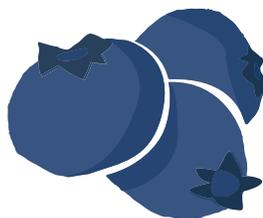
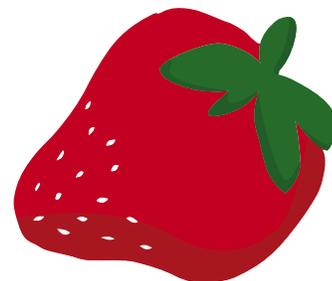


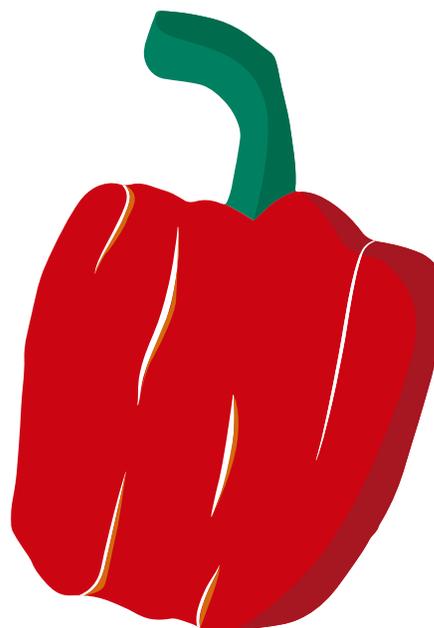
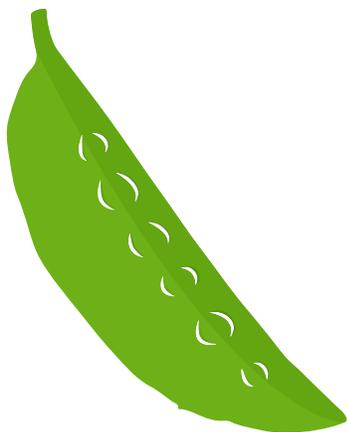
Le BØN choix alimentaire pour moi !



Comment peut-on tendre vers une alimentation saine, locale et écoresponsable en appliquant les principes LE BØN ? Lors de cette activité, les élèves devront se questionner sur les impacts des choix alimentaires sur la santé et l'environnement.







INTRODUCTION

Un bon nombre de logos, de certifications (biologique, équitable, etc.) et d'appellations (éthique, solidaire, durable, naturel, respecte l'environnement, etc.) apparaissent sur les emballages des produits que nous consommons tous les jours. Il est parfois difficile de s'y retrouver avec toutes ces informations! Il est légitime de se questionner sur les impacts réels de nos aliments sur notre santé et sur l'environnement. Alors, comment pouvons-nous bien choisir nos produits alimentaires? Cette activité souhaite susciter une réflexion et des discussions avec les élèves dans le but de tendre vers une alimentation plus saine et écoresponsable. Pour ce faire, les élèves pourront développer une analyse basée sur les cinq principes LE BØN.



PROGRESSION DES APPRENTISSAGES²

Cette activité favorise le développement de plusieurs compétences et de savoirs dans les disciplines variées

LES DISCIPLINES



Français³

Compétences :

- Lire et apprécier des textes variés
- Communiquer oralement selon des modalités variées

Savoirs visés :

- Stratégie de lecture
- Stratégie de communication orale



Mathématiques⁴

Compétences :

- Résoudre une situation problème
- Déployer un raisonnement mathématique
- Communiquer à l'aide du langage mathématique

Savoir visé :

- Arithmétique, sens du nombre réel (1. 4. 5. 15.)
- Géométrie, Analyse de situations faisant appel à des mesures (D.)



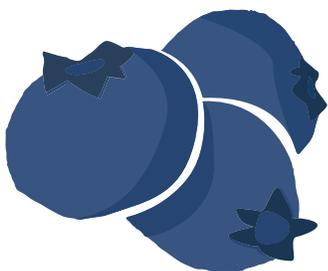
Science et technologies⁵

Compétences :

- Chercher des réponses ou des solutions à des problèmes d'ordre scientifique ou technologique
- Mettre à profit ses connaissances scientifiques et technologiques
- Communiquer à l'aide des langages utilisés en science et technologies

Savoirs visés :

- L'univers vivant (A. D. E)
- A.** Diversité de la vie
B. Maintien de la vie





Univers social - Géographie⁶, Histoire & Éducation à la citoyenneté⁷

Compétences :

- Construire sa conscience citoyenne à l'échelle planétaire
- Interroger les réalités sociales dans une perspective historique
- Construire sa conscience citoyenne à l'aide de l'histoire



Développement personnel Éthique et Culture religieuse⁸

Compétences :

- Se positionner, de façon réfléchie, au regard d'enjeux d'ordre éthique
- Pratiquer le dialogue moral

Savoir visé :

- A.** Réfléchir sur des questions éthiques (A. B. C.)
- B.** Pratiquer le dialogue (A. B. C. E.)



DÉROULEMENT

Préparation

À afficher ou à consulter avec les élèves :

- Lexique de l'activité (**Annexe 1**)
- Document Quoi recycler (**Annexe 4**)
- Corrigé (**Annexe 6**)
- Carte du monde avec échelle (facultatif)

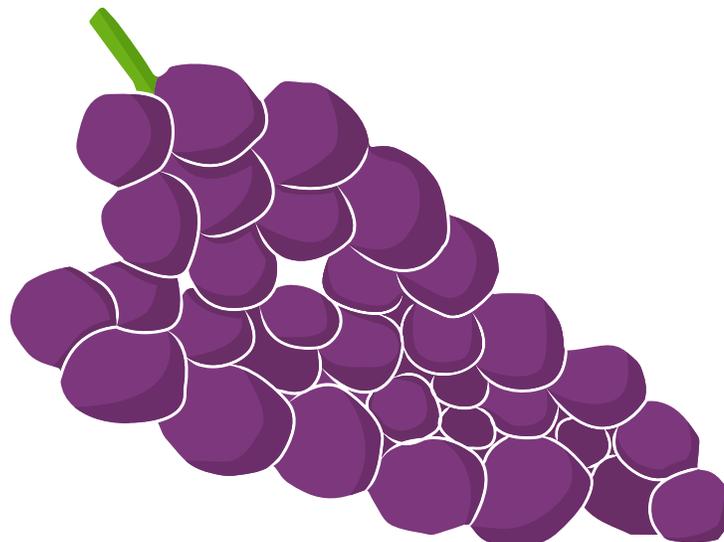
À remettre aux élèves :

- Fiches d'aliments à analyser (**Annexe 3**)
- Grille d'analyse (**Annexe 2**)
- Tableau des distances (**Annexe 5**)

Mise en situation et activation des connaissances antérieures

Pour éveiller la réflexion des jeunes sur l'impact de nos choix d'alimentation, vous pouvez commencer par projeter une des vidéos d'information suivantes

- [« Pareil pas pareil »](#), une vidéo d'Équiterre qui met en évidence l'importance du choix équitable à travers l'exemple du cacao.
- [« Pourquoi faut-il arrêter de manger tant d'avocats »](#) du journal *Le Monde*, qui souligne l'impact de l'augmentation de la consommation d'avocats à l'échelle mondiale.
- [« L'impact de la viande sur l'environnement expliqué en 4 minutes »](#) du journal *Le Monde*, qui offre un rapide compte-rendu sur l'enjeu de la réduction de la consommation de viande.



Interrogez les élèves suite au visionnement

- Quel est le problème souligné par cette vidéo ? Est-ce que tu avais déjà entendu parler de celui-ci ?
- Quelles sont les solutions proposées dans cette vidéo ? Connais-tu d'autres alternatives ?
- Selon toi, est-ce que l'on peut avoir un réel impact sur l'environnement et la société à travers nos choix alimentaires ? Pourquoi ?

NOTE : Ultiment, une alimentation saine et écoresponsable est celle qui est constituée d'aliments avec les émojis qui sourient, respectant le plus les principes LE BØN.

Réalisation

1. Pour commencer, présentez les 5 principes de l'alimentation durable grâce à l'acronyme LE BØN. Consultez le lexique avec le groupe pour vous assurer que tous les termes sont bien compris (**Annexe 1**).
2. Divisez la classe en 4 ou 8 équipes selon le nombre d'élèves. Distribuez à chaque équipe une grille d'analyse des aliments, ainsi que des fiches d'aliments à analyser en vous assurant qu'une ou deux équipe(s) est en charge d'analyser :
 - Les boissons
 - Les fruits
 - Les collations préparées
 - Les desserts
3. Les jeunes doivent analyser leurs aliments grâce à la grille d'analyse (**Annexe 2**) et grâce aux informations sur les fiches d'aliments.
 - A. Les élèves peuvent utiliser une carte du monde avec échelle ou le tableau des distances (**Annexe 5**) pour déterminer la distance parcourue par les aliments.
 - B. Pour la question de l'emballage, le document Quoi recycler (**Annexe 4**) peut être projeté au tableau.
 - C. À chaque question, les jeunes répondent par un émoji approprié. À la fin, ils doivent associer un émoji final au produit.
4. Lorsque tous les groupes ont terminé, les élèves présentent aux autres les produits qu'ils ont analysés. Une équipe peut se désigner pour donner la correction pour sa catégorie d'aliments, tout en projetant le corrigé au tableau (**Annexe 6**).



Intégration

Discussion

- Quelle a été l'information qui t'a le plus surpris.e ? Pour quelle(s) raison(s) ?
- À ton avis, quels sont les choix alimentaires les plus durables ? Par quoi commencerais-tu pour tendre vers une alimentation durable ?

Réinvestissement

- Pour continuer l'activité en classe ou à la maison, les élèves peuvent suggérer d'autres aliments ou repas à analyser.
- Encouragez une réflexion chez les élèves en leur posant cette question : Comment pourrions-nous avoir plus d'aliments qui répondent aux principes **LE BØN** dans notre alimentation ? Voici quelques pistes de solutions :
 - Discuter avec tes parents des principes **LE BØN** ;
 - Essayer des aliments que tu ne connaissais pas ;
 - Accompagner tes parents à l'épicerie ;
 - Aider tes parents à préparer des lunchs et des collations ;
 - Aider tes parents à cuisiner.
- Mettez les jeunes au défi et proposez-leur de préparer leur prochain lunch en se rapprochant le plus possible des principes **LE BØN** (local, équitable, biologique, zéro déchet, ou à base de protéines végétales), selon les aliments disponibles à la maison ou accessibles pour leurs parents.

- Présentez aux jeunes différents produits hautement transformés (ex: barres chocolatées, bonbons, chips, boissons sucrées, etc.) et lancez la discussion:
 - Aimes-tu ces aliments?
En consommes-tu souvent?
 - Qu'est-ce qui les rend savoureux selon toi?
 - Qu'est-ce qui les rend attirants selon toi?
(emballage coloré, personnages, slogan, etc.)
- Vous pouvez parler ensuite des stratégies de marketing alimentaire: les géants de l'industrie alimentaire utilisent ces stratégies (comme l'emballage attrayant) dans le but de faire vendre et de faire du profit, parfois au détriment de notre santé ou de celle de l'environnement.

Il faut donc rester vigilant, car le marketing peut influencer nos choix alimentaires. Pour plus d'informations sur le sujet, vous pouvez consulter la section du Guide alimentaire Canadien: [Le marketing peut influencer vos choix alimentaires](#)¹⁰ ou la page [Mieux comprendre le marketing alimentaire pour faire de bons choix à l'épicerie](#) du blogue FONDATION OLO, ou encore le document [Vos enfants et la Pub](#) de l'Office de la protection du consommateur.¹¹

- Pour aller plus loin, faites l'activité [Manger avec ses yeux!](#)
- Visionnez les deux épisodes de 45 minutes de Radio Canada: [Nourrir la planète sans la détruire \(1/2\)](#) et [Nourrir la planète sans la détruire \(2/2\)](#)



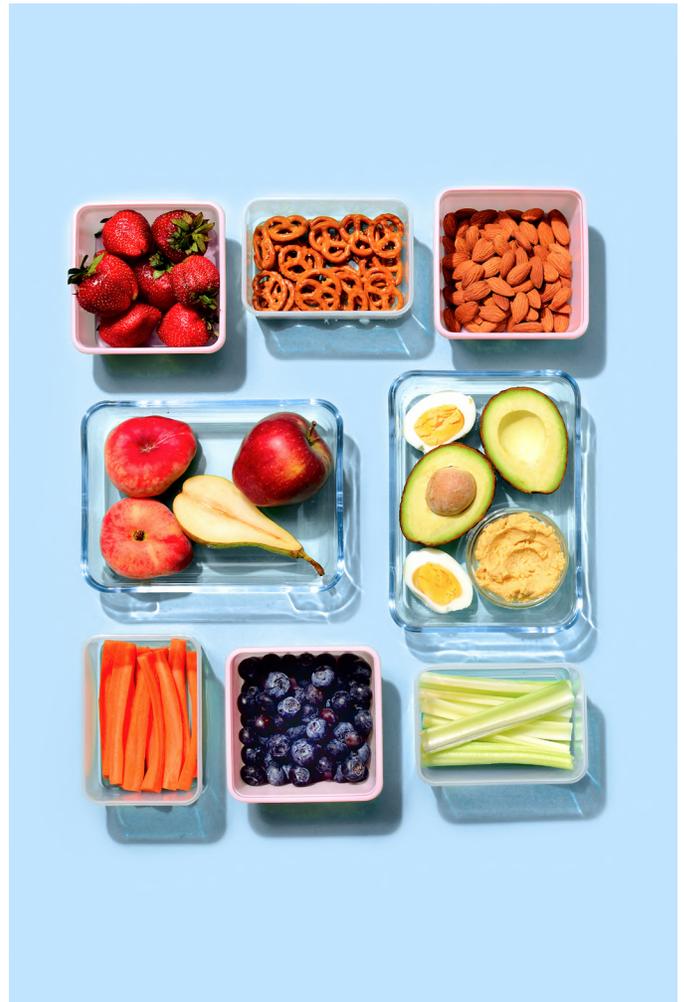
Le saviez-vous?

Les collations représentent, chez les jeunes âgés entre 9 et 18 ans, environ 23,5 % des apports en énergie d'une journée. C'est plus que les apports caloriques du déjeuner, qui ne représentent qu'environ 18 % de l'apport calorique quotidien! Compte tenu de la place importante qu'occupent les collations pour les jeunes, il apparaît judicieux de tirer profit de ces occasions en misant sur une variété d'aliments sains, à la fois attrayants et nutritifs. Les produits céréaliers (27 %) et les autres aliments transformés (42 %) représentent les plus consommés comme collations, tandis que les fruits et légumes (10 %) sont derrière.¹²

CONCLUSION

Lors de cette activité, plusieurs aliments pris en exemple ont été analysés par les élèves selon les principes LE BØN. Bien que certains aliments ont obtenu de meilleures évaluations que d'autres, il est important de se rappeler qu'aucun aliment n'est à éliminer de notre régime alimentaire. Cependant, comme l'activité nous l'a démontré, les produits alimentaires n'ont pas tous le même impact sur notre santé et sur l'environnement. Chaque aliment a sa place dans notre alimentation, mais pour le bien de notre santé et de la planète, certains produits sont à consommer avec modération (ex: aliments hautement transformés) alors que d'autres produits pourraient prendre une plus grande place dans notre alimentation (ex: les fruits et les légumes bio et locaux).

Pour conclure, ce qu'il faut retenir sont les principes LE BØN. Essayez de vous rappeler de ceux-ci lorsque vous vous procurez un aliment: Est-ce que cet aliment vient de loin? Est-il certifié biologique et/ou équitable? Est-il suremballé? Est-il nutritif? Ces questions vous permettront de faire des choix sains et écoresponsables. Une question ou un geste à la fois, nous pouvons tendre ensemble vers une alimentation qui améliorera notre santé et celle de la planète!



Le saviez-vous?

190 000 collations sont offertes dans les écoles au Québec, grâce à différents programmes (aide aux devoirs, services de garde, maisons des jeunes, Écollation etc.) Elles offrent les mêmes chances de réussite à tous les enfants du Québec, car les élèves avec le ventre plein obtiennent de meilleurs résultats!¹³



Un produit cultivé ou préparé à proximité de chez soi, que ce soit à l'échelle provinciale, régionale, ou même dans son propre jardin.

Produit importé :

Un produit qui a été créé dans un autre pays et qui est transporté jusqu'ici.

Provenance :

Endroit d'où vient un produit ou un aliment.



FAIRTRADE

ÉQUITABLE

Type de commerce permettant de respecter toutes les personnes qui ont participé à la production d'un aliment. Le commerce équitable garantit que les personnes qui ont cultivé ou produit un aliment ont reçu un prix juste, tout en s'assurant qu'elles travaillent un nombre d'heures adéquat dans un lieu sécuritaire. La production d'un aliment équitable utilise un nombre limité d'intermédiaires, encourage la protection de l'environnement et favorise le développement de la communauté de producteurs.trices. La production d'un aliment équitable utilise un nombre limité d'intermédiaires, encourage la protection de l'environnement et favorise le développement de la communauté de producteurs.trices.

Intermédiaires :

Personnes qui se retrouvent entre le producteur et le consommateur (les clients.es) dans la chaîne de production. Les intermédiaires vont transformer, transporter et distribuer le produit (ex: grossiste, épicerie, etc.).



BIOLOGIQUE

Un aliment biologique est produit ou transformé selon les exigences des normes biologiques. Pour pouvoir porter la mention « biologique » les produits qui répondent aux conditions doivent être certifiés par un organisme de contrôle reconnu.

Agriculture biologique :

type d'agriculture dont les techniques respectent la nature, qui n'utilise pas de produits chimiques (comme des pesticides ou des engrais de synthèse par exemple) ou des organismes génétiquement modifiés (OGM). Au Québec, l'appellation « biologique » est encadrée par une loi du gouvernement du Québec. Cette loi exige que tous les aliments portant l'appellation « biologique » soient certifiés par un organisme de certification officiellement reconnu.¹⁵

OGM (organisme génétiquement modifié) :

Être vivant (micro-organisme, plante, ou animal) qui a subi une transformation spécifique lui ayant ajouté ou modifié un ou plusieurs gènes. L'objectif est de lui donner des caractéristiques qu'il n'avait pas du tout ou qu'il possédait déjà mais de façon jugée insuffisante, de lui enlever ou d'atténuer des caractéristiques jugées indésirables. Les OGM approuvés au Canada sont des plantes et des microorganismes. Par exemple, le maïs-grain Bt est un OGM utilisé pour l'alimentation animale qui résiste à un insecte nuisible aux cultures.¹⁶

Gène :

Ce qui détermine les caractéristiques d'un être vivant (cheveux bouclés ou raides, couleur des yeux...). L'ensemble des gènes forme l'ADN.¹⁷



Ø DÉCHETS

Sans emballage, qui ne crée donc aucun déchet. La démarche Zéro Déchet vise à réduire sa production de déchets en changeant notre mode de consommation.

Suremballage :

Lorsqu'un produit est vendu dans de nombreux emballages qui ne sont pas nécessaires comme les emballages individuels ou du double emballage. Le suremballage est une pratique non durable.

Exemple : une boîte de biscuits où tous les biscuits sont emballés dans des sachets en plastique individuels.



NUTRITIF

Une alimentation nutritive et saine est composée d'une variété d'aliments qui incluent : des fruits et légumes, des aliments à grains entiers (ex : orge, avoine, pain à grains entiers) et des aliments protéinés, de préférence d'origine végétale (ex : légumineuses, tofu, oeufs, volaille). Les aliments de base, peu ou pas transformés (ex : une pomme) sont également privilégiés.

Transformation :

Lorsque l'on modifie un produit pour en faire un autre (exemple : fabriquer du fromage à base de lait de chèvre).

Produit transformé :

Produit fait à partir d'un ou de plusieurs aliments frais de base (ex : carottes, pois chiche, lait, pommes, etc.) qui a été modifié par l'industrie alimentaire et a subi des transformations dans le but d'améliorer sa conservation ou d'en faciliter la préparation (ex : les fruits séchés, les légumes surgelés, les légumineuses en conserve, le fromage, etc.)¹⁸

Produit hautement transformé¹⁹ :

C'est une sous catégorie des aliments transformés. Les aliments hautement transformés regroupent les boissons et les aliments transformés ou préparés auxquels on ajoute une grande quantité de sodium, de sucre et/ou de gras saturé pour la conservation, le goût ou la texture, ainsi que des ingrédients qu'on ne retrouve pas dans notre garde-manger, comme des additifs et des agents de conservation. Ces produits sont généralement promus par un marketing intensif : leur apparence et leur saveur sont rehaussées dans le but de faire vendre. Exemple : chocolat, friandises, boissons sucrées, saucisses, charcuteries, repas congelés achetés en épicerie, etc.

ANNEXE 2 - GRILLES D'ANALYSE

À l'aide de cette grille, vous devez analyser les deux produits dont vous avez reçu les fiches d'informations.

- Étape 1: Répondre aux questions de la grille.
- Étape 2: Déterminer si le produit respecte les principes LE BØN et lui attribuer l'emoji approprié.
- Étape 3: Déterminer si le produit est durable (sain, local et écoresponsable) en vous basant sur les emojis obtenus à chacune des questions.

Grille 1 - Locale

	Produit 1	Produit 2
Combien de kilomètres votre produit a-t-il parcouru ?*		
 C'est un produit du Québec ou il a parcouru moins de 150 km.		
 Entre 150 km et 999 km		
 Plus de 1 000 km		

* Voyez avec votre enseignant.e ou votre éducatrice comment obtenir ces informations.

Grille 2 - Équitable

	Produit 1	Produit 2
Le.la producteur.trice a-t-il.elle été payé.e de façon équitable ?		
 Oui, il s'agit d'un produit importé certifié équitable OU c'est un produit local vendu directement par le.la producteur.trice		
 Peut-être pas. Il s'agit d'un produit du Canada avec de nombreux intermédiaires.		
 Probablement pas. Il s'agit d'un produit importé avec nombreux intermédiaires.		

Note: Un produit du Canada est plus équitable qu'un produit importé de l'autre bout du monde, car nous connaissons les conditions de travail au Canada, mais quand même moins qu'un produit qui vient d'une ferme locale vendu directement par le producteur.

Grille 3 - Biologique

	Produit 1	Produit 2
La production respecte-t-elle l'environnement ?		
😊 Oui, il s'agit d'un produit certifié biologique.		
😞 On ne le sait pas, aucune donnée n'est disponible.		

Grille 4 - Ø Déchets

	Produit 1	Produit 2
Le produit est-il :		
😊 Sans emballage ?		
😊 Un peu emballé (produit fait maison) ?		
😞 Suremballé ?		
Si il y a un emballage: l'emballage est-il réutilisable ou recyclable ?*		
😊 Oui, il est même réutilisable.		
😞 Oui, il est recyclable		
😞 Non.		
Total Ø déchets		

*Aidez-vous avec le document [Quoi recycler!](#)

Grille 5 - Nutritif

	Produit 1	Produit 2
Le produit est-il nutritif ?		
😊 Oui. C'est un aliment frais ou de base, ou c'est un aliment cuisiné maison.		
😊 Oui. C'est un aliment transformé mais qui contient peu de sucre, de sel ou de gras saturés.		
😞 Non. C'est un aliment hautement transformé.		

Grille 6 - Principes le BØN

	TOTAL Produit 1	TOTAL Produit 2
<p>Quel émoji final attribueriez-vous à votre produit ?</p> <p>Retournez voir les émojis que vous avez attribués à chacun des principes LE BØN et discutez de l'émoji final qui correspond le mieux à votre produit.</p>		

Grille 6 Barème : Comment savoir si nos aliments répondent aux principes LE BØN ?

Émoji	Légende
	L'aliment répond presque parfaitement aux principes LE BØN! À inclure dans votre boîte à lunch.
	L'aliment répond moyennement aux principes LE BØN. Regardez dans quels principes le produit a obtenu des émojis 😊 😞 😡 pour voir où il peut s'améliorer.
	L'aliment ne répond pas aux principes LE BØN. C'est un aliment à consommer avec modération! Recherchez les alternatives qui ont obtenu plus d'émojis 😊 et 😊.
	L'aliment ne répond pas aux principes LE BØN. C'est un aliment à consommer avec modération! Recherchez les alternatives qui ont obtenu plus d'émojis 😊 et 😊.

ANNEXE 3 - FICHES D'ALIMENTS À ANALYSER

Catégorie Boissons

Jus de pomme biologique

Contenant	Tetra Pak (semblable au carton), paille individuelle en plastique numéro 2, papier
Format	Individuel (200 ml)
Lieu d'achat	Épicerie
Provenance	Canada
Autre mention	Produit certifié biologique par Ecocert Canada, «Jus de pomme fraîchement pressé à froid», «Goût original»
Ingrédients	Pommes, sorbate de potassium, sucre



Boisson énergisante

Contenant	Canette en aluminium consignée
Format	Individuel (250 ml)
Lieu d'achat	Épicerie
Provenance	Produit en Suisse
Autre mention	«Eau des Alpes», «Contient de vrais sucres»
Ingrédients	Eau gazéifiée, saccharose, glucose, taurine, caféine acidifiant, correcteurs d'acidité, vitamines, arômes, colorants



Lait au chocolat

Contenant	Tetra Pak (semblable au carton)
Format	Individuel (200 ml)
Lieu d'achat	Épicerie
Provenance	Canada
Autre mention	«Fait avec du lait canadien», «Sans antibiotiques ni hormones de croissances», «Teneur élevée en protéines»
Ingrédients	Lait écrémé, sucre, cacao, colorant, sel, arôme artificiel, vitamines.



Catégorie Fruits

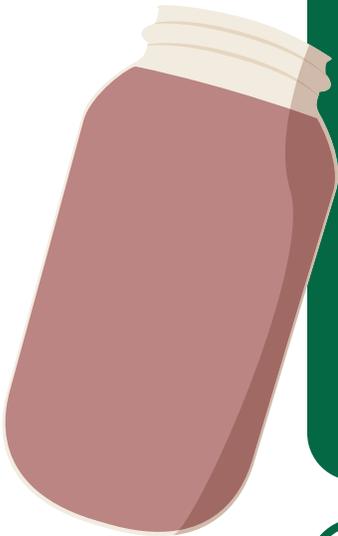
Rouleau aux fruits

Contenant	Plastique numéro 1 (emballage individuel)
Format	Barre de 14 g
Lieu d'achat	Épicerie
Provenance	Produit des États-Unis
Autre mention	Végétalien», « barre fait de vrais fruits à 100 % »
Ingrédients	Concentré de purée de pomme, concentrés de jus de fraise et de citron, pectine d'agrumes, arôme artificiel.



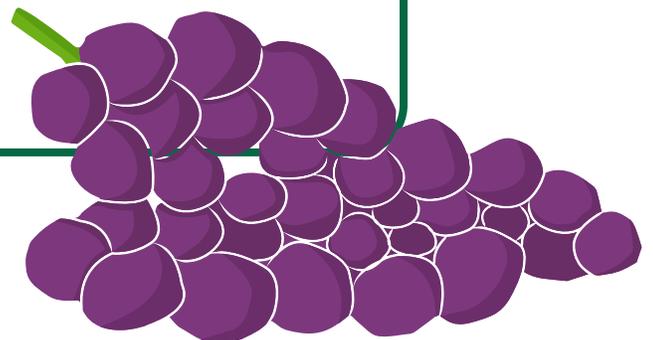
Smoothie maison aux fruits des champs

Contenant	Transporté dans un contenant réutilisable
Format	Plastique numéro 1 (fruits congelés), carton (lait)
Lieu d'achat	Préparé à la maison avec des ingrédients achetés à l'épicerie
Provenance	Produits du Canada « Fait avec du lait canadien »,
Autre mention	« Sans antibiotiques ni hormones de croissances », « Teneur élevée en protéines ».
Ingrédients	Fraises, framboises et bleuets surgelés, lait, glaçons.



Raisins biologiques

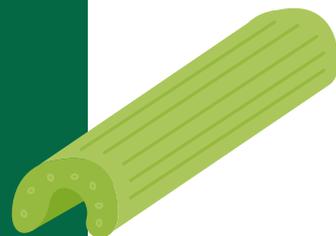
Contenant	Aucun emballage
Lieu d'achat	Chez un.e producteur.trice québécoise
Provenance	Québec
Autre mention	Certifié biologique
Ingrédients	Raisin



Catégorie Collations préparées

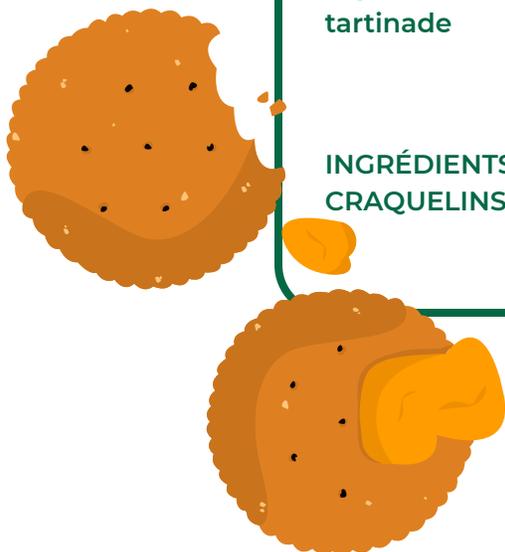
Légumes et houmous maison

Description	Carottes et concombres avec un trempette de houmous cuisinée maison
Contenant	Les ingrédients sont placés dans un contenant réutilisable pour être transportés.
Emballages	Ingrédients achetés en vrac.
Lieu d'achat	La majorité des ingrédients proviennent de la ferme d'un.e agriculteur.trice du Québec.
Provenance	Québec
Autre mention	Ingrédients certifiés biologique.
Ingrédients légumes	Carottes et concombres.
Ingrédients houmous	Pois chiches, eau, jus de citron, sel, épices.



Craquelins et trempette à saveur de fromage

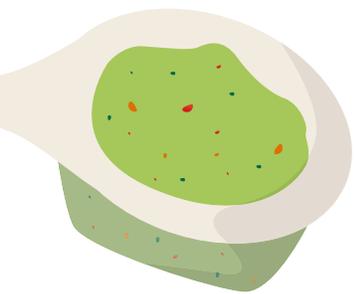
Contenant	Carton (boîte), Plastique numéro 1 (emballage individuel)
Format	87 g (1 portion).
Lieu d'achat	Épicerie
Provenance	Produit des États-Unis
Autre mention	«Trempette fait de fromage véritable»
Ingrédients tartinade	Substances laitières modifiées, cheddar, maltodextrine de maïs, phosphate de sodium, sel, alginate de sodium, acide lactique, acide sorbique, colorant
INGRÉDIENTS CRAQUELINS	Farine de blé enrichie, huile de soja et huile végétale hydrogénée, sucre, glucose-fructose, substances laitières modifiées, sel, bicarbonate de sodium, phosphate de calcium, hydrogénocarbonate d'ammonium, lécithine de soja, arôme naturel, colorant



Portion de guacamole (accompagnée de croustilles tortillas*)

Contenant	Carton (boîte), Plastique numéro 1 (emballage individuel)
Format	57 g (1 portion)
Lieu d'achat	Épicerie
Provenance	La majorité des ingrédients proviennent des États-Unis, les avocats proviennent du Mexique
Autre mention	« Sans ajout d'agents de conservation », « Fais d'avocats vidés à la main »
Ingrédients	Avocat, tomate, oignon, jus de citron, jalapeño, coriandre, sel

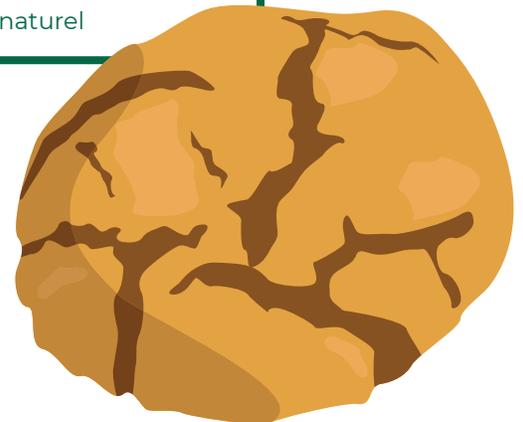
* Seule la portion de guacamole biologique est analysée ici.

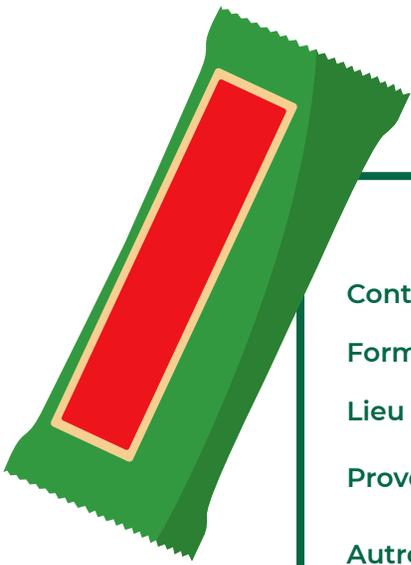


Catégorie Desserts

Biscuits à la mélasse

Contenant	Carton (boîte), emballage métallique (emballage individuel)
Format	45 g (1 portion)
Lieu d'achat	Épicerie
Provenance	Produit du Canada
Autre mention	« Sans colorant, ni arômes artificiels », « Fait avec de la vraie mélasse »
Ingrédients tartina	Farine de blé, sucre, mélasse, œuf entier liquide, huile de canola, huile de palme modifiée, sel, petit-lait en poudre, sorbitol, bicarbonate de soude, glycérine végétale, lécithine de soya, arôme naturel





Barre tendre biologique au sirop d'érable

Contenant	Emballage métallique de barre tendre (emballage individuel)
Format	240 g (1 portion)
Lieu d'achat	Épicerie
Provenance	Produits du Canada, fabriqué au Québec
Autre mention	Produit certifié biologique, « Fait à la main »
Ingrédients	Protéine de soya croquante biologique, graine de citrouille, flocon d'avoine à grain entier biologique, sirop de riz biologique, beurre de tournesol biologique, huile de tournesol biologique, sirop d'érable biologique, citron

Muffin maison

Description	Muffins cuisinés à la maison
Contenant	Boîtes réutilisables
Lieu d'achat	Épicerie
Provenance	Les bananes et la farine proviennent de l'Équateur, la farine de la France et le sucre du Paraguay
Autre mention	La majorité des ingrédients (la farine, les bananes et le sucre) sont certifiés équitables et biologiques
Ingrédients	Farine de blé entier (équitable et biologique), bananes (équitables et biologique), sucre (équitable), oeuf (biologique), beurre (biologique), poudre à pâte, bicarbonate de soude, sell

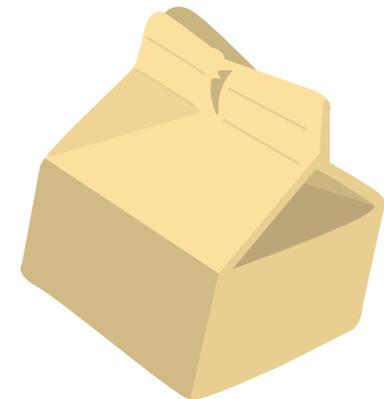
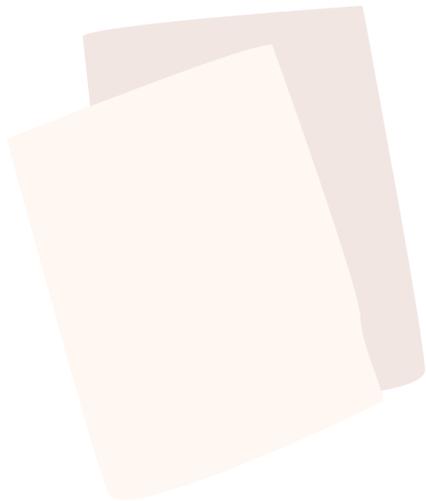


ANNEXE 4 - QUOI RECYCLER ?

Voici une liste de différents éléments qui peuvent se retrouver dans le bac de récupération. À vous de recycler!

PAPIER ET CARTON

- Journaux, circulaires, catalogues, revues, magazines, etc.
- Feuilles de papier, enveloppes et factures
- Boîtes de céréales, d'aliments surgelés, de savon à lessive, de chaussures, tubes et rouleaux de cartons, etc.
- Sacs de papier
- Cartons de lait et de jus et contenants aseptiques (ex. : Tetra Pak)
- Cartons d'œufs



PLASTIQUE

Plastique rigide

- Bouteille d'eau, de jus, de boisson, d'huile, de vinaigre, etc.
- Bouteilles de savon à lessive et d'eau de javel, contenants de produits de beauté, d'hygiène personnelle et d'entretien ménager
- Pots de crème glacée, de margarine, de yogourt
- Contenants et emballages de produits alimentaires (exemple : beurre d'arachide)
- Emballages transparents pour petits appareils électroniques
- Contenants d'œufs transparents
- Contenants pour plats « prêts à manger » (sauf ceux en plastique numéro 6)
- Contenants de produits de beauté, de santé et d'entretien ménager

Plastique souple (sans numéro)

- Sacs d'emplettes
- Sacs à pain, à pâtisserie ou de produits alimentaires (propres et sans gras)
- Pellicule d'emballage des boîtes de jus en carton emballés individuellement, etc.



VERRE

- Bouteilles de jus, d'eau gazéifiée, d'huile, de vinaigre, etc.
- Pots pour aliments et produits (pot de cornichons, de salsa, de sauce, etc.)



MÉTAL

- Boîtes de conserve
- Couvercles et bouchons
- Canettes et contenants d'aluminium sans la mention « Consignée Québec »
- Assiettes, contenants et papier d'aluminium (même souillés)



PRÉCISIONS

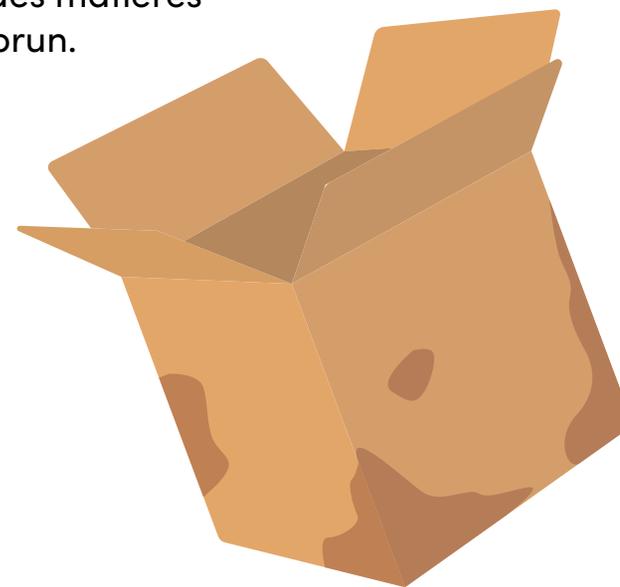
- Presque tous les contenants et les emballages de plastique peuvent aller au recyclage. Ils sont généralement identifiés d'un numéro pour aider à bien en disposer. Tous les plastiques identifiés des numéros 1, 2, 3, 4, 5 et 7 sont recyclables. Il faut donc rester attentif au plastique numéro 6, qui lui, ne se recycle généralement pas partout Québec.
- Un contenant en verre ou en métal (aluminium) portant la mention « Consignée Québec » doit être retourné chez un détaillant (dépanneur ou épicerie) pour être recyclé à 100 %.



CE QUI NE SE RECYCLE PAS

- Le plastique numéro 6 (pas partout au Québec), le carton ciré, les emballages métalliques de barres tendres, les autocollants, le papier peint, le papier photographique, les couches et les objets constitués de différentes matières comme les cartables.
- Pour éviter de contaminer les autres matières, il est important de ne pas mettre dans le bac de recyclage le papier/carton qui est imbibé de gras. Toutefois, si vous avez accès à une collecte des matières organiques, vous pouvez le déposer dans votre bac brun.

Source: Recyc-Québec, 2020.



ANNEXE 5 - TABLEAU DES DISTANCES

Tableau 1 - Distance moyenne parcourue par les aliments, selon leur provenance

ORIGINE	DISTANCE PARCOURUE
Canada, Ontario	541 km
Canada (autres)	695 km
Équateur	5 099 km
États-Unis	3 053 km
France	5 502 km
Mexique	4 692 km
Paraguay	8 028 km
Suisse	5 936 km

ANNEXE 6 - GRILLE DE CORRECTION

		BOISSONS		
COLLATIONS		Jus de pomme bio	Boisson énergisante	Lait au chocolat
L O C A L	Combien de kilomètres votre produit a-t-il parcourus?			
	<ul style="list-style-type: none"> C'est un produit du Québec ou il a parcouru moins de 150 km 😊 Entre 150 km et 999 km 😞 Plus de 1 000 km 😞 	Produit du Canada (entre 150 km et 1000 km).	Produit de Suisse (plus de 1000 km).	Produit du Canada (entre 150 km et 1000 km).
Résultat Local		😞	😞	😞
É Q U I T A B L E	Le/la producteur/trice a-t-il/elle été payé.e de façon équitable?			
	<ul style="list-style-type: none"> Oui. Produit importé certifié équitable OU produit local vendu directement par le/la producteur/trice 😊 Peut-être pas. Produit du Canada avec de nombreux intermédiaires. 😞 Probablement pas. Produit importé avec de nombreux intermédiaires. 😞 	Peut-être pas. Produit du Canada avec de nombreux intermédiaires.	Probablement pas. Produit importé avec de nombreux intermédiaires.	Peut-être pas. Produit du Canada avec de nombreux intermédiaires.
Résultat Équitable		😞	😞	😞
B I O L O G I Q U E	La production respecte-t-elle l'environnement?			
	<ul style="list-style-type: none"> Oui. Produit certifié biologique. 😊 On ne le sait pas. Aucune donnée n'est disponible. 😞 	Oui, produit certifié biologique.	On ne le sait pas. Aucune donnée n'est disponible.	On ne le sait pas. Aucune donnée n'est disponible.
Résultat Biologique		😊	😞	😞

D É C H E T	<p>Le produit est-il:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sans emballage? 😊 • Un peu emballé (produit fait maison)? 😊 • Suremballé? 😞 	<p>Suremballé: portion individuelle avec du plastique.</p>	<p>Suremballé: cannette individuelle en aluminium.</p>	<p>Suremballé: portion individuelle en carton.</p>
	<p>L'emballage est-il réutilisable ou recyclable?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oui, il est même réutilisable 😊 • Oui, il est recyclable. 😞 • Non. 😞 	<p>Oui. Recyclable.</p>	<p>Oui. Recyclable et même consignable.</p>	<p>Oui. Recyclable.</p>
<p>Résultat Ø Déchets</p>		😞	😞	😞
N U T R I T I F	<p>Le produit est-il nutritif?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oui. C'est un aliment frais ou de base, ou c'est un aliment cuisiné maison 😊 • Oui. C'est un aliment transformé mais qui contient peu de sucre, de sel ou de gras saturés. 😞 • Non, c'est un aliment hautement transformé. 😞 	<p>Non. C'est un aliment hautement transformé.</p>	<p>Non, c'est un aliment hautement transformé.</p>	<p>Non, c'est un aliment hautement transformé.</p>
	<p>Résultat Nutritif</p>	😞	😞	😞
<p>RÉSULTAT FINAL</p>		😊	😞	😞

Vos produits respectent-ils les principes LE BØN? Justifiez.

- **Jus de pomme bio** 😞: Ce produit respecte moyennement les principes LE BØN: il est biologique mais il est suremballé et il contient beaucoup de sucre ainsi qu'un produit de conservation. Privilégiez l'eau pour vous désaltérer. Pour une collation nutritive, pourquoi ne pas manger une pomme bio d'ici ou réaliser une compote maison?
- **Lait au chocolat** 😞: Ce produit ne respecte pas tout à fait les principes LE BØN. Selon la définition retenue dans l'activité, bien qu'il contribue à l'apport de certains nutriments essentiels, cet aliment contient des sucres ajoutés ainsi que du colorant. De plus, il est emballé individuellement et il n'est pas local! Une solution alternative serait de le faire soi-même, ou encore de déguster dans un contenant réutilisable une portion de boisson végétale enrichie et non sucrée (lait de riz, d'avoine ou de soya) et de préférence locale.
- **Boisson énergisante** 😞: La boisson énergisante est un produit à consommer avec modération car elle ne respecte pas les principes LE BØN. C'est un produit qui n'est pas issu de l'agriculture biologique, il est suremballé, il vient de loin et c'est un aliment peu nutritif. Privilégiez les jus de fruits frais et locaux!

COLLATIONS		FRUITS		
		Rouleau aux fruits	Raisins locaux bio	Smoothie maison
L O C A L	<p>Combien de kilomètres votre produit a-t-il parcourus?</p> <ul style="list-style-type: none"> C'est un produit du Québec ou il a parcouru moins de 150 km 😊 Entre 150 km et 999 km 😞 Plus de 1 000 km 😞 	Produit des États-Unis (plus de 1000 km).	Produit du Québec.	Produits du Canada (entre 150 km et 1000 km).
	Résultat Local	😞	😊	😞
É Q U I T A B L E	<p>Le/la producteur/trice a-t-il/elle été payé.e de façon équitable?</p> <ul style="list-style-type: none"> Oui. Produit importé certifié équitable OU produit local vendu directement par le/la producteur/trice 😊 Peut-être pas. Produit du Canada avec de nombreux intermédiaires. 😞 Probablement pas. Produit importé avec de nombreux intermédiaires. 😞 	Probablement pas. Produit importé avec de nombreux intermédiaires.	Oui, produit local vendu directement par le producteur.	Peut-être pas. Produit du Canada avec de nombreux intermédiaires.
	Total Équitable	😞	😊	😞
B I O L O G I Q U E	<p>La production respecte-t-elle l'environnement?</p> <ul style="list-style-type: none"> Oui. Produit certifié biologique. 😊 On ne le sait pas. Aucune donnée n'est disponible. 😞 	On ne le sait pas. Aucune donnée n'est disponible.	Oui, produit certifié biologique.	On ne le sait pas. Aucune donnée n'est disponible.
	Total Biologique	😞	😊	😞

Ø D É C H E T	<p>Le produit est-il:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sans emballage? 😊 • Un peu emballé (produit fait maison)? 😊 • Suremballé? 😞 	Suremballé: portion individuelle en plastique.	Sans emballage.	Un peu emballé (produit fait maison).
	<p>L'emballage est-il réutilisable ou recyclable?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oui, il est même réutilisable. 😊 • Oui, il est recyclable. 😞 • Non. 😞 	Oui. Recyclable.		Oui. Réutilisable.
Résultat Ø Déchets		😞	😊	😊
N U T R I T I F	<p>Le produit est-il nutritif?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oui, c'est un aliment des base et frais, ou cuisiné maison 😊 • Oui. C'est un aliment transformé mais qui contient peu de sucre, de sel ou de gras saturés. 😞 • Non, c'est un aliment hautement transformé. 😞 	Non, c'est un aliment hautement transformé.	Oui, c'est un aliment frais ou de base.	Oui, c'est un aliment cuisiné maison.
	Résultat Nutritif	😞	😊	😊
RÉSULTAT FINAL		😞	😊	😊

Vos produits respectent-ils les principes LE BØN? Justifiez.

- **Raisins bio** 😊: Le raisin est une collation nutritive, zéro déchet, biologique, et qui encourage les producteurs.trices de chez nous. C'est une collation à privilégier dans votre boîte à lunch. Et en bonus, il est possible de trouver des variétés locales de raisin bio en autocueillette au Québec!
- **Smoothie maison** 😊: Ce produit respecte moyennement les principes LE BØN. Bien que les produits surgelés soient une belle alternative pour continuer à manger local en hiver, privilégiez des ingrédients (lait, petits fruits) du Québec, pour une collation plus durable qui soutient les fermes locales et biologiques!
- **Rouleau aux fruits** 😞: Malgré ce que laisse croire son nom, ce produit ne respecte pas les principes LE BØN. Recherchez des alternatives locales, biologiques, équitables et sans emballage. Pour cela, vous pouvez faire vos propres rouleaux aux fruits maison, en utilisant des produits biologiques et de saison, comme des fraises, des pommes ou du melon.

COLLATIONS PRÉPARÉES

COLLATIONS

Légumes et houmous maison

Craquelins et trempette à saveur de fromage

Portion de guacamole

L
O
C
A
L

Combien de kilomètres votre produit a-t-il parcourus?

- C'est un produit du Québec ou il a parcouru moins de 150 km 😊
- Entre 150 km et 999 km 😞
- Plus de 1 000 km 😞

Produits du Québec.

Produit des États-Unis (plus de 1000 km).

Produits du Mexique et des États-Unis (plus de 1 000 km).

Résultat Local



É
Q
U
I
T
A
B
L
E

Le/la producteur.trice a-t-il/elle été rémunéré.e à sa juste valeur?

- Oui. Produit importé certifié équitable OU produit local vendu directement par le/la producteur.trice 😊
- Peut-être pas. Produit du Canada avec de nombreux intermédiaires. 😞
- Probablement pas. Produit importé avec de nombreux intermédiaires. 😞

Produit local vendu directement par le producteur.

Probablement pas. Produit importé avec de nombreux intermédiaires.

Probablement pas. Produit importé avec de nombreux intermédiaires.

Résultat Équitable



B
I
O
L
O
G
I
Q
U
E

La production respecte-t-elle l'environnement?

- Oui. Produit certifié biologique 😊
- On ne le sait pas. Aucune donnée n'est disponible. 😞

Oui. Produit certifié biologique.

On ne le sait pas. Aucune donnée n'est disponible.

On ne le sait pas. Aucune donnée n'est disponible.

Résultat Biologique



Ø D É C H E T	<p>Le produit est-il:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sans emballage? 😊 • Un peu emballé (produit fait maison)? 😊 • Suremballé? 😞 	Sans emballage (aliments achetés en vrac).	Suremballé: portion individuelle avec du plastique.	Suremballé: portion individuelle avec du plastique.
	<p>L'emballage est-il réutilisable ou recyclable?*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oui. Réutilisable. 😊 • Oui. Recyclable. 😞 • Non. 😞 		Oui. Recyclable.	Oui. Recyclable.
Résultat Ø Déchets		😊	😞	😞
N U T R I T I F	<p>Le produit est-il nutritif?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oui, c'est un aliment de base et frais, ou cuisiné maison 😊 • Oui. C'est un aliment transformé mais qui contient peu de sucre, de sel ou de gras saturés. 😞 • Oui, c'est un aliment hautement transformé. 😞 	Oui, c'est un aliment cuisiné maison.	Non, c'est un aliment hautement transformé.	Oui. C'est un aliment transformé mais qui contient peu de sucre, de sel ou de gras.
	Résultat Nutritif	😊	😞	😞
RÉSULTAT FINAL		😊	😞	😡

Vos produits respectent-ils les principes LE BØN? Justifiez.

- **Légumes et houmous** 😊: Les légumes accompagnés d'un houmous fait maison sont une autre excellente collation nutritive et zéro déchet, surtout lorsque les ingrédients utilisés sont locaux et biologiques!
- **Portion de guacamole** 😞: Cette collation est à consommer avec modération car elle ne respecte pas les principes LE BØN. C'est un produit qui n'est ni biologique, ni équitable, qui vient de loin et qui est suremballé. Attention aux phrases accrocheuses comme « Fait d'avocats vidés à la main » qui peuvent cacher une toute autre réalité! Choisissez plutôt des trempettes moins transformées comme des trempettes maison à base de yogourt avec des légumes.
- **Craquelins et trempette à saveur de fromage** 😞: Cette collation est à consommer avec modération car elle ne respecte pas les principes LE BØN. C'est un produit qui vient de loin, qui n'est pas issu de l'agriculture biologique, qui est suremballé et peu nutritif. Choisissez plutôt des trempettes moins transformées ou faites-les maison!

COLLATIONS		DESSERTS		
		Muffin maison	Biscuit à la mélasse	Barre tendre bio
L O C A L	<p>Combien de kilomètres votre produit a-t-il parcourus ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • C'est un produit du Québec ou il a parcouru moins de 150 km 😊 • Entre 150 km et 999 km 😞 • Plus de 1 000 km 😞 	<p>Sucre (Paraguay), banane (Équateur), farine (France) : plus de 1000 km pour les trois provenances.</p>	<p>Produits du Canada (entre 150 km et 999 km).</p>	<p>Produits du Canada (entre 150 km et 999 km).</p>
	Résultat Local	😞	😞	😞
É Q U I T A B L E	<p>Le.la producteur.trice a-t-il.elle été rémunéré.e à sa juste valeur ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oui. Produit importé certifié équitable OU produit local vendu directement par le.la producteur.trice 😊 • Peut-être pas. Produit du Canada avec de nombreux intermédiaires. 😞 • Probablement pas. Produit importé avec de nombreux intermédiaires. 😞 	<p>Oui. Produits importés certifiés équitable.</p>	<p>Peut-être pas. Produit du Canada avec de nombreux intermédiaires.</p>	<p>Peut-être pas. Produit du Canada avec de nombreux intermédiaires.</p>
	Résultat Équitable	😊	😞	😞
B I O L O G I Q U E	<p>La production respecte-t-elle l'environnement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oui. Produit certifié biologique. 😊 • On ne le sait pas. Aucune donnée n'est disponible. 😞 	<p>Oui. La majorité des ingrédients sont certifiés biologiques.</p>	<p>On ne le sait pas. Aucune donnée n'est disponible.</p>	<p>Oui. Produit certifié biologique.</p>
	Résultat Biologique	😊	😞	😊

Ø D É C H E T	Le produit est-il: <ul style="list-style-type: none"> • Sans emballage? 😊 • Un peu emballé (produit fait maison)? 😊 • Suremballé? 😞 	Sans emballage (ingrédients achetés en vrac).	Suremballé: portions individuelles avec du plastique.	Suremballé: portions individuelles avec du plastique.
	L'emballage est-il réutilisable ou recyclable?* <ul style="list-style-type: none"> • Oui. Réutilisable. 😊 • Oui. Recyclable. 😊 • Non. 😞 	Oui. Réutilisable.	Non: emballage métallique.	Non: emballage métallique de barre tendre.
Résultat Ø Déchets		😊	😞	😞
N U T R I T I F	Le produit est-il nutritif? <ul style="list-style-type: none"> • Oui, c'est un aliment de base et frais, ou cuisiné maison 😊 • Oui. C'est un aliment transformé mais qui contient peu de sucre, de sel ou de gras saturés. 😊 • Non, c'est un aliment hautement transformé. 😞 	Oui, c'est un aliment cuisiné maison.	Non, c'est un aliment hautement transformé.	Non, c'est un aliment hautement transformé.
	Résultat Nutritif	😊	😞	😞
RÉSULTAT FINAL		😊	😞	😊

Vos produits respectent-ils les principes LE BØN? Justifiez.

- Muffin maison 😊**: Ce produit respecte la plupart des principes LE BØN, car les ingrédients ont été achetés en vrac et que les muffins ont été fait « maison ». Toutefois, les ingrédients (bananes, farine, sucre) ont beaucoup voyagé. Pourquoi ne pas choisir des ingrédients locaux pour votre prochaine recette? Par exemple, des muffins aux zucchinis avec une farine de grains entiers, locale et biologique et du sirop d'érable pour remplacer le sucre blanc!
- Barre tendre biologique au sirop d'érable 😊**: Ce produit respecte moyennement les principes LE BØN. C'est un choix intéressant parmi les barres tendres industrielles, car il intègre des produits biologiques, mais il est suremballé, non recyclable et il contient des sucres ajoutés. Pourquoi ne pas faire des barres tendres maison, qui peuvent varier avec des fruits de saison de chez nous (fraises, bleuets, raisins...)!
- Biscuit à la mélasse 😞**: Ce produit ne respecte pas les principes LE BØN. Recherchez des alternatives équitables, sans emballage et biologiques qui sont plus nutritives. Par exemple, essayez de cuisiner vous-même vos prochains biscuits avec des ingrédients plus nutritifs, ou bien optez pour des fruits et un yogourt pour avoir des desserts plus sains et écoresponsables. Rappelez-vous, un dessert peut bien compléter le repas et y ajouter une valeur nutritive.

BIBLIOGRAPHIE

- 1 S'WELL. [Image en ligne] Unsplash. https://unsplash.com/photos/mP8HvwFA_dw
- 2 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Chapitre 4 les domaines d'apprentissage](#). [En ligne], 2006. (Consulté le 2 septembre 2020)
- 3 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Progression des apprentissages au secondaire: Français, langue d'enseignement](#). [En ligne] 2011. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 4 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Progression des apprentissages au secondaire: Mathématique](#). [En ligne], 2016. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 5 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Progression des apprentissages au secondaire Science et technologie 1^{er} cycle Science et technologie 2^e cycle Science et technologie de l'environnement](#). [En ligne], 2011. (Consulté le 2 septembre 2020)
- 6 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Progression des apprentissages au secondaire Géographie 1^{er} cycle](#). [En ligne], 2010. (Consulté le 2 septembre 2020)
- 7 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Progression des apprentissages au secondaire Histoire et éducation à la citoyenneté 1^{er} cycle](#). [En ligne], 2011. (Consulté le 2 septembre 2020).
- 8 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Progression des apprentissages au secondaire Éthique et culture religieuse](#). [En ligne], 2011 (Consulté le 02 septembre 2020)..
- 9 LIGHTFIELD STUDIO. [Image en ligne] Adobe Stock: <https://stock.adobe.com/ca/images/rear-view-of-african-american-boy-with-arm-up-in-classroom-with-teacher-and-class-mates/200236167>
- 10 GOUVERNEMENT DU CANADA. «[Le marketing peut influencer vos choix alimentaires](#)», dans le Guide alimentaire Canadien, [En ligne], 2019. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 11 OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR, Les Éditions Protégez-Vous. [Vos enfants et la Pub](#),
- 12 INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. «[Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes](#)» dans Liste des enquêtes en cours, [En ligne], 2020. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 13 LES BANQUES ALIMENTAIRES DU QUÉBEC. BILAN-FAIM Québec 2019, [En ligne], 2020, 32 p.
- 14 FORTYFORKS. [Image en ligne] Adobe Stock: <https://stock.adobe.com/ca/images/healthy-food-concept-lunch-boxes-filled-with-fresh-snacks/275674423>
- 15 MAPAQ. [Agriculture biologique](#). [En ligne], 2019. (Consulté le 30 octobre 2020).
- 16 MAPAQ. [Source d'information sur les organismes génétiquement modifiés. Informations générales](#). [En ligne], 2019. (Consulté le 05 octobre 2020).
- 17 CHU SAINTE-JUSTINE. [Comprendre les gènes](#). [En ligne], le 8 avril 2019. (Consulté le 05 octobre 2020).
- 18 NOS PETITS MANGEURS. [Quelle place pour les aliments transformés?](#) [En ligne], 2020. (Consulté le 06 novembre 2020).
- 19 Tel que défini par le Guide alimentaire canadien: GOUVERNEMENT DU CANADA, «[Guide alimentaire canadien](#)» dans Aliments et Nutrition, [En ligne], le 17 mars 2020. (Consulté le 02 septembre 2020).