction, technicien en garde scolaire, technicien en éducation spécialisée (TES), organisme partenaire
Gère le budget	>	Direction, technicien en garde scolaire, organisme partenaire
Choisit la formule de distribution	>	Direction, personnel de l'équipe-école
Choisit le mode d'approvisionnement	>	Technicien en garde scolaire, organisme partenaire, service traiteur, Centre de services scolaire. > Consultation de la nutritionniste de la santé publique et de la table de concertation bioalimentaire; qui peuvent aider à la recherche de fournisseurs locaux.
Élabore les menus et les listes d'achat. Voit à inclure le développement durable.	>	Technicien, éducateur, service alimentaire de l'école, organisme partenaire
Fait les achats	>	Technicien, éducateur, service alimentaire, organisme partenaire
Reçoit et entrepose des aliments (inclus les surplus qui reviennent après la distribution)	>	Technicien ou éducateur, avec l'aide d'élèves ou de bénévoles
Prépare les aliments servant d'aide alimentaire	>	Éducateur (un ou plusieurs), avec l'aide d'élèves, de parents ou de bénévoles, service alimentaire, organisme partenaire
Coordonne la distribution des aliments et le retour des surplus	>	Personnel de l'équipe-école ou service alimentaire
Distribue les aliments	>	Personnel de l'équipe-école, service alimentaire, bénévoles, élèves
Encadre les élèves qui font des tâches (préparation, distribution, nettoyage...)	>	Personnel de l'équipe-école
Planifie les activités d'éducation nutritionnelles et culinaires	>	Personnel de l'équipe-école
Assure la communication entre le personnel de l'équipe-école, les parents et la communauté	>	Un membre de l'équipe-école > Organisateur communautaire : lien avec les organismes d'aide alimentaire de la région
Personne formée pour assurer l'hygiène et la salubrité	>	Technicien ou éducateur avec l'aide du concierge et du service alimentaire

## SECTION 4

## Évaluer les besoins en ressources matérielles

**La quantité et le type d'équipements disponibles auront un effet majeur sur les options d'aide alimentaire et d'ateliers culinaires. Évaluer les équipements et les aires de préparation et de rangement des aliments vous aidera à cibler vos besoins et à planifier le budget nécessaire. La formule d'approvisionnement, de distribution d'aide alimentaire et d'ateliers culinaires que vous choisirez dépendra de la capacité de l'école à combler ces besoins.**

Dans une situation idéale, l'école possède un local dédié à la préparation alimentaire avec les élèves, pouvant être partagé ou non avec le concessionnaire alimentaire ou le service traiteur. Si ce n'est pas le cas, l'école pourra identifier un local qui dispose d'un accès à un réfrigérateur et à un évier à proximité.



- \* L'accès au rangement des denrées sèches et à l'équipement de cuisine devrait être facile et bien organisé. S'il n'y a pas d'armoires, on peut, par exemple, ranger tout le matériel dans un ou plusieurs bacs, en prenant soin de bien identifier le contenu de chaque bac.
- \* Prévoir l'accès à une poubelle de même qu'aux bacs de recyclage et de compost.
- \* Planifier la disponibilité des produits sanitaires (savon à vaisselle, chiffons ou brosse pour nettoyer, linges pour essuyer, bacs et égouttoir pour mettre la vaisselle...)
- \* Pour cuisiner avec un groupe de 20 à 30 élèves et faciliter l'animation et l'encadrement des élèves par petits groupes, il faudrait idéalement disposer de 2 grandes tables ou d'au moins cinq petites tables. Pour des schémas d'aménagement d'un local, voir la page 10 du guide **Recette pour réussir des ateliers culinaires**



### Des choix écoresponsables pour maximiser son budget.

- \* Plutôt que d'acheter des aliments emballés individuellement, privilégier l'achat d'aliments en vrac et en gros formats et le moins transformés possible. En plus de réduire les déchets d'emballage, vous économiserez. Il sera alors important de prévoir l'équipement et le temps pour préparer ces aliments à être distribués.
- \* Le fait de distribuer les aliments dans de la vaisselle et des ustensiles lavables entraîne un investissement plus substantiel de départ, mais permettra des économies importantes d'argent et de déchets. À prendre en compte dans les prévisions budgétaires.
- \* Astuces : demander aux parents de fournir un couvert par enfant, organiser une collecte « bon débarras » de vaisselle et d'équipement de cuisine et vérifier s'il est possible d'acheter des équipements à petit prix (par exemple à la Fondation Bon départ de Canadian Tire).

✦ Le **tableau de spécification des équipements** vous aidera à faire un inventaire et à planifier vos besoins. **Version modifiable.**

- \* Dans le cas des gros équipements (réfrigérateur, cuisinière, etc.), il est préférable de consulter les ressources financières et matérielles de votre Centre de services scolaire.
- \* La liste a été conçue pour couvrir les besoins de préparation pour distribuer des collations nutritives, sécuritaires et qui génèrent le moins de déchets possible.
- \* La liste inclut aussi les équipements nécessaires pour animer des ateliers culinaires avec un groupe de 20 à 30 élèves.

## Références

Liste d'équipements des Ateliers cinq épices

Liste d'équipement imagée pages 14-16 du guide [Recette pour réussir des ateliers culinaires](#)

- \* Les quantités sont suggérées pour couvrir les besoins minimums et suggère l'alternative « full équipée »!
- \* Vérifier que l'équipement est en bon état et s'il a besoin d'être entretenu.

### Tableau de spécifications et d'inventaire des équipements

Équipement	Spécification	Quantité suggérée	En inventaire	À prévoir	Coût estimé
<b>Électroménager</b>					
Réfrigérateur	Commercial ou domestique	Selon la grosseur de l'école et des collations à entreposer, au moins de 11 pi.cu.			
Congélateur	Commercial ou domestique	Facultatif, mais très utile pour conserver les restes, offrir des fruits surgelés et repas de dépannage.			
Cuisinière (ronds et four)	Commerciale ou domestique	Facultatif, une plaque portative est correcte. Prévoir une hotte, selon le type de cuisinière (non requis pour la plaque portative).			
Four		Facultatif, un mini four grille-pain est correct.			
Lave-vaisselle	Commercial ou domestique	Facultatif, un évier double pour laver et rincer la vaisselle est correct.			
<b>Mini électroménagers</b>					
Grille-pain		Facultatif, à prévoir pour offrir des déjeuners.			
Mélangeur électrique	Mélangeur à main ou « blender »	Facultatif, mais un économique mélangeur à main permet d'utiliser les restes de fruits et légumes en smoothies et potages.			
Robot culinaire	Domestique	Facultatif, le mélangeur à main est correct.			
Four à micro-ondes		Un four. Pour réchauffer des repas en dépannage ou pour certains ateliers culinaires.			
Plaque de cuisson portative	Régulière ou à induction	Non requis s'il y a déjà une cuisinière, sinon, 1 plaque avec 2 ronds est correcte. Utile pour certains ateliers culinaires et pour cuisiner les restes de collation (potage, salade de pâtes ou quinoa, compotes de fruits, etc.).			
Mini four portatif		Non requis s'il y a déjà une cuisinière, sinon 2 petits fours à convection. Utile pour les ateliers culinaires et cuisiner les restes (muffins aux bananes, barres tendres, etc.).			
Bouilloire		Facultatif. Utile pour faire du gruau instantané et de l'eau assaisonnée de tisane.			

Équipement	Spécification	Quantité suggérée	En inventaire	À prévoir	Coût estimé
<b>Équipements de cuisine</b>					
Bacs	Type Rubbermade®	3 bacs d'environ 15 x 18 po et 5 po de profondeur. Pour la vaisselle sale, les ingrédients et le rangement. On peut ajouter des bacs pour la distribution des collations.			
Bol à mélanger et à servir	Différentes grosseurs, en acier inoxydable	12 petits et 6 grands. Pour mélanger et servir les aliments lors des ateliers culinaires.			
Casserole moyenne	Avec couvercle	Une casserole. Peut aussi être un poêlon.			
Casserole grande	Avec couvercle	Une casserole.			
Ciseaux	Petits	Environ 5. Sert à couper les fines herbes dans un verre.			
Contenant en plastique	Avec couvercle, différentes grosseurs	Environ 25, pour mettre les ingrédients et les restes.			
Couteau de chef		1 ou 2. Pour les adultes qui préparent les collations et les ateliers culinaires.			
Couteau d'office	Petit, pour enfant	Environ 12. Pour que les enfants puissent couper eux-mêmes des aliments lors de la préparation de collations ou des ateliers culinaires.			
Couteau à beurre		Environ 20. Pour les enfants qui sont plus jeunes et à risque de se couper.			
Cuillère à mélanger	En bois ou en plastique	Environ 5.			
Cuillère à mesurer	15 ml, 5 ml, 2,5 ml, 1,25 ml	12 de chaque grosseur.			
Cuillère de service	Ou louche	1 à 5.			
Cuillère parisienne		Facultatif. Différents outils de sculpture ou de découpe de fruits et légumes pourraient être utiles pour bricoler.			
Économe		1 à 5. Pour éplucher ou sculpter les fruits et légumes.			
Fouet		Facultatif, selon les recettes d'ateliers culinaires.			
Moule à muffins	Régulier ou à mini-muffins	4 à 5 moules de 12 muffins. Pour les ateliers culinaires, on opte pour les mini-muffins.			
Moule à pain ou à gâteau de 8 po.		4 à 5. Si vous utilisez des petits fours portatifs, prendre les moules à pain (20 cm x 10 cm x 6 cm) qui entrent côte à côte.			
Plaque de cuisson pour le four		4 à 5. Si vous utilisez des petits fours portatifs, prendre de petites plaques (9 x 16 po).			

Équipement	Spécification	Quantité suggérée	En inventaire	À prévoir	Coût estimé
Grille de refroidissement		1 à 2. Des sous-plats isolants peuvent aussi être utilisés.			
Mitaine de four	Isolante	2.			
Passoire	Plastique ou métal	1.			
Presse-agrume		Facultatif, selon les recettes d'ateliers culinaires.			
Presse-ail		Facultatif, selon les recettes d'ateliers culinaires.			
Râpe		1 à 5. Pour cuisiner les restes et pour les ateliers.			
Tasse à mesurer les liquides	250 ml	5.			
Tasses à mesurer les ingrédients secs	250 ml, 125 ml, 80 ml, 60 ml	5 à 8 de chaque grosseur.			
Planche à découper	Petites planchettes 8 x 11 po	20 à 30, afin que tous les élèves d'un groupe puissent participer à l'atelier culinaire.			
Plateau de service	Moyen (type cafétéria)	5 pour les ateliers culinaires, et au moins 1 par groupe pour la distribution de collations.			
Spatule de service	Plastique ou métal	1 à 2.			
Spatule (maryse)		5.			
Ouvre-boîte		1.			

### Vaisselle et ustensiles

Assiette 6 po	Incassable	20 à 30. Pour la dégustation et éviter la vaisselle jetable.			
Boî petit	Incassable	20 à 30. Pour la dégustation et éviter la vaisselle jetable.			
Cuillère		20 à 30. Pour la dégustation et éviter les ustensiles jetables.			
Fourchette		20 à 30. Pour la dégustation et éviter les ustensiles jetables.			
Verre	Incassable	20 à 30. Petits verres. Pour la dégustation et éviter la vaisselle jetable.			
Pichet en plastique	Environ 1 litre	5. Pour offrir de l'eau au moment de la dégustation ou des collations.			

SECTION 5

## Choisir le mode d’approvisionnement

Pour acheter les aliments, plusieurs sources d’approvisionnement sont possibles.

✦ Utiliser le **tableau d’analyse des fournisseurs possibles** pour vous aider à évaluer vos options.

Des partenariats auprès de fournisseurs locaux pourraient maximiser le budget, réduire le temps pour effectuer les commandes et permettre d’obtenir des livraisons. S’assurer que ce fournisseur pourra respecter vos critères d’achat (pour l’aide alimentaire et les ateliers culinaires) et aura la capacité de vous livrer selon vos besoins.



- ✦ Vérifier si votre Centre de services scolaire n’a pas déjà établi de telles ententes. Si ce n’est pas le cas, vérifier s’il est possible de regrouper plusieurs écoles avoisinantes pour faire en sorte de développer des partenariats avantageux.
- ✦ Pour vous aider à mettre en place des liens directs avec des producteurs maraîchers locaux, contacter la **table de concertation bioalimentaire** de votre région. La nutritionniste de la direction de la santé publique pourra vous aider dans cette démarche.
- ✦ Si l’école a participé à la campagne de financement **Écoles enracinées**, vérifier si le maraîcher pourrait approvisionner l’école.
- ✦ Afin de réduire les coûts et le gaspillage alimentaire, évaluer la possibilité d’acheter des fruits et légumes déclassés et imparfaits qui auraient peut-être été jetés. Malgré qu’ils ne soient pas beaux, ces fruits et légumes sont aussi frais.
- ✦ Pour aller encore plus loin : s’inscrire au programme **Aliments du Québec au menu** pour vous accompagner et pour reconnaître vos efforts à inclure au moins 50 % d’aliments du Québec.

### Tableau d’analyse des fournisseurs possibles

Type de fournisseur	Avantages	Désavantages
<p><b>Distributeur alimentaire</b> (Intermédiaire qui achète des produits et les redistribue à sa clientèle)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commande en ligne possible avec liste d’achat prédéterminée.</li> <li>• Service de livraison bien organisé.</li> <li>• Prix en gros volume souvent plus avantageux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il faut souvent commander en gros volume.</li> <li>• Il n’est pas toujours possible de choisir la journée de livraison.</li> <li>• Endroit de livraison d’un gros camion à planifier.</li> <li>• Il faut questionner pour obtenir les fruits et légumes locaux. Un fournisseur supplémentaire de fruits et légumes pourrait être nécessaire.</li> </ul>

### À noter

Il demeure possible de se déplacer pour aller à l’épicerie du coin pour acheter des aliments que l’on ne peut avoir auprès du fournisseur sélectionné. Toutefois, il n’est pas recommandé que ce soit le seul moyen d’approvisionnement, car il est moins avantageux pour l’achat d’aliments en gros volume et prend plus de temps.

Type de fournisseur	Avantages	Désavantages
<b>Supermarché ou épicerie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accès aux rabais hebdomadaires.</li> <li>• Grande variété de fruits et légumes et autres produits disponibles.</li> <li>• La commande en ligne et la livraison sont de plus en plus disponibles.</li> <li>• Offre souvent un service de préparation d'aliments (plateau de fruits coupés, crudités, fromages en cubes, etc.).</li> <li>• Possibilité de collaboration et de dons (plusieurs chaînes ont des programmes).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps requis pour éplucher les rabais.</li> <li>• Moins économiques si on a de gros volumes.</li> <li>• Temps requis pour se déplacer s'il n'y a pas de livraison.</li> </ul>
<b>Fruiterie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accès à une variété de fruits et légumes; souvent locaux et de saison.</li> <li>• Prix pourrait être plus avantageux.</li> <li>• Contact souvent plus personnalisé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps requis pour se déplacer s'il n'y a pas de livraison.</li> <li>• Souvent, pas de commande en ligne.</li> <li>• Souvent, on doit élaborer une liste d'achat nous-mêmes.</li> </ul>
<b>Marché public</b> <u>Trouvez votre marché public</u> qui sera ouvert à l'année	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accès à des fruits et légumes locaux, de saison et parfois biologiques.</li> <li>• Encourager l'économie locale.</li> <li>• Contact souvent plus personnalisé.</li> <li>• Plus de lien avec la communauté, entre autres pour organiser des activités éducatives avec les producteurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Livraison pas toujours possible ou parfois moins fréquente (à vérifier).</li> <li>• Souvent, pas de commandes en ligne et de listes d'achat.</li> </ul>
<b>Producteur maraîcher local</b> <u>Répertoire</u> pour acheter des aliments locaux <u>mangezquebec.com</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accès à des fruits et légumes locaux, de saison et parfois biologiques.</li> <li>• Encourager l'économie locale et possiblement l'agriculture biologique.</li> <li>• L'école peut s'abonner aux paniers bio des <u>fermiers de famille</u> pour garantir un prix.</li> <li>• Contact souvent plus personnalisé.</li> <li>• Plus de lien avec la communauté, entre autres pour organiser des activités éducatives avec les producteurs.</li> <li>• L'école peut devenir un point de cueillette afin de se faire livrer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il faut peut-être prévoir un autre fournisseur pour compléter. En hiver, on doit prendre des fruits et légumes locaux de serre ou congelés.</li> <li>• Pas toujours de commandes en ligne et de listes d'achat.</li> <li>• Il faut parfois aller chercher ses achats à un point de cueillette.</li> </ul>
<b>Jardin scolaire ou communautaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accès à des fruits et légumes frais et locaux à faible coût.</li> <li>• Effet éducatif auprès des élèves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il faut prévoir un autre fournisseur pour compléter les achats.</li> <li>• Connaissances et ressources requises pour l'entretien du jardin et pour la cueillette.</li> </ul>

Type de fournisseur	Avantages	Désavantages
<b>Organisme d'aide alimentaire local</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offre souvent le service de préparation.</li> <li>• Peut préparer un menu selon ses arrivages.</li> <li>• Possibilité de faire des économies si l'organisme peut partager des dons avec l'école.</li> <li>• Plus de lien avec la communauté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Livraison pas toujours possible ou parfois moins fréquente (à vérifier).</li> <li>• Il faut s'assurer que les aliments donnés soient de bonne valeur nutritive et locaux.</li> </ul>
<b>Traiteur ou concessionnaire scolaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut souvent préparer le menu.</li> <li>• Offre le service de préparation.</li> <li>• Contact personnalisé.</li> <li>• Livraison quotidienne, donc qui requiert moins d'entreposage des aliments.</li> <li>• Possibilité de profiter de son programme de rabais en combinant vos achats.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prix parfois plus élevé.</li> <li>• N'offre souvent pas les produits locaux et de saison. Il faut faire valoir l'importance de vos critères d'achat.</li> </ul>

## SECTION 6

## Élaborer une liste d'achat d'aliments

## Choisir les aliments de bonne valeur nutritive, le plus possible locaux et écoresponsables

✿ Pour planifier votre liste d'achats, utiliser la **liste d'utilisations d'aliments locaux selon les saisons**.

Le prix est souvent vu comme un facteur de contrainte majeur à l'achat local, pourtant la plupart des acteurs de la chaîne d'approvisionnement s'accordent pour dire que les produits locaux sont moins chers en saison. (Équiterre)



- \* L'achat d'aliments locaux permet de diminuer les impacts négatifs du transport et d'encourager les producteurs d'ici. Le terme « local » fait référence aux aliments produits près de chez nous, que ce soit dans votre région ou à l'échelle du Québec. Ces fruits et légumes sont en général d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité et requièrent souvent moins d'emballage. Les offrir aux élèves leur fera découvrir et apprécier la grande diversité d'aliments qui poussent autour d'eux. (Source : [equiterre.org/manger-local](http://equiterre.org/manger-local))

- \* Profiter des récoltes abondantes de l'automne pour offrir les fruits et légumes suivants en début d'année scolaire : bleuets, cantaloup, cerise de terre, fraise, framboise, melon d'eau, raisin, fenouil, haricot, maïs, poivron, pois mange-tout. S'il y a de l'espace de congélation dans l'école, faire des provisions en congelant. S'inspirer du **food prep** pour congeler les aliments efficacement et en faire un atelier culinaire avec les élèves.
- \* Distribuer régulièrement des pommes et des carottes, ainsi que des concombres, de la laitue et des tomates de serre. Ces aliments locaux sont disponibles et frais à l'année.
- \* Les collations et les recettes contenant des fruits et des légumes frais en saison sont souvent plus abordables. Voir le **Calendrier de disponibilité des fruits et légumes du Québec**. Hors saison, privilégier les recettes à base de **fruits et légumes surgelés locaux du commerce** (déjà parés, sans pertes, nutritifs et économiques) ou que vous aurez congelés vous-même. Les légumes frais prêts-à-servir locaux comme les carottes râpées et les jeunes épinards peuvent réduire le temps de préparation et le gaspillage, malgré leur coût plus élevé.
- \* Il est pertinent de bien vérifier la provenance des aliments lors des commandes. À titre d'exemple, les fraises surgelées ne proviennent pas nécessairement du Québec et les carottes fraîches non plus!
- \* Il est encore possible de distribuer des fruits et légumes non locaux, mais très pratiques et appréciés, comme les clémentines, les oranges, les bananes, les raisins, les brocolis et les poivrons (hors saison). Même s'ils ont un impact négatif sur l'environnement en raison de leur transport, ils sont naturellement sans emballages. De plus, lorsque leurs pelures sont mises au compost, ils produisent très peu de déchets. En achetant la version biologique ou encore équitable des aliments non locaux, lorsque c'est possible, on en réduit l'impact environnemental.



Pour vous aider à vérifier la provenance, chercher le nouveau logo

L'organisme **Croquarium** peut accompagner l'école.

Voir l'exemple du jardin scolaire de l'**école St-Denis**.



- \* Lorsque c'est possible, réserver un espace extérieur pour jardiner des fruits et des légumes avec les élèves. Pour entretenir le jardin durant l'été, l'école peut faire des partenariats avec la communauté.
- \* Les aliments biologiques favorisent pour leur part des pratiques respectueuses de l'environnement et de la santé humaine en évitant, par exemple, le recours aux pesticides,



fertilisants ou semences génétiquement modifiées. Ainsi, les aliments locaux biologiques sont un choix sensé pour notre planète! (Source : equiterre.org/manger-bio)

\* Les jus, en plus de contenir des sucres libres, sont des collations peu nourrissantes. Comme recommandé dans le Guide alimentaire canadien 2019, on devrait plutôt offrir de l'eau, du lait ou de la boisson de soya nature comme breuvage de choix.



\* Les collations et les recettes contenant des aliments protéinés d'origine végétale comme les légumineuses, le tofu et les graines gagnent à être intégrés au menu d'aide alimentaire et d'ateliers culinaires. Ces aliments sont écoresponsables, souvent produits au Québec, nutritifs, d'usage simple, peu périssables et économiques. Ces aliments sont appréciés des élèves lorsqu'ils sont apprêtés et présentés de façon attrayante.



## Appliquer les principes des **3R-V** : réduire, réemployer, recycler et valoriser.

- \* **Réduire (éviter le gaspillage)** : Acheter en vrac et en gros formats, cuisiner et distribuer les collations en vrac ou préparer en portions individuelles dans des plats lavables. Acheter dans les bonnes quantités. Prioriser les fruits et les légumes frais, qui sont naturellement sans emballage. Conserver adéquatement les aliments afin de les utiliser au bon moment. Voir les **trucs de conservation** pour garder ses légumes plus longtemps.
- \* **Réemployer** : réutiliser les ingrédients restants en les conservant adéquatement, en les cuisinant ou en les redistribuant. Réutiliser les contenants en verre et en plastique en prenant soin de bien les nettoyer et les assainir.
- \* **Recycler** les contenants, les sacs et les boîtes de transport.
- \* **Valoriser** en compostant les pelures et les parures (résidus alimentaires).

# 3R-V

### Légende

La mention **Éco** fait référence à une recette du projet **Écollation**

La mention **A5É** fait référence à une recette des **Ateliers cinq épices**

## Liste d'utilisation d'aliments locaux selon les saisons

Aliment	Disponibilité		Utilisations (aide alimentaire, utilisation des restes et ateliers culinaires)
	Frais	Surgelé	
Bleuet	Août à octobre	Nov. à juin	Frais, muffin, barre, parfait ou sucette glacée au yogourt, smoothie <b>Recette</b> : Petit gâteau aux bleuets ( <b>Éco</b> )
Canneberge	Automne	Janvier à juin	Muffin, barre, smoothie. Disponible à l'année séchée <b>Recette</b> : Muffin aux bananes et canneberges ( <b>Éco</b> )
Cerise de terre	Début année scolaire		Frais, salade, salsa
Fraise	Août à octobre	Déc. à juin	Frais, muffin, barre, parfait ou sucette glacée au yogourt, smoothie <b>Recette</b> : Parfait aux fraises ( <b>Éco</b> )
Framboise	Août à octobre	Déc. à juin	Frais, muffin, barre, parfait ou sucette glacée au yogourt, smoothie <b>Recette</b> : Beurre aux framboises ( <b>A5É</b> )
Melon d'eau et cantaloup	Août à octobre	Possible de congeler	Frais, smoothie, sorbet <b>Recette</b> : <b>Salade de melon et fête</b>

Aliment	Disponibilité		Utilisations (aide alimentaire, utilisation des restes et ateliers culinaires)
	Frais	Surgelé	
<b>Fruits</b>			
Poire	Août à avril		Frais, salade de fruits, compote, séchée au four <b>Recette</b> : Jello Fruité ( <b>A5É</b> )
Pomme	À l'année		Frais, salade de fruits, compote, croustade, muffin, séchée au four. <b>Recette</b> : Méli-mélo fruité ( <b>A5É</b> )
Prune	Septembre -octobre	Possible de congeler	Frais, compote, croustade, crumble, séchée au four
Raisin	Août à octobre	Possible de congeler	Frais, brochette avec fromage, manger congelé pour se rafraîchir
Rhubarbe	Janvier à juin	Août à décembre	Compote, croustade, barre <b>Recette</b> : Parfait aux fraises et à la rhubarbe ( <b>A5É</b> )
Tomate	Août à oct. (champs)	À l'année (de serre)	Frais, salade, salsa, bruschetta, soupe froide <b>Recette</b> : <b>Salsa aux fruits</b>
<b>Légumes</b>			
Betterave	Août à mars		Salade, potage, galette. <b>Recette</b> : Cupcakes à la betterave ( <b>A5É</b> )
Brocoli	Août à novembre	Déc. à juin	Crudité, salade, potage
Carotte	À l'année		Crudité, salade, soupe, muffin
Céleri	Août à novembre		Crudité, salade, soupe
Champignon	À l'année		Crudité, salade, potage
Chou	À l'année		Salade ou soupe <b>Recette</b> : <b>Salade asiatique de nouilles</b>
Chou kale	Août à novembre		Croustille au four
Chou-fleur	Août à novembre		Crudité, salade, potage
Citrouille	Sept. à novembre		Muffin, galette <b>Recettes</b> : Muffins citrouille et canneberges ( <b>A5É</b> ) <b>Galettes à la citrouille, Lait frappé</b>
Concombre	Août à oct. (de champs)	À l'année (de serre)	Crudité, salade <b>Recettes</b> : Trempette aux concombre ( <b>A5É</b> ), Sandwich de concombre ( <b>Éco</b> )
Courge	Août à février		Muffin, galette, potage <b>Recette</b> : Croquettes de quinoa et de courge ( <b>Éco</b> )
Courgette	Début année scolaire		Crudité, muffin <b>Recettes</b> : Muffin carotte et courgette ( <b>Éco</b> ), Rouleau de courgette ( <b>Éco</b> )
Épinard	Août à décembre	Surgelé : janv. à juin	Salade, smoothie, trempette <b>Recette</b> : Miniquiches florentines ( <b>A5É</b> )
Endive	À l'année		Salade, contenant à trempette et bruschetta

Aliment	Disponibilité		Utilisations (aide alimentaire, utilisation des restes et ateliers culinaires)
	Frais	Surgelé	
Fenouil	Début année scolaire		Crudité, salade, potage
Fines herbes	À l'année Facile d'en faire pousser		Salade, salade de fruits, trempette <b>Recette</b> : Trempette au concombre ( <b>ASÉ</b> )
Haricot	Août à octobre	Possible de congeler	Crudité, salade
Laitue	Août à octobre De serre : à l'année		Salade
Maïs	Août à octobre	Possible de congeler Conserve : à l'année	Salade, épiluchette de blé d'Inde de la rentrée scolaire
Patate douce	À l'année		Potage, croustille au four, galette <b>Recette</b> : Muffin aux patates douces ( <b>Éco</b> )
Poivron	Début année scolaire De serre : mi-avril		Crudité
Pois mange-tout	Début année scolaire		Crudité
Pomme de terre	À l'année		Salade, potage, croustille au four, rostis <b>Recette</b> : <b>Frito folie</b>
Pousse et germination	À l'année Facile à faire pousser		Salade, sandwich, smoothie, rouleau de printemps, décoration
Rabiole	Août à février		Crudité, potage, croustille au four
Radis	Août-nov., avril-juin		Crudité
Rutabaga	À l'année		Crudité, potage, croustille au four
<b>Aliments à grains entiers</b>			
Farine de blé entier	À l'année		Muffin, galette, barre, pâte à pizza, pâte alimentaire
Flocon d'avoine	À l'année		Muffin, galette, barre, granola, gruau <b>Recette</b> : <b>Galette aux dattes</b>
Sarrasin	À l'année		Salade (grains), crêpe (farine) <b>Recette</b> : Crêpes dodues aux 3 farines ( <b>ASÉ</b> )
Pain tranché	À l'année		Sandwich, craquelin, mini pizza, pouding au pain
Tortillas	À l'année		Croustille, mini rouleau, quesadillas

Aliment	Disponibilité	Utilisations (aide alimentaire, utilisation des restes et ateliers culinaires)
<b>Aliments protéinés</b>		
Lait		Faire du yogourt maison, breuvage
Yogourt		Lait frappé, trempette <b>Recette</b> : Barres au yogourt et petits fruits ( <b>Éco</b> )
Fromage		Formes amusantes, muffin, quésadillas, sandwich, salade
Œufs		Cuit dur, sandwich, crêpe
Lait de soya		Pouding, breuvage
Tofu		Lait frappé, tartinade, trempette, grillé en cubes
Edamame		Grillé, soupe, salade, trempette
Beurre de soya, pois, tournesol	No Nuts est canadien	Pour remplacer le beurre d'arachide en tartine ou dans les recettes <b>Recette</b> : Croque-énergie ( <b>A5É</b> )
Haricot rouge/blanc/noir		Salade, trempette, barre <b>Recette</b> : Biscuits choco-banane ( <b>A5É</b> )
Pois chiches		Grillé, soupe, salade, trempette <b>Recettes</b> : Houmous chocolat framboises ( <b>Éco</b> ), Snacks de pois chiches épicés ( <b>Éco</b> )
Lentilles		Grillé, soupe, salade, barre <b>Recette</b> : <b>Barres énergétiques aux lentilles</b>
Graines		Tournesol, citrouille, lin, chanvre : muffin, barre, galette, granola <b>Recettes</b> : Barres tendres avoine et tournesol ( <b>Éco</b> ) Pop corn de céréales et fruits séchés ( <b>Éco</b> )
<b>Autres aliments</b>		
Miel ou sirop d'érable	Une entente avec un producteur local pourrait réduire le prix	Smoothie, parfait au yogourt, salade de fruits, barre
Beurre		Muffin, galette, barre
Vinaigre de cidre		Salade, trempette

## SECTION 7

## Élaborer et diffuser le menu d'aide alimentaire et d'ateliers culinaires

**Partager avec les parents le menu d'aide alimentaire et d'ateliers culinaires leur permet d'adapter la boîte à lunch en conséquence et de vérifier la présence d'un aliment potentiellement allergène pour leur enfant. De plus, le menu illustre comment l'école favorise la saine alimentation locale et écoresponsable, en espérant les inspirer à en faire tout autant à la maison. Dans le même but, il est gagnant de partager avec les parents les recettes qui sont cuisinées avec les élèves et les dégustations qui sont animées.**



- \* Un menu changé chaque semaine permet de s'adapter aux rabais et aux saisons, mais demande d'investir beaucoup de temps. De plus, il est plus difficile pour les parents de suivre ce menu.
- \* Un menu cyclique sur 2 à 4 semaines requiert moins de temps de planification et pourrait être changé d'une à trois fois par année pour s'adapter aux saisons. Un tel menu est aussi plus facile à faire réviser par les principaux acteurs qui coordonnent le programme. De plus, la diffusion du menu aux parents ne se fera que maximum trois fois par année, et pourrait se faire par exemple, par courriel ou en l'affichant dans l'école.
- \* Il est gagnant de planifier les activités d'éducation au goût et les ateliers culinaires lors de l'élaboration du menu. Vous pourrez ainsi combiner les achats et sauver du temps et de l'argent. Pour vous aider dans la planification d'ateliers culinaires, consulter le guide **Recette pour réussir des ateliers culinaires**
- \* Encourager les élèves à participer à la planification du menu d'aide alimentaire et du choix des ateliers culinaires. Les impliquer dans la diffusion du menu et des recettes, par exemple, par la création d'un livre des recettes utilisées.



### Le menu d'aide alimentaire et d'ateliers culinaires se fait en fonction des critères suivants :

- \* Le budget et la formule de distribution choisie.
- \* La disponibilité des aliments chez le fournisseur choisi (selon les saisons) et des dons à recevoir. Chaque petit geste compte pour intégrer graduellement les aliments locaux au menu.
- \* Priorité aux fruits et légumes frais, qui sont naturellement sans emballage.
- \* Le jour de la livraison et la durée de conservation des aliments et de mûrissement des fruits.
- \* Variété d'aliments nutritifs qui respectent le Guide alimentaire canadien, la politique alimentaire et la prévention de la carie dentaire.
- \* Tenir compte de la présence d'allergies alimentaires et s'assurer de suivre le protocole en vigueur dans l'école.
- \* Intégrer au menu la distribution des restes et des surplus, par exemple en les cuisinant, en journée « tout ce qui reste »; en les remettant le lendemain à une période de repas ou aux parents en fin de journée ou les vendredis.

## Banque de recettes

Pour vous aider à planifier le menu, la consultation de recettes au préalable vous aidera à varier l'offre d'aliments. Ces références sont sélectionnées car elles présentent des recettes mettant en valeur les aliments nutritifs et si possible locaux, pertinentes pour l'aide alimentaire, l'utilisation des restes ou les ateliers culinaires.

### Fiches-recettes de fruits et légumes locaux

18 ateliers culinaires clés en main

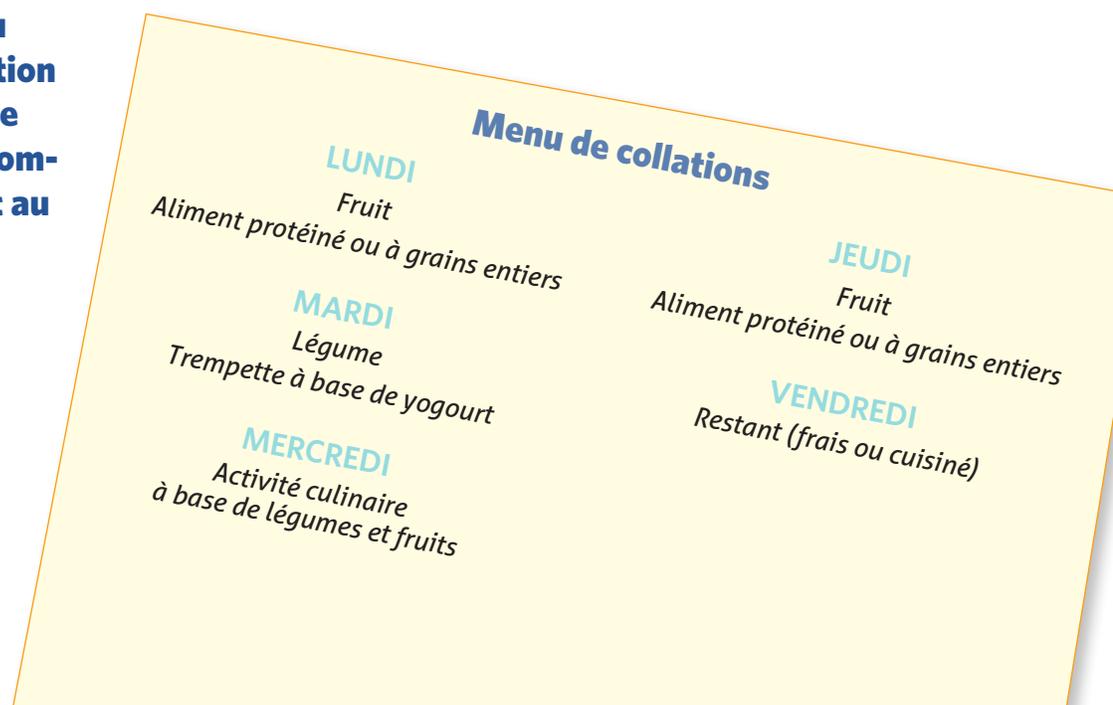
Livres de recettes numériques à cuisiner avec les enfants : Cuisinons en famille

### 15 fiches thématiques sur les fruits et légumes Écollation

### Cahier de recettes de collations Écollation

### Pousses et germinations

## Exemple de menu de collation complète (ou de complément au repas)



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Fraises Pois chiches grillés	Concombre Trempe à l'aneth	Salsa et chips de tortillas	Parfait au yogourt et bleuet	Muffin aux bleuets et pêches
Poires Graines de citrouille grillées	Céleri et chips de tortillas Trempe à l'épinard	Galette à la citrouille	Salade de melon et fêta	Lait frappé aux poires et épinard
Quartiers de pomme <u>Trempe tofu soyeux et beurre de pois</u>	Bâtonnets de carottes Trempe fines herbes	Barres énergétiques aux lentilles	<u>Sorbet aux framboises</u> Ou houmous chocolat et framboises	Potage carotte et pomme
Salade de fruits méli-mélo Fromage (dés)	Tomates, radis Trempe à base de tofu	Muffins patate douce	Yogourt à boire fraise melon	Granola croquant et fruits

**Menu comptoir à salade-repas**

*1 choix de laitue*

*3 choix de légumes*

*1 choix d'aliments protéinés*

*1 choix d'aliments à grains entiers*

*1 choix de fruits*

**Exemple de menu pour un comptoir à salade-repas**

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Laitue romaine	Laitue frisée	Épinard et laitue iceberg	Laitue Boston	Laitue mesclun
Carottes râpées	Tomates	Champignons	Carottes	Tomates
Concombres	Céleris	Poivrons	Radis	Concombres
Poivrons	Maïs	Pois mange-tout	Chou rouge	Maïs
Cubes de tofu grillé	Salade de lentilles	Fromage en cube	Edamames	Hummus
Taboulé	Pâtes cuites	Œufs	Salade de patate	Pointe de pita
Canneberges séchées et graines de tournesol	Pommes en tranches	Riz cuit	Canneberges séchées et graines de citrouille	Poires en cubes
		Fraises		

**Pour des raisons d'hygiène et de salubrité, le comptoir à salade-repas devrait être servi aux élèves par un adulte plutôt que d'être proposé en libre-service. De plus, les aliments doivent être couverts par un pare-haleine afin de les protéger des éternuements.**

## SECTION 8

## Offrir une aide alimentaire sécuritaire

**Allergies alimentaires**

**S'assurer de connaître et d'appliquer le protocole de gestion des allergies alimentaires en vigueur.**

- \* Lors de la planification du menu pour l'aide alimentaire, il est important d'avoir la liste des élèves allergiques avec les aliments problématiques.
- \* Il n'est pas nécessaire d'éliminer du menu tous ces aliments, mais il pourrait être pertinent de ne pas offrir d'arachides ou de noix en raison des réactions allergiques graves.
- \* Prévoir une collation de substitution pour les élèves qui ne peuvent consommer la collation du jour en raison d'allergies ou d'intolérances.
- \* Dans les recettes, remplacer les ingrédients auxquels des élèves dans le groupe sont allergiques.
- \* Pour éviter la contamination croisée, bien suivre les règles d'hygiène et de salubrité concernant le lavage des mains et des surfaces.

L'infirmière scolaire peut être une ressource à consulter pour aider l'école à planifier le protocole de gestion des allergies alimentaires, la gestion globale du lavage des mains dans l'école et les premiers soins en cas d'urgence.

**Références**

Fiche l'**ABC des allergies alimentaires**

Annexe 4 de **Recette pour réussir des ateliers culinaires**

**À noter Hygiène et salubrité**

**Afin d'éliminer les risques d'intoxication alimentaire, l'école a avantage à désigner une personne-ressource qui voit à la manipulation sécuritaire des aliments.**

Cette personne devrait avoir un intérêt et faire preuve de vigilance pour assurer le respect des consignes. La formation subventionnée de **gestionnaire d'établissements** qui offrent des services d'aide alimentaire du MAPAQ est fortement recommandée. Autrement, cette personne devrait avoir suivi une formation de base, par exemple, à travers son parcours scolaire (AEP en garde scolaire, technique d'éducation à l'enfance, chef cuisinier, etc.) ou **en ligne**. Advenant le cas où l'école choisit une formule d'aide alimentaire où les aliments sont vendus à coût partagé; un permis MAPAQ est requis et la formation obligatoire de **gestionnaire d'établissement alimentaire** s'applique (pour la personne responsable du service alimentaire).

**Rôles de la personne-ressource désignée**

- \* Former l'équipe-école et les bénévoles aux consignes à suivre. La vidéo de formation **manipuler les aliments, une responsabilité importante** pourrait être utilisée. Le **blogue** sur les pratiques d'hygiène sécuritaires pourrait aussi être partagé, de même que le **Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaire** et l'**annexe 5** de Recette pour réussir des ateliers culinaires.
- \* Définir les rôles de chacun des intervenants qui reçoivent, entreposent, préparent et distribuent les aliments.
- \* Mettre en place une procédure d'entretien des locaux et des équipements de cuisine.
- \* S'assurer de la conservation adéquate des surplus d'aliments afin de les réutiliser de façon sécuritaire.

Tout comme pour l'entretien des lieux de repas et de collation, l'école devrait s'assurer que le personnel qui prépare l'aide alimentaire dispose du matériel et des produits de nettoyage et d'assainissement. Par souci de développement durable, privilégier les produits certifiés Ecologo avec des chiffons lavables, lorsque c'est possible. Il est aussi correct d'utiliser des papiers essuie-tout recyclés qui sont mis au compost (sauf si les papiers ont servi à essuyer des produits d'entretien toxiques, **source**).

## SECTION 9

# Gérer le processus de distribution des aliments

La mise en place d'un système hebdomadaire de planification et d'évaluation sera très utile. Ce genre de fiche de planification demande d'investir plus de temps au début, mais elle permet de suivre les opérations en continue et permettra de s'ajuster au fur et à mesure, et au final, sauver du temps et de l'argent.

✳ Utiliser la proposition de **fiche de planification et d'évaluation**, à adapter selon les besoins de l'école.

**Version modifiable.**

### À noter

La fiche pourra être remplie par diverses personnes, selon leurs tâches respectives.

**Exemple (école avec 6 groupes de 30 élèves)**

FICHE DE PLANIFICATION ET D'ÉVALUATION D'UNE COLLATION	
Aliment à préparer <i>Concombre anglais et trempette au yogourt</i>	Préparé par qui <i>Sylvie</i>
Date et horaire de préparation <i>Lundi le 14 novembre de 16h à 17h</i> Temps de préparation planifié : <i>45 minutes</i> Temps de préparation réel : <i>1 heure</i>	
COMMENTAIRES :	
Date de distribution <i>Mardi le 15 novembre</i>	Distribuer par qui <i>Sylvie et les 6 élèves qui ont préparés</i>
Vaisselle de distribution <i>Bacs gris</i> COMMENTAIRES : <i>Vaisselle utilisée était adéquate et pratique à transporter. On a dû prendre 2 bacs par groupe pour tout transporter. Ça a pris 10 minutes à distribuer dans les groupes.</i>	Surplus et vaisselle collecté par qui <i>Chaque éducatrice</i>
Grosseur de la portion <i>1/3 de concombre et 45 ml trempette</i> COMMENTAIRES : <i>La portion planifiée a été adéquate</i>	
Quantité à préparer Par groupe : <i>10 concombres, 1,35 l de trempette</i> Total : <i>60 concombres et 8,1 l de trempette</i> COMMENTAIRES : <i>La quantité était adéquate, il y a eu très peu de surplus.</i>	
Coût total moyen	
Coût d'une recette ou d'une portion : <i>concombre = 0,40\$/portion</i> <i>trempette : 7\$/recette</i>	
Coût total : <i>(60 x 1,25\$) 75\$ concombre</i> <i>(6 x 7\$) 42 \$ trempette</i>	
Présentation suggérée <i>Mettre trempette dans le fond d'un petit bol et piquer les bâtonnets de concombre dessus.</i> COMMENTAIRES : <i>Attrayant? Facile à réaliser?</i> <i>La présentation a été très apprécié, avec l'aide d'élèves, se prépare facilement.</i>	
Implications de quels élèves <i>6 élèves de 6<sup>e</sup> année</i> COMMENTAIRES DES ÉLÈVES IMPLIQUÉS? <i>Les élèves étaient très motivés et ont respectés les consignes.</i>	
Commentaires des élèves <i>Collation très appréciée</i>	
Surplus	
Conservation : <i>mettre au réfrigérateur et bien couvrir</i>	
Redistribution : <i>donné à l'aide au devoir le lendemain</i>	
Quantité : <i>10 portions</i> COMMENTAIRES : <i>Adéquat? Encore frais le lendemain.</i>	

## Plus loin

Pour en savoir davantage, visionner la vidéo sur la [faim](#) et celle sur les [collations](#)

### Grosseurs de portion suggérées (collation ou complément au repas)

- \* Les grosseurs de portions sont suggérées afin de fournir un guide pour prévoir les quantités à acheter. Analyser régulièrement les quantités consommées vous aidera à acheter les quantités adéquates.
- \* Encourager l'élève à choisir et à manger la grosseur de portion qui correspond à sa faim, comme recommandé dans le Guide alimentaire canadien 2019. Proposer des fruits et légumes coupés et distribués en quartier afin de ne pas gaspiller le fruit entier. Offrir une petite portion au départ, et inviter les élèves à en redemander s'ils ont encore faim. Pour les élèves qui ont besoin d'une collation plus soutenante, il est pertinent de compléter le fruit ou le légume avec un aliment protéiné ou à grains entiers.



Catégories	Portion petite faim	Portion grosse faim
Fruits	1 petit fruit ou 125 ml	1 fruit moyen, 200 à 250 ml
Légumes	125 ml	200 à 250 ml
Aliments à grains entiers	1/2 tranche de pain, 125 ml	1 tr de pain, 200 à 250 ml
Aliments protéinés	100 à 125 ml lait ou yogourt 10 à 25 g fromage 75 à 100 ml légumineuses	200 à 250 ml lait ou yogourt 25 à 50 g fromage 125 à 200 ml légumineuses

## SECTION 10

## Impliquer les élèves

Il est très valorisant pour les élèves de se faire confier des responsabilités, encore davantage lorsque ces tâches sont associées à une mission sociale, comme celle de l'aide alimentaire et du développement durable. Il en résulte un fort sentiment d'appartenance pour l'école. De plus, on sait que la grande majorité des enfants adorent cuisiner.

### Encadrer les élèves impliqués dans la préparation de l'aide alimentaire

Quelques indications pour que cette période se fasse dans le plaisir et amène les élèves à développer un sentiment d'efficacité.

- \* Créer un climat accueillant : s'intéresser à eux, mettre l'accent sur les forces et les atouts des élèves, utiliser l'humour et le renforcement positif, etc.
- \* Prévoir un peu plus de temps au début pour superviser les élèves, ils deviendront vite autonomes.
- \* Communiquer les consignes d'hygiène et de salubrité et voir à leur application :
  - Attache tes cheveux, s'ils sont longs.
  - Retire tes bijoux s'il y a lieu.
  - Roule ou replie tes manches.
  - Lave-toi les mains avec du savon et de l'eau tiède avant et après avoir cuisiné, après avoir goûté avec les doigts, après avoir toussé ou être allé à la toilette, après avoir touché un objet sale.
  - Porte un tablier propre, s'il y en a de disponible.
  - Referme la porte du réfrigérateur après utilisation.
  - Lave les fruits et les légumes frais avant de les cuisiner.
- \* Communiquer les consignes de sécurité et voir à leur application :
  - Connais et utilise la bonne technique pour couper les aliments.
  - Dépose le couteau sur la planche lorsqu'il n'est pas utilisé.
  - Pointe la lame du couteau vers le bas ou dépose-le sur la planche lors des déplacements.
  - Sers-toi de la râpe sous supervision. Garde tes doigts à une certaine distance de la râpe.
  - Sers-toi du four sous supervision. Mets les mitaines de four pour récupérer les aliments.
- ✳ Utiliser ***l'affiche OUI CHEF!*** pour rappeler aux élèves les consignes à respecter lorsqu'ils cuisinent.
- \* Avoir une trousse de premier soin à porter de main.
- \* Commencer par leur donner des petites tâches.
- \* Montrer une seule technique à la fois et bien la décrire en détail.
- \* Laisser les élèves expérimenter, de petits dégâts sont à prévoir, l'important c'est d'avoir du plaisir à cuisiner et à aider.

### Références

Vidéos des Ateliers cinq épices qui illustrent comment montrer à **couper** et à mesurer les ingrédients **liquides** et les ingrédients **secs**.

# OUI CHEF !



**Attache tes cheveux longs**

**Retire tes bijoux**

**Remonte tes manches**

**Lave-toi les mains**

avant et après avoir cuisiné  
après avoir goûté avec les doigts  
après avoir toussé ou être allé à la toilette  
après avoir touché un objet sale

**Referme la porte  
du réfrigérateur après utilisation**

**Lave les fruits et les légumes frais**

Connais et utilise la **bonne technique pour couper les aliments**

**Dépose le couteau sur la planche lorsqu'il n'est pas utilisé**

Pointe la lame du couteau **vers le bas**  
ou dépose-le sur la planche pour le transporter

Sers-toi de la râpe sous supervision. Garde  
tes doigts à une **certaine distance de la râpe**

Sers-toi du four sous **supervision**

Mets les **mitaines de four** pour sortir  
les aliments chauds



## Tâches que l'on peut donner aux élèves de 3<sup>e</sup> cycle :

- \* Sortir le matériel nécessaire pour préparer une recette
- \* Nettoyer les fruits et les légumes
- \* Peler les fruits et les légumes
- \* Couper les aliments avec un couteau d'office (sous supervision)
- \* Râper des légumes plus durs et du fromage (sous supervision)
- \* Mesurer des ingrédients et mélanger une recette
- \* Portionner des aliments dans des contenants
- \* Monter les plateaux de collations de façon amusante et décorative
- \* Aider à nettoyer et assainir les surfaces de travail
- \* Aider à nettoyer les équipements de cuisine
- \* Ranger les ingrédients et les équipements
- \* Utiliser le four à micro-ondes
- \* Mettre les pelures, parures et papier à main au compost et voir à son entretien



## Outils pratiques

- \* **Fiche sur les activités culinaires** avec les enfants MAPAQ
- \* Affiche **Les 10 commandements du minichef** en page 3 du livre Mon premier livre de recettes avec Les ateliers cinq épices
- \* **Faites participer les enfants** du Guide alimentaire canadien
- \* Fiches **Cuisiner avec les enfants**, Les ateliers cinq épices
- \* Comportements attendus dans le local de cuisine, page 19 de **Recette pour réussir des ateliers culinaires**

## SECTION 11

# Mettre en place un contexte de repas éducatif et convivial

**Quelques éléments clés à évaluer et à mettre en place pour rendre les lieux et l'ambiance où s'offre l'aide alimentaire agréables et favorables à bien se nourrir.**

L'école pourra utiliser le questionnaire suggéré plus bas ou l'outil informatisé du **systeme d'information scolaire**, section Contexte des repas. Cet outil permet en quelques minutes de faire un portrait de l'école et de recevoir les bonnes pratiques reconnues à mettre en place.

✱ Utiliser le **questionnaire sur le contexte de repas. Version modifiable.**

**L'IMPACT SERA PLUS IMPORTANT SI LES MESSAGES VÉHICULÉS SUR LA SAINTE ALIMENTATION SONT POSITIFS ET COHÉRENTS POUR L'ENSEMBLE DU MILIEU SCOLAIRE.**

Pour aider l'école dans ce sens, une formation et des outils sur les contextes de repas ont été développés par l'AQGS. Cliquer **ici** pour les consulter.

### Questionnaire sur le contexte de repas

Environnements physique et social à évaluer	Adéquat	À améliorer	Commentaires
Des mesures d'atténuation du bruit sont mises de l'avant (panneaux acoustiques, sous-pattes...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Le local utilisé et les tables sont propres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Le local utilisé est aéré (avant et après le dîner).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Le local est éclairé avec de la lumière naturelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Les élèves ne mangent pas dans la pénombre, lumières éteintes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Les élèves ont au moins 20-25 minutes pour manger leur repas (5 à 10 minutes pour la collation).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'horaire des collations et du dîner aide les élèves à bien gérer leur faim. Par exemple, ils n'arrivent pas au dîner affamés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Le personnel est disponible pour encadrer les élèves lorsqu'ils mangent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Les élèves ont la chance de manger par petits groupes et de socialiser calmement lorsqu'ils mangent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Le dîner et la collation des élèves aux besoins particuliers (TDAH, allergie alimentaire...) sont adaptés et agréables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Les élèves sont encouragés à participer aux tâches reliées à l'aide alimentaire (préparation, distribution, recyclage, nettoyage...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Environnements physique et social à évaluer	Adéquat	À améliorer	Commentaires
L'eau est accessible à proximité des lieux de repas, pour boire et se laver les mains.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Les élèves sont encouragés à avoir leur gourde d'eau en tout temps et en tous lieux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Les élèves sont encouragés à respecter leur faim, par exemple en leur demandant si leur ventre est vide ou juste assez plein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Le personnel présente les aliments comme source de carburant pour avoir de l'énergie et favoriser la croissance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lorsqu'on parle des aliments, les concepts d'équilibre et de variété sont mis de l'avant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lorsqu'on parle des aliments, on mentionne que tous les aliments ont leur place, tout en priorisant les aliments de bonne valeur nutritive.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Le personnel respecte le rythme de l'élève pour se familiariser graduellement avec les nouveaux aliments. Il invite l'élève à goûter, sans mettre de pression.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Cela prend parfois de cinq à 20 contacts positifs répétés avant que l'enfant accepte de son plein gré de manger un nouvel aliment.

## Animer des dégustations efficaces

**Les enfants qui explorent les aliments avec leurs cinq sens, qui cuisinent ou qui jardinent, ont une plus grande volonté de goûter à de nouveaux aliments, sont plus ouverts à une variété d'aliments et semblent consommer davantage de fruits et légumes. Pourquoi? On sait que moins un aliment est familier, plus il suscite la méfiance. Ainsi, plus un enfant est exposé à un aliment, plus il y goûtera et apprendra à l'apprécier. Tout le processus de familiarisation doit être effectué dans le plaisir, que ce soit sur l'heure du dîner, lors de la collation, d'un atelier culinaire ou de l'aide alimentaire.**

### Déguster tout le monde ensemble

Selon le contexte, il est préférable que tous les élèves goûtent au même moment, évitant ainsi de s'influencer. À faire dans le plaisir et la convivialité, en respectant les règles de bienséance.

### Encourager à goûter, sans forcer

Sachant que plusieurs élèves font de la **néophobie alimentaire**, c'est normal que certains ne veulent pas goûter. Pour encourager un élève à goûter sans le forcer, laisser l'aliment devant l'élève, et dire :

- \* « Tu peux commencer par découvrir l'aliment en le sentant et en y touchant avec les doigts ou même en le mettant sur tes lèvres. »
- \* « Ta bouche va peut-être changer d'idée et vouloir y goûter éventuellement, et même aimer ça. »

Le fait de voir d'autres élèves ou vous-même goûter l'aliment et aimer ça peut parfois l'amener à s'ouvrir à goûter l'aliment. Toutefois, le fait de vanter la bonne valeur nutritive d'un aliment pour tenter d'amener un élève à en manger est contreproductif.

## Montrer l'exemple

Manger et déguster avec les élèves, ça va les mettre en confiance. Montrer votre plaisir à manger et à découvrir des aliments. Vous avez aussi le droit de ne pas aimer l'aliment. Vous pouvez dire : à ce jour, je n'aime pas cet aliment, mais je vais le sentir pour le découvrir avec mon nez! Encore mieux, montrer votre ouverture à y goûter encore une fois et décrire vos sensations.

## Laisser les élèves s'exprimer

Inviter les élèves à dire leur appréciation de l'aliment. Encouragez-les à nommer leurs sensations lorsqu'ils dégustent, ainsi que leurs préférences.

Poser des questions : *As-tu aimé faire la recette? La referas-tu à la maison? Qu'est-ce que ça goûte? Comment trouves-tu la texture? Aimes-tu l'odeur? Est-ce que ça te fait penser à quelque chose?*

Par exemple : *je n'aime pas le radis, car c'est trop piquant à mon goût. J'adore les fraises, car c'est sucré et juteux. Je n'aime pas les carottes cuites que je trouve pâteuses, mais je les aime crues, car elles sont croquantes.*

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, tous les goûts sont dans la nature.

## Évaluer l'appréciation de l'aliment de façon ludique

Demander aux élèves de donner une note d'appréciation, par exemple, en votant avec des émojis ou des jetons de différentes couleurs (beaucoup aimé = rouge, assez aimé = vert, moins aimé = gris). Les élèves peuvent tenir un registre de leur appréciation des aliments dégustés à l'école. Ceci montrera aux parents l'ampleur de la familiarisation des aliments faite à l'école et l'évolution du développement du goût de leurs enfants.

## Utiliser le vocabulaire des sens pour aider les élèves à nommer leurs sensations :

### LE PARCOURS DES SENS

SENS	DESCRIPTION	VOCABULAIRE
 <b>LA VUE</b>	<p>Un aliment bien présenté nous met dans de bonnes dispositions. Nous nous préparons à recevoir la nourriture en bouche et nous salivons d'avance. Notre estomac sécrète déjà ses sucs gastriques.</p> <p>Nous vérifions l'étiquette et l'apparence afin d'être sûrs que la date de péremption n'est pas passée.</p>	Rond, carré, rectangle, triangle etc. Pointu, arrondi, bombé, ondulé, plat, épais, long, al-longé, large, gros, maigre, petit, grand, court, etc.
 <b>LE TOUCHER TEXTURE</b>	<p>L'on perçoit la texture des aliments en y touchant avec les mains et en les mettant dans la bouche.</p> <p>Lorsqu'on garde l'aliment en bouche suffisamment longtemps, leur texture se modifie.</p>	Soyeuse, rugueuse, douce, lisse, tendre, ferme, sèche, collante, gluante, pâteuse, huileuse, juteuse, lisse, moelleuse, granuleuse, crémeuse, caoutchouteuse, etc.
<b>TEMPÉRATURE</b>	La température d'un aliment influence son goût. À concentration en sucre et en gras égaux, un aliment froid paraîtra moins sucré et moins gras qu'un aliment tiède ou chaud.	Brûlante, chaude, tiède, fraîche, froide, glacée.
 <b>L'OÛIE</b>	S'écouter manger participe au plaisir alimentaire.	Croquant, croustillant, grinçant, glougloute, « squit squit », etc.
 <b>LE GOÛT SAVEURS DE BASE</b>	C'est le sens par lequel on perçoit les saveurs. Les différences de perception gustatives varient d'un individu à l'autre.	Acide, salé, sucré, amer.
<b>AUTRES SENSATIONS</b>	Il semble que notre langue soit pourvue de récepteurs à certains acides gras. Le goût du gras prend plus de temps à venir en bouche.	Gras, umami, métallique, piquant, irritant, astringent, rafraichissant.
 <b>L'ODORAT LES ARÔMES</b>	Le nez et la bouche communiquent et les arômes diffusent jusqu'au nez par voie rétro nasale. Les arômes sont plus lents à apparaître que les saveurs, car il faut, pour bien sentir, que l'aliment soit mâché et que les sucs salivaires aient le temps de faire leur effet.	Arôme de vanille et arôme de cannelle, arôme de chocolat... Délicieux, succulent, agréable, désagréable, doux, exquis, épicé, piquant, poivré, fruité
<b>LES ODEURS</b>	L'on perçoit les odeurs en sentant les aliments avant de les mettre en bouche.	Parfumée, puante, fruitée, etc.

## Référence

Vidéo sur le [développement du goût](#)

## Créer des collations créatives et rendre la présentation attrayante

Une présentation amusante suscitera l'envie de goûter.

Les enfants sont également plus motivés à manger ce qu'ils préparent eux-mêmes.

Profiter des occasions comme les anniversaires des élèves et les fêtes annuelles (comme l'Halloween et Noël) pour souligner l'événement en proposant une collation amusante. On jumelle ainsi la fête à la santé.

### Couper les fruits et légumes de manière amusante et décorative

- \* Utiliser des couteaux qui donnent des formes différentes : boules, bâtonnets, dés, perles, juliennes, ondulé, tranches verticales, horizontales et obliques, quartiers, rondelles, cubes, triangles, spaghettis.
- \* Varier la forme en utilisant des emporte-pièces en forme de cœur, de bonhomme, de pique, de triangle, de sapin, etc.
- \* Il est possible d'utiliser le fruit ou le légume comme plat de présentation. Ce procédé fait fureur. Exemple : un sorbet à l'orange servit dans une orange évidée et de la salade de fruits servit dans un melon, de la trempette servit dans un demi-poivron.



### Animer une activité de bricolage avec des fruits et légumes

- \* Les élèves peuvent faire un montage à l'aide d'aliments afin de décorer un fruit, un légume, un biscuit, une tranche de pain. L'enfant peut ajouter des petits fruits séchés (raisins, abricots, ananas, pruneaux, etc.), des petits fruits frais (fraises, framboises, cerises, kiwis, etc.) ou encore des graines. L'élève peut tout simplement déposer le tout dans une assiette ou sur l'aliment en le fixant à l'aide de cure-dents.
- \* Nous pouvons amener l'enfant à jouer avec les formes pour se préparer une belle assiette appétissante : présentation en forme d'animal, de personnage, de paysage, de fleurs, d'insectes. Le brocoli suggère facilement l'image d'un arbre, une tranche d'orange suggère l'image d'une roue, tandis que la poire suggère l'image d'une souris.
- \* Nous pouvons permettre à l'enfant de décorer la pelure de l'aliment avant de le consommer. Exemple : pelure de banane, pelure d'orange que l'on dessine avec des crayons non toxiques. Nous pouvons amener l'enfant à décorer la pelure, par exemple d'un melon, en la sculptant avec des couteaux en plastique pour les plus jeunes, pour utiliser graduellement des ustensiles de plus en plus sophistiqués pour les plus vieux.



### Pour des idées de bricolage

Le festin enchanté de **Cru-Cru**

**Idées de présentation** avec aliments nutritifs

**Cornet de boules de fruits**



## SECTION 12

## Valider et bonifier les actions



**L'évaluation de l'aide alimentaire est essentielle pour mesurer les retombées du programme et pour s'assurer qu'il répond bien aux besoins de l'école et des élèves.**

Il y a plusieurs façons simples d'évaluer le programme d'aide alimentaire.

Les principaux acteurs impliqués peuvent régulièrement :

- \* Être à l'écoute de l'appréciation et des besoins des élèves, du personnel et des parents
- \* Faire des observations et les documenter : comportements des élèves et du personnel
- \* Recueillir des témoignages
- \* Faire des sondages
- \* Recueillir des données statistiques (achat d'aliments locaux, achat d'aliments en gros formats (ou en vrac) versus emballés individuellement, taux de fréquentation, temps de préparation, temps de distribution, restants d'aliments réutilisés versus compostés ou gaspillés, fréquence des ateliers culinaires, fréquence des dégustations...)



### Plusieurs outils ont été proposés dans ce guide

Ces outils peuvent servir autant à planifier les actions à mettre en place qu'à valider celles qui ont été déployées dans l'école, et à s'ajuster s'il y a lieu. N'hésitez pas à les utiliser à nouveau pour faire votre bilan.

- \* **Besoins en équipement**
- \* **Sondages au personnel, aux parents et aux élèves**
- \* **Tableau des revenus et dépenses**
- \* **Liste d'achat d'aliments locaux distribués**
- \* **Fiche de planification et d'évaluation**
- \* **Questionnaire sur le contexte de repas**
- \* **Outils pour faire un bilan des ateliers culinaires**  
Pages 37 et 38 du guide **[Recette pour réussir des ateliers culinaires.](#)**

## Conclusion

### Référence

The case for a Canadian national school food program. Kimberley Hernandez et al. La revue canadienne des études sur l'alimentation, sept. 2018.

Les programmes d'aide alimentaire scolaires ont démontré avoir des bénéfices sur la santé, les habitudes alimentaires et le développement de la littératie alimentaire des élèves. Celle-ci s'avère importante pour que les adultes de demain soient mobilisés à choisir des aliments sains et écoresponsables; et en mesure de les cuisiner adéquatement. Par la même occasion, on supporte l'agriculture locale et les systèmes alimentaires durables. Espérons que ce guide pratique a pu aider les intervenants scolaires à mettre en place une offre alimentaire nourrissante et durable qui correspond aux besoins et à la réalité du milieu.