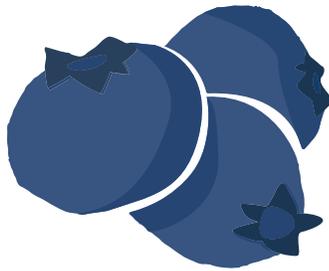
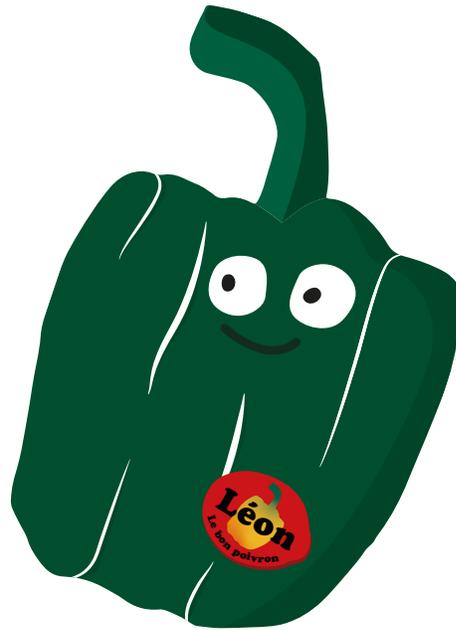
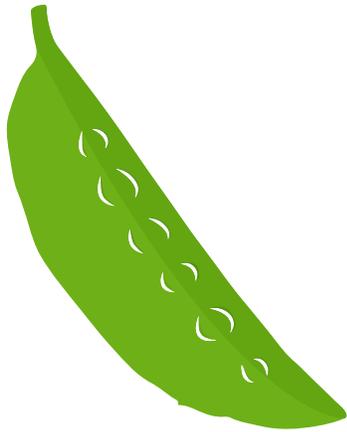


Léon LE BØN poivron



Comment peut-on tendre vers une alimentation saine et écoresponsable en appliquant les principes de Léon LE BØN poivron? 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 ainsi 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 Léon LE BØN poivron.



PROGRESSION DES APPRENTISSAGES

Cette activité favorise le développement de plusieurs compétences et de savoirs dans des disciplines variées chez les élèves du 3^{ème} cycle du primaire

LES DISCIPLINES



Français²

Compétences :

- Lire et apprécier des textes variés
- Communiquer oralement

Savoirs visés :

- Stratégie de lecture
 - B. Stratégies de gestion de la compréhension
 - C. Stratégie d'évaluation de sa démarche
- Stratégie de communication orale
 - A. Stratégie d'exploration
 - B. Stratégie de partage
 - C. Stratégie d'écoute
 - D. Stratégie d'évaluation



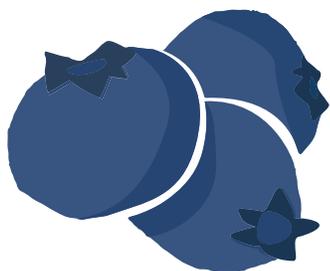
Mathématiques³

Compétences :

- Résoudre une situation-problème mathématique
- Raisonner à l'aide de concepts et de processus mathématique
- Communiquer à l'aide du langage mathématique

Savoir visé :

- Arithmétique, sens et écriture des nombres
 - A. Nombres naturels (inférieur à 100 000)
- Arithmétique: Opération sur des nombres
 - A. Nombres naturels (comparaison, ordre, « est inférieur à », « est supérieur à »)
- Mesure
 - A. Longueurs: Estimation et mesurage (unités conventionnelles, km)
- Repères culturels
 - B. Opérations





Science et technologies⁴

Compétences :

- Mettre à profit les outils, objets et procédés de la science et de la technologie
- Communiquer à l'aide des langages utilisés en science et technologies

Savoirs visés :

- L'univers matériel
 - F. Langage approprié (terminologie liée à la compréhension de l'univers matériel)
- La Terre et l'espace
 - E. Techniques et instrumentation
- L'univers vivant
 - B. Énergie
 - D. Systèmes et interaction



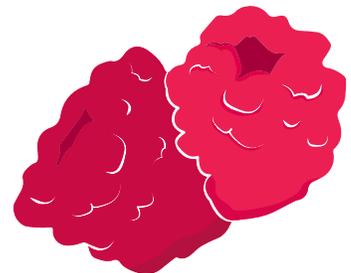
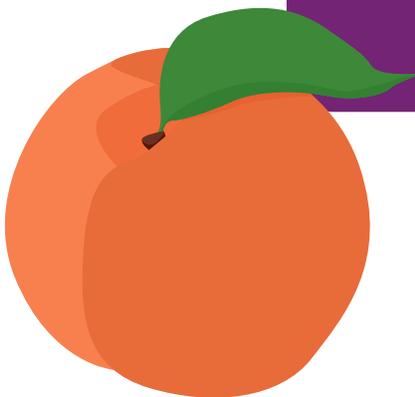
Univers social - Géographie⁵, Histoire & Éducation à la citoyenneté

Compétences :

- Lire l'organisation d'une société sur son territoire

Savoirs visés

- Techniques particulières à la géographie
 1. Lecture de carte
 2. Interprétation de carte
 6. Localisation d'un lieu sur un plan, sur une carte, sur un globe terrestre, dans un atlas.



DÉROULEMENT

Préparation

À afficher ou à consulter avec les élèves :

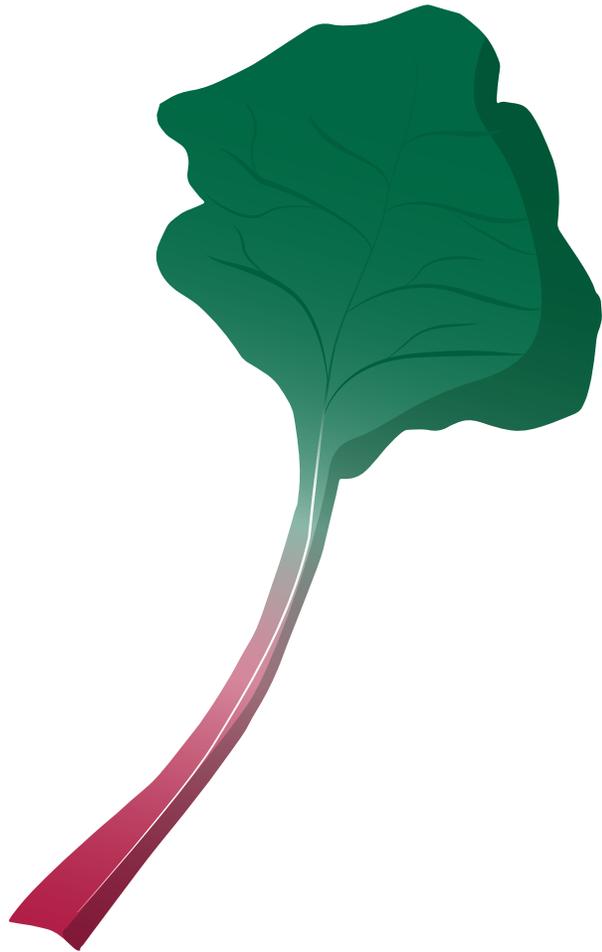
- Lexique de l'activité (**Annexe 1**)
- Document Quoi recycler (**Annexe 5**)
- Barème (facultatif) (**Annexe 3**)
- Corrigé (facultatif) (**Annexe 7**)
- Carte du monde avec échelle (facultatif)

À remettre aux élèves :

- Fiches d'aliments à analyser (**Annexe 4**)
- Grille d'analyse (**Annexe 2**)
- Optionnel: Grille d'analyse pour calculer le total des aliments (**Annexe 3**)
- Tableau des distances (**Annexe 6**)
- Optionnel: De petits objets de couleur verte, rouge, jaune et orange (des balles, de la pâte à modeler, des blocs) ainsi qu'un contenant par groupe (un panier, un bol, une petite boîte)

Mise en situation et activation des connaissances antérieures

- Est-ce que quelqu'un ici a déjà visité une ferme au Québec ou ailleurs ?
- Qu'est-ce que produisait la ferme (légumes, fruits, œufs, lait, viande, etc.) ?
- Penses-tu que ça prend le même nombre de ressources (eau, espace, terre, nourriture, transport, etc.) pour produire les différents aliments qu'on mange: légumes, fruits, œufs, lait, poisson, viande, etc. ?
- Penses-tu que la ferme que tu as visitée respecte l'environnement ? Au fait, qu'est-ce que cela veut dire pour toi de respecter l'environnement ?
- Est-ce que tu penses que tous les aliments que nous mangeons sont produits ici, sur des fermes comme celles que tu as vues ?

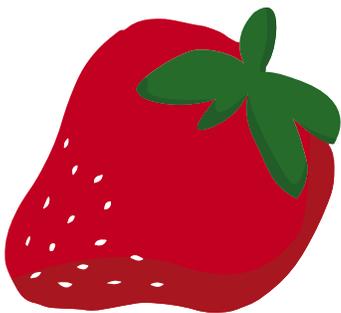


Réalisation

1. Consultez le lexique avec le groupe pour faciliter la compréhension de l'activité (**Annexe 1**). Pour rendre cette étape plus dynamique, demandez aux élèves s'ils connaissent chacun de ces termes et s'ils peuvent en donner une définition avec leurs mots.

2. **Note:** Pour la notion Équitable, utilisez une mise en situation pour clarifier le concept. Donnez un rôle différent à quelques élèves (le.la producteur.trice, le.la transporteur.teuse, le.la transformateur.e, le.la gérant.e d'épicerie) et distribuez-leur symboliquement de l'argent à chacun-e pour un produit cultivé ici ou ailleurs. Cela permet d'illustrer comment l'argent est réparti dans la chaîne de production et de souligner que la proportion revenant au producteur.trice est plus faible lorsque de nombreux intermédiaires sont impliqués, contrairement aux circuits courts et aux échanges équitables.

A. 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 une catégorie d'aliments (les boissons, les fruits, les collations préparées et les desserts).



B. Les jeunes doivent analyser leurs aliments grâce à la grille d'analyse (**Annexe 2**) et grâce aux informations sur les fiches d'aliments (**Annexe 4**).

C. Les élèves peuvent utiliser une carte du monde avec échelle ou le tableau des distances (**Annexe 6**) pour déterminer la distance parcourue par les aliments.

D. Pour la question de l'emballage, le document Quoi recycler (**Annexe 5**) peut être projeté au tableau.

E. À chaque question, les jeunes répondent en dessinant un poivron de couleur ou en notant: poivron vert, poivron jaune, poivron orange ou poivron rouge.

Pour aller plus loin : Vous pouvez demander aux enfants d'associer un poivron de couleur final au produit, après avoir attribué des couleurs de poivrons à chaque principe, en utilisant la grille 6 (**Annexe 3**). Cette étape est facultative. Si vous craignez que ce calcul final puisse décourager les élèves, ou leur donner l'impression qu'il est difficile de manger en respectant tous les principes LE BØN, arrêtez-vous à l'étape précédente.

3. 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 7**).

Variante

Utilisez des petits objets de couleur (verts, rouges, jaunes et oranges) et un contenant par groupe (un panier, un bol, une petite boîte). Les élèves peuvent, à chaque question, mettre dans le contenant un objet de la même couleur du poivron. À la fin des questions, ils peuvent plus facilement se rendre compte des différentes couleurs par réponse et donner la couleur du poivron final.

Conclusion

Ultimement, une alimentation saine et écoresponsable est celle qui est constituée d'aliments avec le plus de poivrons verts, respectant le plus les principes de Léon LE BØN poivron. Néanmoins, il peut être difficile de respecter tous ces principes et de se nourrir avec une majorité d'aliments qui obtiendraient des poivrons verts.

L'objectif de cette activité n'est pas de dire aux enfants de consommer uniquement ce type d'aliments, mais simplement de les rendre davantage conscients que nos choix alimentaires ont différents impacts et de les éveiller aux principes d'une alimentation écoresponsable.

Faites attention à ne pas culpabiliser l'enfant, mais uniquement à le conscientiser afin qu'il se rappelle des différents principes LE BØN.

Le saviez-vous ?

Les collations sont bénéfiques chez les jeunes du primaire car ces derniers ont un petit estomac, ce qui fait en sorte qu'ils ont de la difficulté à consommer toute la nourriture dont ils ont besoin en un repas.⁶ Pourtant, la plupart des élèves ne consomment pas assez de fruits et légumes.⁷

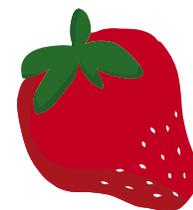
Intégration

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

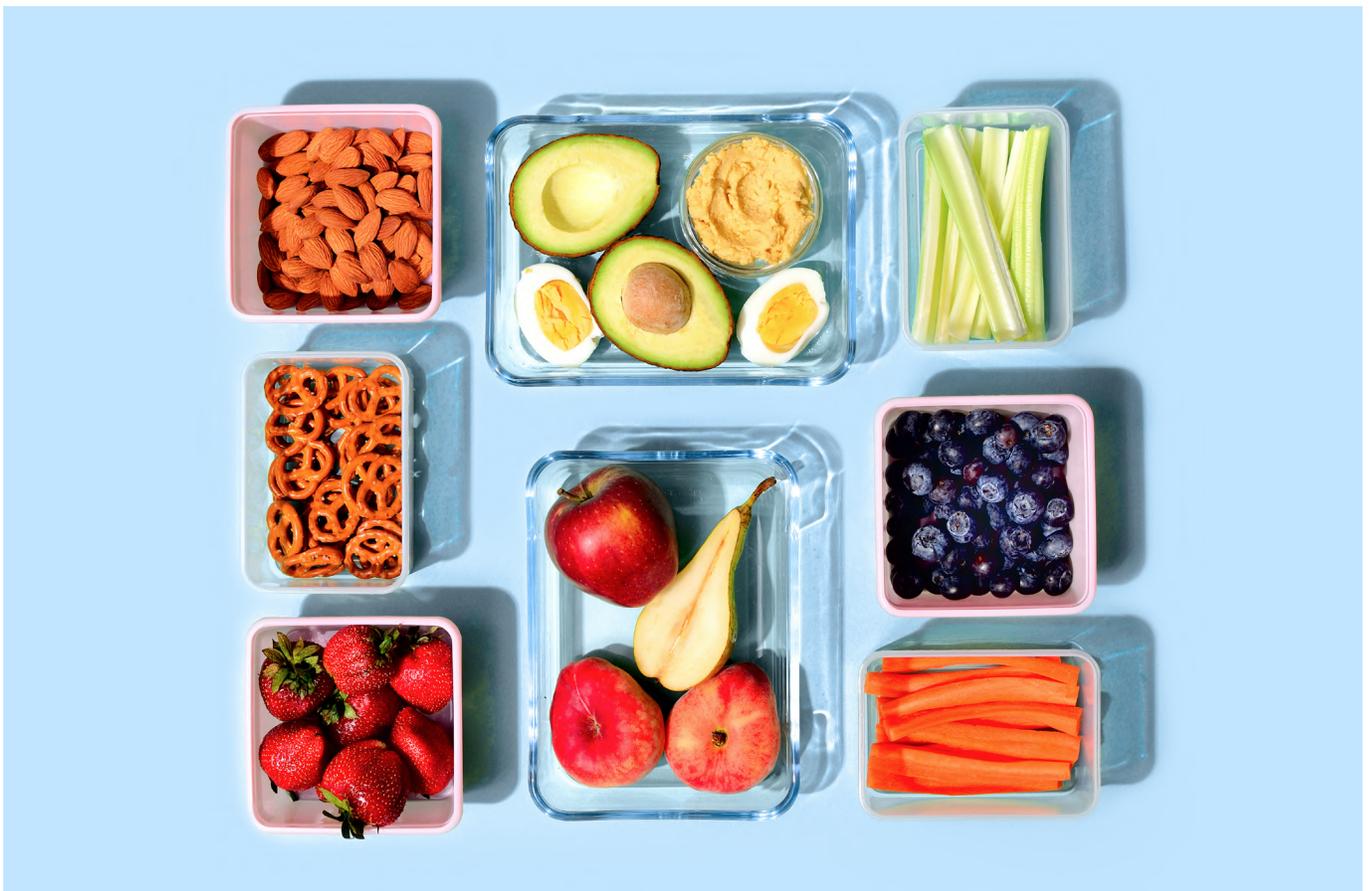
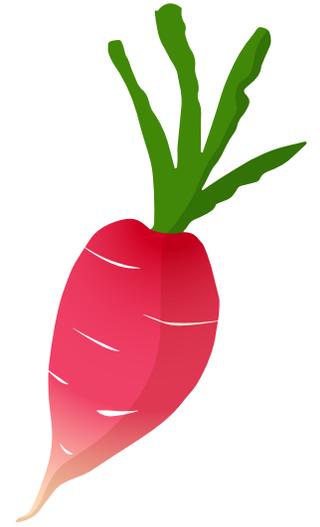
- Pour continuer l'activité en classe ou à la maison, les élèves peuvent suggérer d'autres aliments à analyser.
- Pour aller plus loin concernant de la notion de commerce équitable, projetez la vidéo [Pareil pas pareil](#) d'Équiterre, qui prend l'exemple du chocolat équitable.
- Encouragez une réflexion 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 lunches et des collations ;
 - Aider tes parents à cuisiner.
- Mettez les jeunes au défi en leur proposant de préparer un lunch, dans la mesure du possible (selon les aliments disponibles à la maison et les possibilités des parents), qui se rapproche le plus possible des principes de LE BØN (local, équitable, biologique, zéro déchet, ou à base de protéines végétales) avec leurs parents.



CONCLUSION

Lors de cette activité, plusieurs aliments pris en exemple ont été analysés par les élèves selon les principes de Léon LE BØN poivron. Bien que certains aliments ont récolté plus de poivrons verts que d'autres, il est important de se rappeler qu'aucun aliment n'est à éliminer de notre régime alimentaire. Par contre, 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 avant tout de cette activité sont les principes de Léon LE BØN poivron. Essayez de vous rappeler de ceux-ci lorsque vous vous procurez des aliments: 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!

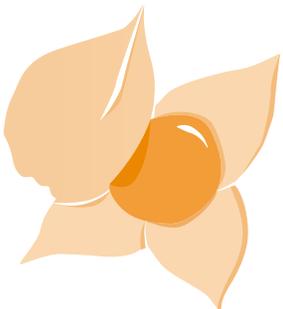




Le saviez-vous?

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.⁸

190 000 collations sont offertes dans les écoles au Québec, grâce à différents programmes (aide aux devoirs, services de garde, maisons des jeunes, Écolation 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!⁹





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

Produire :

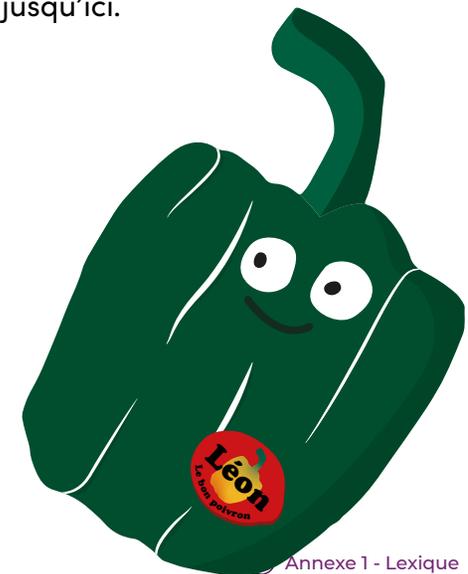
Créer, cultiver des aliments. Ainsi, un produit est un aliment créé.

Aliment importé :

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

Provenance :

Endroit où est cultivé ou préparé 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.

Intermédiaires :

Personnes qui se retrouvent entre le.la producteur.trice et 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.¹⁰

Certification :

Attestation donnée par un organisme de certification confirmant qu'un produit respecte les normes et les règles établies.

OGM (organisme génétique-ment 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.¹¹

Gène :

Ce qui détermine les caractéristiques d'un être vivant (cheveux bouclés ou raides, couleur des yeux...). L'ensemble des gènes forme l'ADN.¹²



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.

Réutilisation :

Lorsqu'il est possible de trouver une nouvelle utilité à l'emballage d'un produit. Ex: Utiliser un pot en verre de sauce tomate pour conserver le restant de pâtes alimentaires après avoir mangé la sauce tomate. On vient de lui trouver une nouvelle utilité!

Suremballage :

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

Aliment transformé :

Produit fait à partir d'un ou de plusieurs aliments frais de base (ex : carotte, 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.)¹³

Produit hautement transformé¹⁴ :

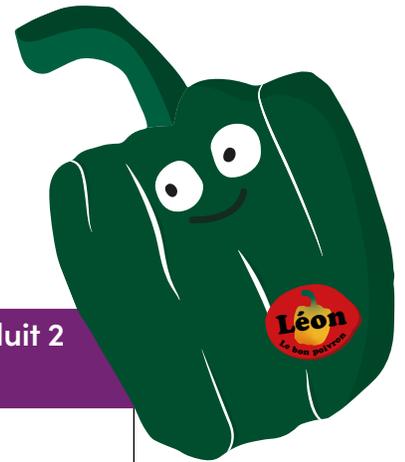
C'est une sous-catégorie des aliments transformés. Les aliments hautement transformés regroupent les boissons et les aliments transformés ou préparés auxquels on ajoute une grande quantité de sodium, de sucre et/ou de gras saturé pour la conservation, le goût ou la texture. Ils sont composés d'aliments que l'on ne retrouve pas dans notre garde-manger (additifs, agents de conservation...). L'apparence et la saveur de ces aliments sont très attrayantes, mais ils ne sont peu ou pas nutritifs. Ils sont souvent promus par des stratégies marketing intensives. 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 une couleur de poivron (vert, jaune ou rouge). Si le produit respecte le principe LE BØN étudié, un poivron vert lui est attribué. Moins le produit respecte les principes, plus il se rapproche du poivron rouge, en passant par le jaune et le orange.



Grille 1 - Local

	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 importé non certifié équitable OU qui n'est pas vendu directement par le producteur ou la productrice. Il n'est donc pas possible de savoir.		

Note: Quand un aliment est vendu directement par celui qui le produit, ou lorsqu'il est certifié équitable, il est plus facile de s'assurer que le producteur a de bonnes conditions de travail et qu'il est rémunéré au juste prix. Quand un aliment est importé, n'est pas certifié équitable ou qu'il passe par plusieurs intermédiaires, il est difficile de savoir exactement dans quelles conditions il a été produit et si le producteur ou la productrice a été rémunéré.e de façon juste. C'est pour cela que ce genre d'aliments obtient un poivron orange. Mais ça ne veut pas dire qu'il est forcément «mauvais»!

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! (Annexe 5)

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.		

ANNEXE 3 - GRILLES D'ANALYSE FACULTATIVE ET BARÈME D'ANALYSE

Pour aller plus loin (facultatif): En guise de dernière étape, déterminez la couleur de poivron final en vous basant sur les couleurs de poivrons obtenues dans chacun des principes.

Grille 6 - Principes le BØN

	TOTAL Produit 1	TOTAL Produit 2
Quel poivron final attribueriez-vous à votre produit ?		
Retournez voir les couleurs de poivrons que vous avez attribuées à chacun des principes Léon LE BØN poivron et discutez de la couleur de poivron finale qui correspond le mieux à votre produit.		

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

(Plus le produit obtient des poivrons verts, plus il répond aux principes de Léon LE BØN Poivron.)

Couleur	Légende
	Génial! L'aliment répond parfaitement aux principes LE BØN. À consommer lors de vos collations sans hésitation!
	L'aliment répond moyennement aux principes de Léon LE BØN poivron. Regardez dans quels principes le produit a obtenu des poivrons jaunes, oranges ou rouges pour voir où il peut s'améliorer.
	L'aliment ne répond presque pas aux principes de Léon LE BØN poivron. Privilégiez plutôt des aliments qui ont obtenu beaucoup de poivrons verts.
	L'aliment ne répond pas aux principes LE BØN. C'est un aliment à consommer avec modération! Recherchez des alternatives qui ont obtenu plus de poivrons verts.

ANNEXE 4 - 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



Eau

Contenant	L'eau provient de votre robinet. À transporter dans une gourde réutilisable!
Provenance	Québec
Ingrédients	L'eau ne peut pas être certifiée biologique ou équitable. Les questions portant sur ces sujets ne sont donc pas applicables à l'eau.





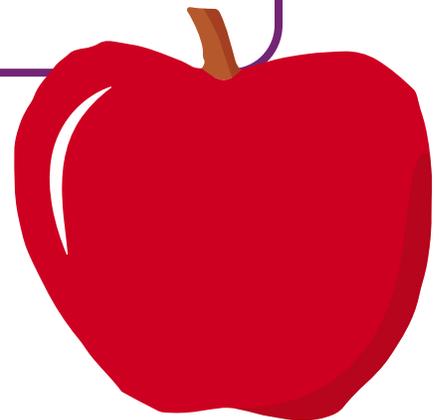
Catégorie Fruits

Salade de fruits tropicaux

Contenant	Carton (boîte), plastique 1, papier.
Format	4 x 107 ml
Lieu d'achat	Épicerie.
Provenance	Produits des États-Unis (Floride).
Autre mention	«Fruits tropicaux dans du jus de fruits».
Ingrédients	Eau, pêche, poire, cerise (contenant du colorant), ananas, raisin, sucralose, acide citrique et ascorbique, saveur naturelle.

Pomme biologique

Contenant	Aucun emballage
Lieu d'achat	Chez un.e producteur.trice près de chez moi.
Provenance	Québec
Autre mention	Certifié biologique
Ingrédients	Pomme



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 lactières 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 lactières modifiées, sel, bicarbonate de sodium, phosphate de calcium, hydrogencarbonate d'ammonium, lécithine de soja, arôme naturel, colorant



Catégorie Desserts

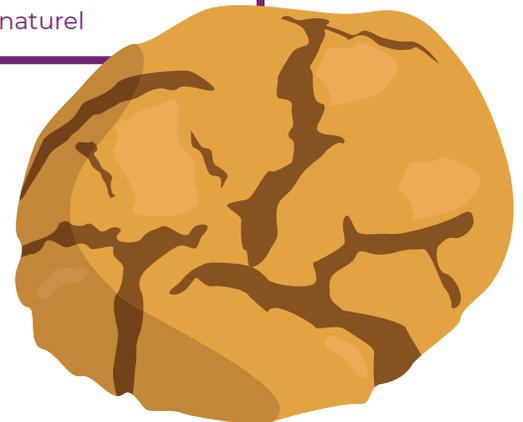
Muffin maison

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, sel



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

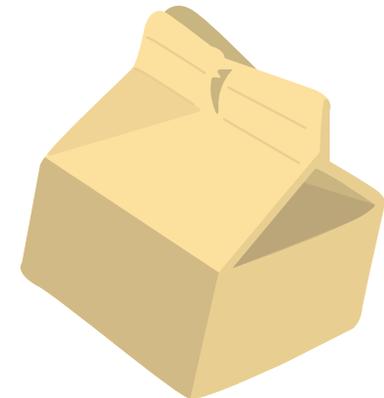
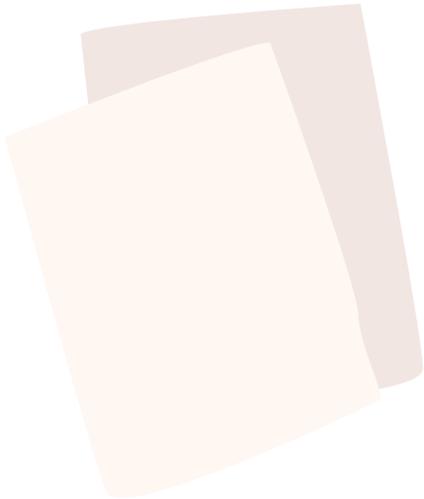


ANNEXE 5 - QUOI RECYCLER ?

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.)



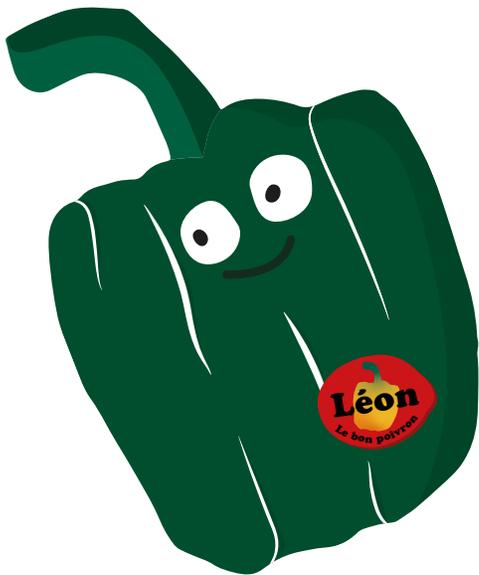
MÉTAL

- 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 6 - TABLEAU DES DISTANCES

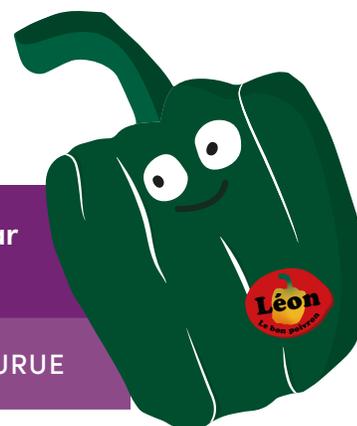


Tableau 1 - Distance moyenne parcourue par les aliments, selon leur provenance

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 7 - GRILLE DE CORRECTION

COLLATIONS		BOISSONS	
		Jus de pomme bio	Eau
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	Produit du Canada (entre 150 km et 1000 km).	Produit du Québec.
	 Entre 150 km et 999 km		
	 Plus de 1 000 km		
Total Local			
É Q U I T A B L E	Le.la producteur.trice a-t-il.elle été payé.e de façon équitable?		
	 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.	Non applicable
	 Peut-être pas. Produit du Canada avec de nombreux intermédiaires.		
	 Probablement pas. Produit importé avec de nombreux intermédiaires.		
Total Équitable			Non applicable
B I O L O G I Q U E	La production respecte-t-elle l'environnement?		
	 Oui. Produit certifié biologique.	Oui, produit certifié biologique.	Non applicable
	 On ne le sait pas. Aucune donnée n'est disponible.		
Total Biologique			Non applicable

Ø D É C H E T	Le produit est-il:		
	 Sans emballage ?	Suremballé:	Sans emballage
	 Un peu emballé (produit fait maison) ?	portion individuelle avec du plastique.	
	 Suremballé ?		
	L'emballage est-il réutilisable ou recyclable ?		
	 Oui, il est même réutilisable	Oui, recyclable: Tetra Pak, paille individuelle en plastique numéro 2, papier.	Non applicable
	 Oui, il est recyclable.		
	 Non.		
Total Ø Déchets			

N U T R I T I F	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.	Oui, c'est un aliment de base.
	 Non, c'est un aliment hautement transformé.		
Total Nutritif			
GRAND TOTAL			

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 ?
- **Eau**  : La boisson la plus désaltérante et la plus écoresponsable est sans aucun doute l'eau qui provient de notre robinet. C'est la boisson à privilégier en tout temps.

COLLATIONS

FRUITS

Salade de fruits tropicaux

Pomme bio

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

Produit des États-Unis (plus de 1000 km)

Produit du Québec.

Total Local



É
Q
U
I
T
A
B
L
E

Le.la producteur.trice a-t-il.elle été payé.e de façon équitable ?



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.

Total 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.

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

Oui, produit certifié biologique.

Total Biologique



D É C H E T	Le produit est-il:			
	Ø	 Sans emballage?	Suremballé: portion individuelle en plastique.	Sans emballage.
		 Un peu emballé (produit fait maison)?		
		 Suremballé?		
N U T R I T I F	L'emballage est-il réutilisable ou recyclable?			
		 Oui, il est même réutilisable	Oui, recyclable: carton, plastique 1, papier.	
		 Oui, il est recyclable.		
		 Non.		
Total Ø Déchets				
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.	Oui, c'est un aliment frais ou de base.	
	 Non, c'est un aliment hautement transformé.			
Total Nutritif				
GRAND TOTAL				

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

- Pomme bio**  : La pomme, une collation nutritive, zéro déchet, biologique, et qui encourage les producteurs de chez nous s'est vue attribuer un poivron vert pour chaque principe de Léon LE BØN poivron. C'est une collation à privilégier dans votre boîte à lunch. Et en bonus, il est possible de trouver des pommes bio et locales toute l'année au Québec
- Salade de fruits tropicaux**  : Ce produit ne respecte pas les principes de Léon LE BØN poivron. Recherchez des alternatives équitables, sans emballage et biologiques qui sont plus nutritives. Par exemple, choisissez plutôt des fruits biologiques et locaux, comme des fraises ou des morceaux de melons, pour vos collations.

COLLATIONS PRÉPARÉES

COLLATIONS

Légumes et houmous maison

Craquelins et trempette à saveur de fromage

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).

Total 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.

Total 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.

Total Biologique



D É C H E T	Le produit est-il:		
	Sans emballage? Un peu emballé (produit fait maison)? Suremballé?	Sans emballage (aliments achetés en vrac) (5 points)	Suremballé: portion individuelle avec du plastique. (0 point)
	L'emballage est-il réutilisable ou recyclable?*		
	Oui, il est même réutilisable Oui, il est recyclable. Non.		Oui, recyclable: carton, plastique numéro 1.
Total Ø Déchets			

N U T R I T I F	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.	Oui, c'est un aliment cuisiné maison.	Non, c'est un aliment hautement transformé.

Total Nutritif		
GRAND TOTAL		

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!
- 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

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

Sucre (Paraguay), banane (Équateur), farine (France): plus de 1000 km pour les trois provenances.

Produits du Canada (entre 150 km et 999 km).

Total 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.

Oui. Produits importés certifiés équitable

Peut-être pas. Produit du Canada avec de nombreux intermédiaires.

Total 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. La majorité des ingrédients sont certifiés biologiques.

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

Total Biologique



Ø D É C H E T	Le produit est-il:		
	 Sans emballage ?	Un peu d'emballage (pour les ingrédients du muffin)	Suremballé: portions individuelles avec du plastique.
	 Un peu emballé (produit fait maison) ?		
	 Suremballé ?		
L'emballage est-il réutilisable ou recyclable?*			
 Oui, il est même réutilisable	Oui. Réutilisable.	Non : emballage métallique.	
 Oui, il est recyclable.			
 Non.			
Total Ø Déchets			

N U T R I T I F	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 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 saturés.		
	 Non, c'est un aliment hautement transformé.		
Total Nutritif			
GRAND TOTAL			

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

- **Muffin maison**  : Ce produit respecte moyennement les principes LE BØN, car les ingrédients 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 !
- **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 5 Domaine des langues](#), [En ligne], 2006. (Consulté le 02 septembre 2020).

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Progression des apprentissages au primaire Français, langue d'enseignement](#), [En ligne], 2009. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 3 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Chapitre 6 Domaine de la mathématique, de la science et de la technologie](#), [En ligne], 2006. (Consulté le 02 septembre 2020).

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Progression des apprentissages Mathématique](#), [En ligne], 2009. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 4 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Chapitre 6 Domaine de la mathématique, de la science et de la technologie](#), [En ligne], 2006. (Consulté le 02 septembre 2020).

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Progression des apprentissages Science et technologie](#), [En ligne], 2009. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 5 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Chapitre 7 Domaine de l'Univers Social](#), [En ligne], 2006. (Consulté le 02 septembre 2020).

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. [Progression des apprentissages Géographie, histoire et éducation à la citoyenneté](#), [En ligne], 2009. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 6 GOUVERNEMENT DU CANADA, «[Guide alimentaire canadien](#)» dans Aliments et Nutrition, [En ligne], le 17 mars 2020. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 7 DIRECTION RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE DE MONTRÉAL. «[Portrait des jeunes montréalais de 6ième année: résultats de l'enquête TOPO 2017](#)» dans Nouvelle [En ligne], le 05 septembre 2018. (Consulté le 02 septembre 2020).
- 8 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).
- 9 LES BANQUES ALIMENTAIRES DU QUÉBEC. BILAN-FAIM Québec 2019, [En ligne], 2020, 32 p.
- 10 MAPAQ. [Agriculture biologique](#), [En ligne], 2019. (Consulté le 30 octobre 2020).
- 11 MAPAQ. [Source d'information sur les organismes génétiquement modifiés. Informations générales](#), [En ligne], 2019. (Consulté le 05 octobre 2020).
- 12 CHU SAINTE-JUSTINE. [Comprendre les gènes](#), [En ligne], le 8 avril 2019. (Consulté le 05 octobre 2020).
- 13 NOS PETITS MANGEURS. [Quelle place pour les aliments transformés?](#), [En ligne], 2020. (Consulté le 06 novembre 2020).
- 14 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).

Trousse
À la soupe!

équiterre

Ce projet a été financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, dans le cadre de la mise en œuvre de la Politique bioalimentaire 2018-2025, Alimenter notre monde.

Québec 