

L'ALIMENTATION RESPONSABLE DANS LES SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS À L'ENFANCE

OUTIL COMPLÉMENTAIRE À GAZELLE ET POTIRON

Cadre de référence pour créer des environnements favorables
à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur
en services de garde éducatifs à l'enfance



Coordination des travaux de rédaction

Karine Dumais, Direction adjointe – Lutte contre l'intimidation et mandats spéciaux, ministère de la Famille

Rédaction

Stéphanie Côté, nutritionniste

Plusieurs collègues du ministère de la Famille, du ministère de la Santé et des Services sociaux et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec ont apporté leur expertise en commentant certaines sections du document.

Le ministère de la Famille tient également à remercier divers partenaires, Équiterre, ENvironnement JEUnesse, l'Association québécoise des centres de la petite enfance et le Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie pour leurs connaissances pointues sur l'alimentation responsable en contexte d'éducation à l'enfance.

Pour tout renseignement, s'adresser à l'endroit suivant :

Centre des services à la clientèle et des plaintes

Ministère de la Famille

600, rue Fullum, 4^e étage

Montréal (Québec) H2K 4S7

Ligne sans frais : 1 855 336-8568

© Gouvernement du Québec

Ministère de la Famille

ISBN 978-2-550-91134-0 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

Table des matières

Introduction **4**

Chapitre 1 **6**

- 1.1 Mise en contexte 7
- 1.2 Définitions 8

Chapitre 2 **10**

- 2.1 Conditions gagnantes 11
- 2.2 Étapes suggérées 13
- 2.3 Pistes de réflexion pour les SGEE 14

Chapitre 3 **16**

- 3.1 Orientation 1 : Privilégier l'achat d'aliments de valeur nutritive élevée, locaux et responsables 17
- 3.2 Orientation 2 : Multiplier les gestes pour favoriser un système alimentaire durable 31

Conclusion **38**

Références bibliographiques **39**

Introduction

Environ 300 000 enfants fréquentent un service de garde éducatif à l'enfance (SGEE) reconnu par le ministère de la Famille (Ministère). Cela signifie que 300 000 repas et 600 000 collations sont servis chaque jour dans les centres de la petite enfance (CPE), les garderies subventionnées, les garderies non subventionnées et les services de garde en milieu familial. Agir pour une alimentation saine, locale et responsable dans le milieu de la petite enfance au Québec peut donc avoir un impact important sur l'environnement, la santé, l'économie locale (notamment les producteurs locaux et les transformateurs locaux), l'autonomie alimentaire et les valeurs transmises à des milliers d'enfants.

Changer les façons de faire implique une volonté individuelle et organisationnelle, mais cela ne repose pas uniquement sur les individus. Des politiques gouvernementales sont essentielles pour amorcer, faciliter et faire durer les changements. La Politique bioalimentaire 2018-2025 – Alimenter notre monde, la Stratégie nationale d'achat d'aliments québécois, la Politique gouvernementale de prévention en santé et la Stratégie gouvernementale de développement durable 2015-2020 (prolongée jusqu'en 2022) sont de celles-ci. Les décideurs des milieux gagnent à les connaître.

En 2014, le Ministère a lancé Gazelle et Potiron, un cadre de référence qui vise à créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur. Ce cadre de référence aborde plusieurs dimensions de la saine alimentation (biologique, socioculturelle, économique, sécurité alimentaire), sans toutefois fournir des orientations relatives à la dimension du développement durable.

Ce complément à Gazelle et Potiron propose donc des moyens pour développer une offre alimentaire de plus en plus responsable dans les SGEE. Cet outil s'adresse à l'ensemble du personnel, mais plus particulièrement :

- aux gestionnaires des CPE et aux membres de leur conseil d'administration ainsi qu'aux propriétaires de garderies, puisqu'une telle démarche ne peut être réalisée sans leur engagement et leur implication dès le départ et tout au long du processus ;
- aux personnes responsables de l'alimentation et aux personnes responsables d'un service de garde en milieu familial (RSG), car elles sont au cœur de la planification et de la préparation des repas et des collations ;
- au personnel éducateur, car il est un allié précieux pour éveiller les tout-petits à l'alimentation responsable.

Les agents de conformité et de soutien pédagogique des bureaux coordonnateurs (BC) peuvent également être interpellés par ce complément des plus utiles. D'ailleurs, des pistes d'action spécifiques à l'échelle du milieu familial sont présentées tout au long du guide. Finalement, les parents et les différents partenaires de la communauté peuvent contribuer à implanter l'alimentation responsable dans d'autres milieux de vie des tout-petits.

Cheminer vers une alimentation responsable se fait un pas à la fois, un choix à la fois, une étape à la fois. En effet, c'est ainsi que les changements graduels ont plus de chance de perdurer.

En matière d'alimentation responsable, tous les gestes comptent. Ce n'est pas tout ou rien, bien au contraire! Chaque effort et chaque action sont encouragés et félicités. Les petits changements s'additionnent et font une grande différence au fil du temps. Le Ministère espère voir les SGEE du Québec s'engager progressivement, mais résolument, sur cette voie de l'alimentation responsable. Que ce soit en installations ou en services de garde en milieu familial, plusieurs milieux éducatifs reviennent déjà leurs pratiques et incluent, dans leur politique alimentaire ou leur programme éducatif, le thème de l'alimentation responsable.



Chapitre 1

Mise en contexte et définitions

01

1.1 MISE EN CONTEXTE

Les enjeux environnementaux rallient de plus en plus de gens. On dépeint des problèmes, on propose des solutions. C'est le cas parmi la population générale, et également parmi les scientifiques. Au début de 2019, 37 experts de renommée mondiale cosignaient le « [Rapport de synthèse de la Commission EAT-Lancet – Une alimentation saine issue de production durable – Alimentation, Planète, Santé](#) »¹ publié dans *The Lancet*, une prestigieuse revue médicale. Ils y décrivent ce à quoi devrait ressembler le régime alimentaire pour arriver à nourrir une population mondiale croissante de près de 10 milliards d'ici 2050. Dès sa publication, ce rapport a eu une influence significative sur les directives nationales en matière de santé, de politique, de stratégies commerciales et de gestion de système alimentaire partout dans le monde.

Au Canada, le Guide alimentaire canadien reconnaît que les choix alimentaires peuvent avoir un impact sur l'environnement. Il prône notamment la consommation d'aliments d'origine végétale au détriment des aliments d'origine animale ainsi que la réduction du gaspillage alimentaire.

Au Québec, il y a des gens et des organisations qui sont sensibilisés aux enjeux environnementaux et au développement durable depuis longtemps. De plus en plus de mesures sont également mises en œuvre pour soutenir l'autonomie alimentaire et l'approvisionnement en aliments locaux. Comme ailleurs, le mouvement prend ici de l'ampleur. La tendance n'est pas confirmée, mais on remarque que les SGEE sont de plus en plus nombreux à joindre le mouvement. Des organismes et des associations sont d'ailleurs là pour sensibiliser, renseigner, accompagner et offrir diverses ressources aux milieux afin de les aider à cheminer sur la voie de l'alimentation responsable. À cet effet, Équiterre offre de l'accompagnement et de nombreux outils, entre autres les fiches pratiques [La recette clé pour un approvisionnement alimentaire local & écoresponsable dans les institutions du Québec](#), dont l'une s'adresse précisément au [milieu de la petite enfance](#)². Il y a aussi des programmes de certification et d'accompagnement dont [CPE durable d'ENVironnement JEUnesse](#)³, des programmes d'accréditation comme [Les Petits ambassadeurs](#)⁴, et des programmes de reconnaissance, par exemple [Aliments du Québec au menu](#)⁵. Au nombre des ressources disponibles, le [Guide des menus durables – Nourrir le changement](#)⁶ est un incontournable. Bien que développé pour le milieu hospitalier, ce guide propose un grand nombre de renseignements et de conseils qui valent aussi pour le milieu de la petite enfance.

Au fil des pages qui suivent se trouvent plusieurs exemples d'initiatives déployées dans des SGEE. Ils sont là pour renseigner, mais surtout pour inspirer, mobiliser et favoriser l'engagement.

1.2 DÉFINITIONS

Alimentation responsable

Tout au long de ce document, le terme « alimentation responsable » sera utilisé. Comme « alimentation durable », il fait référence à un comportement, à une action ou à une activité faite selon des principes de respect à long terme des environnements physique, social et économique. Le qualificatif « durable » est également employé pour décrire certains aliments, car on ne peut pas dire d'un aliment ou d'un objet qu'il est « responsable ».

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)⁷ : « Les régimes alimentaires durables sont des régimes alimentaires ayant de **faibles conséquences sur l'environnement**, qui **contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle** ainsi qu'à une **vie saine pour les générations actuelles et futures**. Les régimes alimentaires durables contribuent à **protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes**, sont **culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains**, et **permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines** ».

Pour un SGEE, cela se concrétise de mille et une manières, par exemple : offrir un menu contenant davantage de végétaux, mettre l'accent sur les aliments locaux et saisonniers, choisir des poissons issus de sources durables, diminuer la consommation de viande rouge, d'aliments transformés et de boissons sucrées, cuisiner davantage « maison » les repas et les collations et réduire l'emballage des aliments et le gaspillage alimentaire. Plus d'exemples d'actions seront présentés tout au long du guide.

Système alimentaire durable

La notion de « système alimentaire durable » est plus large que celle d'« alimentation durable » ou d'« alimentation responsable ». Elle dépasse le secteur alimentaire et considère les environnements physique, économique, socioculturel et politique dans lesquels évoluent le domaine de l'alimentation et le cycle de vie des aliments dans leur ensemble⁸. Un système alimentaire durable inclut la production, la transformation, la distribution et la consommation de produits alimentaires ainsi que la gestion des matières résiduelles. Les SGEE sont un acteur du changement important pour l'atteinte d'un fonctionnement plus durable des systèmes alimentaires, notamment par une consommation responsable et une saine gestion des matières résiduelles.

Par diverses actions à leur portée, les SGEE ont la possibilité d'agir sur tous les environnements pour les rendre plus favorables (chapitre 2.2 de Gazelle et Potiron) à une alimentation responsable : physique, socioculturel, politique et économique.

Physique : par l'offre de menus composés d'aliments locaux nutritifs, variés, responsables et adaptés aux enfants.

Socioculturel : en sensibilisant et en impliquant le personnel du SGEE, les RSG, les enfants et leur famille afin de faire de l'alimentation responsable une norme.

Politique : en se dotant d'une politique alimentaire, et même d'une cible d'achat d'aliments québécois (objectif de la [Stratégie nationale d'achat d'aliments québécois](#)⁹). Par le fait que les gestionnaires encouragent, mobilisent et soutiennent les personnes responsables de l'alimentation et l'ensemble du personnel. En incluant dans leur programme éducatif des pratiques et des moyens favorisant l'alimentation responsable.

Économique : en gérant un service alimentaire rentable qui contribue à l'économie locale.

Qu'entend-on par « local » ?

L'Agence canadienne d'inspection des aliments¹⁰ définit ainsi un aliment local : aliment produit dans la province où il est vendu, ou encore, s'il est vendu dans une province ou un territoire voisin, doit être situé dans un rayon de 50 km de la province d'origine. Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)¹¹ va dans le même sens, en stipulant qu'un « aliment local » est un « aliment produit au Québec » ou « préparé au Québec ». C'est aussi ce que font les grandes chaînes de supermarchés présentes au Québec. La plupart ont adopté une politique d'achat local au cours des dernières années.

Pour Équiterre¹², la notion de produit « local » veut que l'on privilégie les aliments cultivés le plus près possible de nous et fait aussi référence à la notion de circuits courts de commercialisation. La distance entre l'aliment et l'assiette dépend de l'endroit où on se trouve et de la saison, car la production et la disponibilité varient selon les régions et au fil des mois. Ainsi, un aliment « local » peut tantôt provenir d'une ferme à proximité, d'une municipalité voisine, d'un artisan de la région ou d'un producteur québécois.

Définir le terme « local » dans la politique alimentaire d'un SGEE est utile pour évaluer les pratiques et pour préciser les critères d'achat. Cela dit, chaque SGEE compose avec une réalité différente et leur définition d'un aliment local n'est pas la même. Chaque SGEE doit d'abord s'informer et rechercher ce qui est disponible sur les plans local, régional et provincial, et ce, avant de déterminer des critères d'achat. Il est primordial d'établir des cibles et des objectifs personnalisés. Si les objectifs fixés sont irréalistes, les résultats seront assurément décevants et démotivants, ce qui serait dommage.

Chapitre 2

Conditions de mise en œuvre

02

Un SGEE désireux d'apporter des changements aux pratiques de son milieu ne pourra pas tout faire en même temps ni le faire seul. Le chapitre 2 présente les conditions gagnantes pour réussir cette démarche, les étapes suggérées ainsi que des pistes de réflexion.

2.1 CONDITIONS GAGNANTES

La tentation de remettre le début des démarches à plus tard peut être présente, car de nombreux défis sont souvent cités et anticipés par les équipes des SGEE et les RSG :

- Enjeux budgétaires ;
- Manque de temps pour planifier les menus et rechercher de nouveaux produits ;
- Manque de soutien pour développer ses connaissances en alimentation responsable ;
- Manque de connaissances ;
- Manque de compétences pour cuisiner certains produits (légumes saisonniers, grains entiers, certaines protéines végétales, poissons de pêche durable) ;
- Enjeux d'approvisionnement (offre insuffisante chez le distributeur et difficulté à connaître la provenance, par exemple) ;
- Installation et équipement de cuisine peu optimaux (entreposage, congélation, etc.) ;
- Habitudes ancrées et résistance au changement ;
- Instabilité de la main-d'œuvre ;
- Manque de temps alloué à la formation continue ;
- Manque de temps pour faire du réseautage entre les personnes responsables de l'alimentation d'une même région et les producteurs ;
- Pénurie de main-d'œuvre dans la chaîne d'approvisionnement.

Il est possible de surmonter ces défis en fixant des objectifs graduels et en avançant un pas à la fois. Le chapitre 5 de Gazelle et Potiron (Conditions de mise en œuvre) peut être utile en ce sens. Prévoir une démarche à moyen et à long terme permet de répartir les efforts et les ressources de manière réaliste. Acquérir les connaissances pour agir, trouver du soutien, bénéficier de la collaboration des distributeurs, acheter de l'équipement, proposer de nouveaux aliments aux enfants, etc., exige du temps. C'est un projet qui s'échelonne sur plusieurs années, mais dont les bénéfices se font sentir dès la première année.

Le meilleur moment pour commencer la réflexion, la sensibilisation et la mobilisation est maintenant !

Pour faire avancer et faire durer une démarche vers une alimentation responsable, il y a des éléments à rassembler^{2,6}. Réunir ces conditions gagnantes est un gage de succès :

- **Mobilisation :** L'équipe est informée, sensibilisée et impliquée. Les personnes participent mieux lorsqu'elles se sentent concernées, comprennent les enjeux et la pertinence de cette mobilisation et qu'elles peuvent contribuer activement, notamment à décider des actions environnementales à mettre en œuvre. Il est essentiel que la démarche repose sur les épaules de plusieurs personnes, idéalement même d'un comité formé des membres du personnel, d'autres RSG et leur BC et des parents. Il est également important d'offrir un accompagnement, des ressources et de la formation pour faciliter l'implication de tous.
- **Engagement :** La ou le gestionnaire et la personne responsable de l'alimentation sont impliqués et investis. Ils regardent ensemble le budget alimentaire pour évaluer les possibilités. La ou le gestionnaire offre son soutien, du temps et des ressources à la personne responsable de l'alimentation pour qu'elle puisse apporter des modifications aux menus, standardiser de nouvelles recettes, échanger avec les distributeurs ou en chercher de nouveaux, etc. La RSG peut, quant à elle, obtenir du soutien du BC et procéder à l'achat groupé en se joignant à des pairs.
- **Valeurs communes :** Le conseil d'administration, le comité de parents, le comité environnemental, la ou le gestionnaire, l'équipe de travail, la RSG et son BC et les parents partagent des valeurs communes et ont l'occasion de les évoquer et d'en discuter dès le début de la démarche. Déterminer ses valeurs est une étape de base pour un SGEE. Cela se répercutera dans sa politique alimentaire.
- **Politique alimentaire :** La philosophie du milieu éducatif à l'égard de l'alimentation responsable doit être explicite dans la politique alimentaire. Celle-ci doit inclure des principes clairs et des critères concernant le menu, la gestion des aliments et des surplus, l'approvisionnement, les méthodes de travail et l'équipement. Pour la RSG, ces principes et ces critères peuvent assurément faire partie de son programme éducatif, dans la section saine alimentation, par exemple.
- **Structure et accompagnement :** Adhérer à un programme d'accompagnement peut aider à avoir une démarche bien structurée, bien que cela dépende en grande partie de la motivation du SGEE. Un tel programme permet d'obtenir des ressources et du soutien, et de bénéficier d'un réseau pour échanger. Pour une RSG, il peut s'agir de participer à des formations sur le sujet ou de faire partie d'un groupe d'échange de pratiques mis en place par le BC, par exemple. Les programmes structurants sont également un atout motivationnel.
- **Miser sur la cohérence et la complémentarité :** Les stratégies et les changements menés en lien avec l'alimentation responsable doivent s'intégrer de façon cohérente et s'arrimer avec le programme éducatif du milieu (valeurs véhiculées et actions éducatives déployées auprès des enfants).

2.2 ÉTAPES SUGGÉRÉES

- 1. Former un comité de travail** comprenant au moins un membre du conseil d'administration ou du comité de parents, une ou un gestionnaire, une personne responsable de l'alimentation, une éducatrice et un parent. Définir les rôles de chacun permet de mieux encadrer et structurer la démarche. Pour les milieux familiaux et les BC : former un groupe de travail ou animer un groupe d'échange d'apprentissages réunissant des RSG qui souhaitent s'engager ou qui sont déjà engagées dans la démarche d'alimentation responsable.
- 2. Établir un portrait** de nos pratiques en alimentation. Il est important de faire ce diagnostic initial puisqu'il permet de savoir ce que l'on fait déjà, pour mieux décider des prochaines actions à prendre.
- 3. Se renseigner et s'entourer** : adhérer à un programme d'accompagnement, discuter avec des représentantes et représentants des milieux actifs en alimentation responsable, consulter les ressources existantes (voir les outils mentionnés au point 1.1), entrer en contact avec des acteurs utiles de la communauté, etc.
- 4. Réfléchir et analyser le menu et les pratiques** de son milieu afin de cibler les actions à entreprendre : voir les pistes de réflexion à la page suivante.
- 5. Fixer des objectifs SMART** (spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis) d'implantation de pratiques responsables en alimentation, de contribution à l'économie locale, etc. Par exemple, viser un approvisionnement alimentaire local à 50 % pour une catégorie d'aliments (ex. : légumes) dans la prochaine année.
- 6. Établir un plan avec des actions** graduelles, tangibles, mesurables, selon le modèle SMART. Il peut être encourageant de commencer par des actions faciles à réaliser.
- 7. Modifier la politique alimentaire ou en élaborer une.** À cet effet, le [Guide d'élaboration d'une politique alimentaire de l'AQCPE](#)¹³ peut être consulté.
- 8. Partager les réalisations** avec la communauté locale et l'impliquer. Transmettre une fierté associée aux démarches entreprises. Développer des activités éducatives destinées aux tout-petits en lien avec la démarche.
- 9. Suivre et évaluer le progrès.** Mesurer et noter les changements. Souligner les objectifs atteints et célébrer les succès ! Communiquer régulièrement avec l'équipe et les parents pour les informer des avancées de la démarche.

Il est essentiel de libérer du temps pour la personne responsable de l'alimentation pour qu'elle puisse avancer dans cette démarche, et de prévoir de l'accompagnement et de la formation.

2.3 PISTES DE RÉFLEXION POUR LES SGEE

La réflexion et l'analyse des pratiques permettent de connaître le point de départ du milieu, de déterminer les cibles d'action, de fixer des objectifs réalistes et d'évaluer le processus ainsi que les progrès.

Il est à noter qu'il s'agit d'un aperçu des questions à se poser et non d'une liste exhaustive.

Menu et recettes

- Les distributeurs offrent-ils des produits locaux ?
- La viande rouge est au menu combien de fois par semaine ?
- Les légumineuses, le tofu et le tempeh sont au menu combien de fois par semaine ?
- Le choix des légumes et des fruits tient-il compte de la saisonnalité ?
- Les enfants sont-ils encouragés à boire de l'eau ?
- Les poissons du Québec portant une écocertification de pêche durable sont-ils sélectionnés ?

Processus d'achat

- L'établissement a-t-il une politique d'approvisionnement responsable ?
- La personne responsable de l'alimentation ou la RSG connaît-elle son budget alimentaire annuel, mensuel ou hebdomadaire ?
- La personne responsable de l'alimentation ou la RSG connaît-elle la proportion d'aliments québécois qu'elle achète ?
- Savons-nous d'où proviennent les aliments des distributeurs ?
- Notre distributeur indique-t-il clairement et nous communique-t-il la provenance des aliments ?

Production et gestion des déchets

- Avons-nous des initiatives pour lutter contre le gaspillage alimentaire (ex. : frigos collectifs, respect de la faim de l'enfant au moment de le servir, rotation des stocks, meilleure conservation des aliments) ?
- Compostons-nous ?
- Quelle quantité d'aliments jetons-nous chaque jour ou chaque semaine ?
- Utilisons-nous beaucoup de produits offerts dans des emballages à usage unique ou non recyclables ?
- Quels produits offerts dans des emballages recyclables, compostables ou réutilisables utilisons-nous ?
- Recyclons-nous les emballages ?

Éducation

- Cultivons-nous un jardin (ou des légumes et des fines herbes en bacs de jardinage) pour en faire des jardins pédagogiques ?
- Parlons-nous aux enfants d'enjeux environnementaux, de la provenance des aliments, de ce qui est cultivé au Québec, de la réduction des déchets à la source, de compostage, des ressources, etc. ?
- Offrons-nous aux enfants une variété de zones naturelles dans la cour afin de favoriser le jeu libre et le contact avec la nature (ex. : zone en friche, espace gazonné, potager, jardin, observation des insectes ou de phénomènes naturels) ? Si le SGEE n'a pas de cour, a-t-il accès à un parc ou à une zone naturelle à proximité ?
- Offrons-nous des activités d'éveil au goût ? Organisons-nous des sorties en lien avec le thème de l'alimentation responsable (ex. : visite d'une ferme, d'une serre, d'un jardin communautaire, d'un marché public) ?
- Les enfants participent-ils à certaines tâches en lien avec les repas (ex. : distribuer les ustensiles ou les verres, préparer le pichet d'eau, se servir eux-mêmes, composter les restes de table) et discutent-ils avec la personne responsable de l'alimentation du menu et des nouveaux aliments servis ?

Chapitre 3
Orientations et pratiques
à privilégier favorisant
l'alimentation responsable

03

Le chapitre 3 présente deux orientations favorisant l'alimentation responsable. La première concerne le choix des aliments, et la seconde les autres champs d'action qui ont une influence sur les pratiques alimentaires. Des pratiques à privilégier sont énumérées et constituent des voies d'action jugées efficaces ou prometteuses pour mettre en place des environnements favorables à l'adoption de pratiques responsables en alimentation.

3.1 ORIENTATION 1 : PRIVILÉGIER L'ACHAT D'ALIMENTS DE VALEUR NUTRITIVE ÉLEVÉE, LOCAUX ET RESPONSABLES

Le menu du milieu éducatif contient sûrement déjà plusieurs aliments locaux. Dresser un premier portrait est encourageant. Cela permettra de cibler d'autres aliments locaux à ajouter, en se fixant des objectifs précis.

Pour rendre le menu plus responsable dans le SGEE, le choix des aliments est important. Voici des pistes d'action^{2,6,14} et les principes généraux qui les justifient.

PISTES D'ACTION PAR CATÉGORIE D'ALIMENTS

Pour faciliter l'application des grands principes de l'alimentation responsable, voici les principales catégories d'aliments :

1. Aliments protéinés
2. Fruits et légumes
3. Grains entiers et autres céréales
4. Boissons
5. Collations
6. Desserts
7. Condiments

Plusieurs idées sont proposées afin que tous puissent s'en inspirer et déterminer leurs prochaines pistes d'action. Il n'est toutefois pas attendu que toutes les propositions soient retenues, loin de là.

Pour faire des changements graduels, il est préférable de procéder par catégorie d'aliments plutôt que d'essayer de modifier le menu en entier d'un coup. Cela laisse le temps de se familiariser avec les changements effectués avant d'en introduire de nouveaux. Modifier un seul aliment pour un choix plus durable entraîne déjà des effets positifs!

Les informations suivantes sont fortement inspirées du Guide des menus durables⁶. Elles ont été adaptées au contexte de la petite enfance. Pour de l'information adaptée au milieu de la petite enfance, il est possible de consulter le guide anglophone *Eating well sustainably: A guide for early years settings* en ligne¹⁴.

Voici les recommandations spécifiques pour chacune des catégories d'aliments :

1. ALIMENTS PROTÉINÉS

Réduire la viande

Pour réduire l'impact environnemental associé à l'alimentation, un des changements les plus efficaces consiste à réduire l'offre de viande et à la remplacer par des options végétales telles que les légumineuses, le tofu, le tempeh, la protéine végétale texturée, les arachides, les noix et les graines (en l'absence d'allergies). Cela est entièrement en accord avec le Guide alimentaire canadien qui recommande de choisir plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale. Par ailleurs, puisque la viande coûte généralement plus cher que les protéines d'origine végétale, cette solution permet d'économiser et ainsi d'acheter des viandes locales et responsables ou d'autres aliments durables qui peuvent coûter un peu plus cher.

Les aliments protéinés les plus dommageables pour l'environnement sont les viandes rouges : bœuf, veau, agneau et porc, notamment en raison des émissions de gaz à effet de serre et de l'utilisation de terres agricoles et d'eau douce y étant associées. Cette relation est transposable également aux produits transformés faits à partir de ces viandes, comme les charcuteries. Sans oublier l'effet sur la santé de ces produits transformés s'ils sont consommés en grande quantité, puisqu'ils renferment souvent plusieurs types d'additifs et beaucoup de sel.

Pour un choix plus responsable d'aliments protéinés, il est recommandé de réduire l'offre de viande rouge en la mettant moins souvent au menu. Mieux vaut en offrir moins souvent, mais mieux la choisir.

■ *Mieux choisir la viande*

Voici des actions responsables par rapport à la viande :

- Privilégier la volaille à la viande rouge ;
- Privilégier la viande élevée sans hormones de croissance ni antibiotiques ;
- Opter pour la version biologique, lorsque disponible ;
- Choisir des producteurs situés à proximité lorsque c'est possible.

■ *Réduire la taille des portions de viande*

On peut aussi tout simplement réduire la taille des portions de viande servies. Parfois, celle-ci dépasse les besoins en protéines des enfants. Pour compenser, on peut offrir de plus grosses portions des plats d'accompagnement. **ATTENTION!** Il est important de respecter les proportions que doivent prendre les aliments protéinés dans l'assiette, comme l'illustre bien la figure 4 à la page 47 du cadre de référence Gazelle et Potiron.

- *Combiner la viande avec des protéines végétales*

Combiner ces viandes avec des légumineuses ou d'autres protéines végétales permet de conserver la saveur connue tout en réduisant l'impact environnemental. Par exemple, il est possible de préparer une sauce à spaghetti ou un pâté chinois composé à 50 % de bœuf haché et à 50 % de lentilles, tofu ou encore de protéine végétale texturée. Un autre avantage de faire moitié-moitié est la réduction du coût. Une autre façon de réduire la quantité de viande dans les mets préparés, surtout pour les galettes et les boulettes, est d'y ajouter des flocons d'avoine ou encore des légumes (champignons, carottes râpées, etc.).

La protéine végétale texturée, qu'est-ce que c'est¹⁵ ?

Il s'agit de petits grains composés de farine de soya. Ayant un goût neutre, la protéine végétale texturée prend la saveur des assaisonnements qu'on y ajoute. On peut donc l'utiliser à la place de la viande hachée dans n'importe quel plat en suivant la même proportion, c'est-à-dire 1 tasse de viande hachée = 1 tasse de protéine végétale texturée réhydratée. Grâce à son apparence et à sa texture, elle réplique à merveille le bœuf haché. C'est un produit très protéiné et moins cher que la viande. La protéine végétale texturée se trouve dans l'allée des produits naturels et biologiques de plusieurs supermarchés, dans les marchés d'aliments naturels, les épiceries en vrac et les épiceries asiatiques. Elle se conserve à température ambiante et prend peu de place, ce qui représente d'autres avantages par rapport à la viande.

Augmenter les protéines végétales

Du côté des sources de protéines les plus durables, on trouve notamment les légumineuses, les noix, les graines ainsi que le tofu, le seitan, le tempeh et la protéine végétale texturée.

- *Prioriser les légumineuses*

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges ou noirs, etc.) sont sans contredit un choix très économique. Achetées sèches, elles le sont encore plus. Cependant, cela demande plus de temps et d'organisation de faire cuire soi-même les légumineuses. Celles qui sont en conserve sont aussi d'excellents choix (privilégier celles contenant le moins de sel). Les lentilles, qui cuisent très rapidement et ne nécessitent pas de trempage, sont un bon point de départ pour ceux qui souhaitent acheter des légumineuses sèches. La grande variété de légumineuses permet d'éviter la redondance. On peut profiter de chaque menu cyclique pour en inclure deux ou trois sortes différentes.

Saviez-vous que le Canada est un chef de file dans la production et l'exportation de légumineuses ? Au Québec, l'offre est plus restreinte, mais il est possible de se procurer notamment des lentilles et des pois.

- *Considérer les noix et les graines*

Les noix et les graines peuvent aussi être intégrées à plusieurs mets. Il faut simplement s'assurer que les enfants n'y sont pas allergiques et éviter de les servir entières en raison du risque d'étouffement. Cela n'empêche pas de préparer des sauces à base de beurre de noix et de graines, ou encore d'ajouter des graines à des muffins ou des galettes maison. Les graines de chanvre, de lin et de chia sont des ajouts intéressants qui, grâce à leur petite taille et à leur goût neutre, passent inaperçus tout en améliorant la valeur nutritive des recettes. Le Québec est d'ailleurs producteur de graines de lin et de chanvre.

- *Explorer les autres protéines végétales*

Pour ajouter davantage de variété aux repas végétariens, les autres options de protéines végétales sont à considérer. Il existe de plus en plus de recettes à base de tofu, tempeh, seitan ou protéine végétale texturée. Il est également possible de trouver ces produits localement, issus de l'agriculture biologique et à prix abordable.

Utiliser les protéines animales ayant moins d'impact sur l'environnement

Les protéines dont l'impact environnemental est moindre que celui de la viande rouge sont les œufs, la volaille, les produits laitiers et... les insectes. Cela signifie que leur production nécessite moins de ressources (eau, sol, électricité) et qu'elle génère moins de gaz à effet de serre.

De leur côté, les charcuteries et saucisses à base de viande rouge ou de porc peuvent être remplacées par des produits équivalents à base de volaille ou encore par les formules flexitariennes (moitié viande, moitié protéines végétales).

Et bien évidemment, choisir des protéines animales québécoises réduit l'impact environnemental!

Bien choisir les poissons et fruits de mer

Concernant les poissons et fruits de mer, l'idéal est de privilégier les produits locaux et de varier les espèces servies. Les principales espèces pêchées au Québec sont présentées sur la plateforme Web « [Pêchés ici, mangés ici](#)¹⁶ » du MAPAQ. On y trouve également les périodes où ces produits sont disponibles, leur valeur nutritive et quelques recettes.

Dans le cas où ce n'est pas possible de s'approvisionner de produits régionaux ou du Québec, il est intéressant de favoriser les produits écocertifiés par un organisme de troisième partie (par exemple, le Marine Stewardship Council). Pour plus d'informations sur l'écocertification, consultez le [site Web du MAPAQ](#)¹⁷.



Comme il est possible de le faire pour la viande, on peut aussi combiner les poissons ou fruits de mer avec des protéines végétales. Cela permet encore une fois de mieux contrôler les coûts. Par exemple, on peut préparer un sauté de crevettes nordiques et de tofu, ou encore des galettes de flétan du Groenland et de pois chiches.

Oser les insectes

La production d'insectes a de faibles répercussions sur l'environnement. La consommation d'insectes est loin d'être répandue en Amérique du Nord, mais cette nouvelle source de protéines fait tranquillement son apparition sur le marché. Elle est très nutritive. C'est surtout sous forme de farine et non d'insectes entiers qu'on la trouve. Plusieurs épiceries vendent de la farine de grillons (aussi appelée poudre de grillons). Cette farine de grillons peut s'utiliser dans des muffins, gâteaux, biscuits et autres pâtisseries et remplacer jusqu'à 10% de la farine de la recette. On peut aussi en ajouter dans les plats braisés ou mijotés, comme la sauce à spaghetti ou le chili. Elle ajoute alors des protéines et plusieurs autres éléments nutritifs en passant presque inaperçue.

Cependant, il vaut mieux intégrer d'abord ces aliments à la maison puisqu'il existe des risques d'allergies croisées, notamment entre la farine de grillons et les crustacés¹⁸.

2. FRUITS ET LÉGUMES

Riches en vitamines, en minéraux, en fibres alimentaires et en plusieurs autres nutriments, les fruits et les légumes occupent une place importante dans l'assiette des tout-petits. Sans oublier que leurs couleurs, formes, textures et saveurs variées contribuent aux plaisirs des sens à chaque repas.



Les fruits et les légumes les plus durables sont ceux cultivés localement, puisqu'ils génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre liées au transport. Les produits locaux sont également moins chers en saison, soutiennent les producteurs d'ici et permettent de moins dépendre des pays étrangers. De plus, l'achat direct auprès d'un producteur permet un rapprochement entre les producteurs et les consommateurs, offre la possibilité d'en connaître davantage sur la provenance des aliments et les modes de production utilisés. Ce contact rapproché permet de faire une rétroaction directe aux producteurs sur leurs produits et d'en connaître davantage sur leur travail exceptionnel.

Privilégier les aliments locaux en suivant le rythme des saisons est idéal. Cela demande bien sûr une flexibilité dans la planification des menus. S'il peut ainsi être difficile de le faire en tout temps, il y a quand même des bénéfices à le faire en partie. Pour un menu cyclique couvrant le printemps et l'été, par exemple, un SGEE pourrait offrir des « légumes de saison » en accompagnement, en commençant avec les asperges et les épinards à quelques reprises lorsque ces légumes du Québec sont offerts, puis se diriger vers la bette à carde et le bok choy qui suivront de peu. La collation est une belle occasion de proposer des fruits et des légumes de saison. Si on trouve certains petits fruits du Québec chers (bleuets, fraises, framboises, cerises de terre, camerises, amélanthes, etc.), il est possible de les mélanger avec d'autres fruits à la collation.

Pour connaître l'arrivée de fruits et de légumes selon le mois de l'année, l'Association des producteurs maraîchers du Québec a créé un [calendrier](#)¹⁹ disponible en ligne. Il y a aussi le site [Fraîcheur Québec](#)²⁰ qui informe sur les aliments offerts chaque mois, en plus de préciser où on peut les acheter.

Par ailleurs, il faut souligner que certains fruits et légumes frais du Québec sont offerts toute l'année! C'est le cas des pommes, du chou, des pommes de terre, du rutabaga, de la betterave, du topinambour, du panais, de la patate douce et autres légumes racines. La culture en serre des fruits et des légumes est également une option durable, puisque sa technologie de pointe permet de réduire ses effets négatifs sur l'environnement. Il est donc important d'adapter son menu en tenant compte de cette offre. Pour proposer de la variété dans l'offre de fruits et de légumes, on peut opter pour des produits en conserve ou surgelés. Comme un grand nombre de ceux-ci proviennent du Québec, il s'agit d'une façon de consommer localement à longueur d'année. On peut également congeler soi-même des petits fruits durant la haute saison pour en avoir durant les mois froids.

La culture biologique des fruits et des légumes est plus respectueuse de l'environnement et permet d'obtenir des aliments contenant moins de résidus de pesticides. Il s'agit donc d'un choix plus responsable. Ce type de culture est très encadré. Ainsi, pour être déclarés « biologiques », les aliments doivent respecter des normes strictes et afficher un logo de certification. Si le budget ne permet pas d'acheter en tout temps des fruits et légumes biologiques, qui sont parfois plus chers, un bon compromis est de le faire en partie. Si vous souhaitez en savoir davantage sur les résidus de pesticides dans les fruits et légumes vendus au Québec, vous pouvez consulter le [rapport](#)²¹ du Laboratoire d'expertises et d'analyses alimentaires du MAPAQ publié annuellement.

Plusieurs épiceries vendent des fruits et des légumes « moches » ou qui sont moins frais. En acheter pour faire des compotes, confitures, potages, etc., est une belle manière de récupérer des aliments qui seraient destinés à l'élimination. Sans oublier que ces fruits et légumes sont généralement vendus au rabais et qu'ils sont donc économiquement avantageux.



« Saviez-vous que... »

En vertu de l'article 112 du Règlement sur les services de garde éducatifs à l'enfance, les SGEE peuvent inscrire « légumes de saison » ou « fruits de saison » sur leur menu hebdomadaire, pourvu que le détail au sujet du type de légumes ou de fruits soit apporté au menu le matin ou la veille, avant l'arrivée des parents.

Des ressources pour inspirer et outiller

Intégrer des aliments locaux est aussi possible en service de garde en milieu familial. Une cohorte de dix RSG reconnues par les BC Saint-Laurent et Saint-Léonard à Montréal ont collaboré avec Extenso, le centre de référence sur la nutrition, pour intégrer davantage d'aliments locaux dans leurs repas et collations. Cette collaboration a mené à la rédaction du guide [Menu 4 saisons – Valorisation des aliments québécois dans les services de garde en milieu familial](#) présentant des idées de menus et de recettes²².

Ils l'ont fait...

Un SGEE s'est lié à un fermier de famille qui lui fournit des légumes durant l'été et l'automne. Le coût de revient est un peu plus élevé qu'avec son distributeur habituel, mais pour l'équipe du SGEE, c'est une question de valeurs. La personne responsable de l'alimentation sait qu'elle ne peut prévoir avec certitude les légumes au menu chaque semaine, et c'est pourquoi sa flexibilité et sa créativité sont précieuses pour le SGEE. Ces qualités étaient d'ailleurs parmi celles requises pour l'obtention du poste, tellement l'alimentation responsable est importante pour le SGEE.

Un autre SGEE a usé de créativité pour diminuer le gaspillage de fruits et de légumes : récupérer des légumes en surplus pour les intégrer dans des soupes, potages ou muffins salés et utiliser de la compote de fruits ou de la confiture maison en trop pour cuisiner les gâteaux de fête des enfants ou les muffins.

Astuces pour plus de fruits et de légumes locaux toute l'année²

- Se renseigner pour connaître les producteurs locaux et les produits en saison, en faire la demande à son distributeur ou établir une entente directement avec le producteur.
- Découvrir et offrir différentes variétés de pommes du Québec, en prenant soin de bien les identifier sur le menu.
- Aménager, optimiser ou augmenter, lorsque c'est possible, un espace de congélation pour les produits locaux de saison : fruits, dont tous les petits fruits, légumes, poissons, fruits de mer, etc.
- Transformer, congeler ou mettre en conserve soi-même les aliments saisonniers lorsqu'ils sont offerts en abondance : fines herbes, fraises, framboises, bleuets, canneberges, tomates, poivrons, courges, aubergines, betteraves, etc. Vous pouvez trouver des conseils pour la conservation sur le site Internet [Québec.ca](#)²³.

Ces astuces aident à offrir des fruits et des légumes québécois toute l'année. Elles impliquent un remaniement de l'espace et des investissements, mais elles viennent avec plusieurs avantages :

- Profiter des fruits et des légumes lorsqu'ils sont au pic de leur qualité ;
- Faire des réserves lorsqu'ils sont au plus bas prix ;
- Permettre de commander de plus grosses quantités et de limiter le nombre de livraisons.

3. GRAINS ENTIERS ET AUTRES CÉRÉALES

Les aliments à grains entiers ont une valeur nutritive plus élevée que ceux qui sont raffinés (ex. : farine blanche). Leur apport en fibres, en vitamines et en minéraux contribue à la santé des enfants, mais également à calmer leur faim.

Les deux clés pour augmenter la durabilité des grains et des céréales servis sont :

- D'en augmenter la variété dans le menu ;
- D'offrir des grains entiers tous les jours.



Le blé est très présent dans notre alimentation : pains de toutes sortes, céréales à déjeuner, farines, pâtes alimentaires, craquelins, biscuits. Il est souhaitable de faire une place à d'autres types de grains et de céréales. En plus de permettre d'obtenir une plus grande variété d'éléments nutritifs, cela est favorable à la santé tout comme à l'environnement. Parmi les grains et les céréales à servir davantage, mentionnons le kamut, l'épeautre, le millet, le quinoa, l'avoine, le sarrasin et l'orge. Ils se trouvent facilement sur les tablettes des épiceries, parfois dans la section des aliments biologiques. La plupart de ces grains sont offerts chez des distributeurs. Sinon, il est aussi possible de s'approvisionner directement auprès de meuneries ou de producteurs de grains. Le site Internet [Grains du Québec](#)²⁴ présente l'ensemble des grains produits au Québec.

Plusieurs grains peuvent être utilisés sous forme de farine (ex. : kamut, épeautre, avoine) ou incorporés à d'autres grains connus comme du riz, en accompagnement pour faciliter la transition. Choisir des mélanges de grains déjà faits peut être une bonne façon d'augmenter la variété sans que cela demande trop de temps et d'efforts.

L'avoine peut être incorporée sous forme de flocons (gruau), que ce soit pour faire une « panure » pour le tofu et les filets de poisson cuits au four, pour ajouter dans les recettes de boulettes et de galettes, ou encore dans les desserts et les collations. L'avoine nue est également à essayer. Il s'agit de grains d'avoine entiers, semblables à des grains de riz. Ils sont cultivés au Québec et sont une solution intéressante pour remplacer le riz ou tout autre féculent servi en accompagnement. Son goût est très doux.

L'orge, pour sa part, est une céréale qui peut être incorporée dans des soupes ou servie en accompagnement. L'orge mondé est la version à grains entiers, alors que l'orge perlé est raffiné. Même si le germe et une partie du son ont été retirés de l'orge perlé, ce dernier demeure tout de même très riche en fibres. Il existe aussi des flocons d'orge qui peuvent être utilisés à la place des flocons d'avoine.

Le sarrasin est bien connu pour sa farine qui permet de préparer les fameuses galettes de sarrasin, mais il est bien plus polyvalent. On peut utiliser sa farine en la combinant avec de la farine de blé pour préparer des muffins, des pains desserts et des biscuits. On peut aussi acheter la graine telle quelle, simplement décortiquée. On la prépare alors comme de l'orge, du riz ou du quinoa. Le sarrasin se trouve aussi sous forme de flocons et en nouilles soba.

Varier les grains et les céréales permet notamment de réduire la quantité de riz offerte. Bien qu'il soit un aliment polyvalent et généralement apprécié, mieux vaut ne pas l'offrir trop souvent. En effet, plusieurs types de riz sont raffinés (blancs), donc moins nutritifs que des grains entiers. Le riz brun peut être offert au menu à l'occasion, pour varier.

Produits commerciaux à grains entiers

Les produits de boulangerie du commerce (pains de toutes sortes, craquelins, biscuits secs, céréales à déjeuner) peuvent être faits de farine blanche, contenir du sucre ajouté ainsi que plusieurs additifs. Il est possible de faire de bons choix à l'achat en optant pour ceux à grains entiers et dont la liste d'ingrédients est courte. Cuisiner ses propres pâtisseries est une belle façon d'utiliser des flocons d'avoine du Québec et autres farines locales (blé entier, sarrasin, épeautre).

Concernant les pâtes alimentaires, il est préférable de privilégier celles à grains entiers et de choisir les marques québécoises. Un objectif réaliste peut être, par exemple, d'offrir au moins la moitié des pâtes sous forme de grains entiers dans le menu.

Les grains entiers peuvent également être servis au dessert et à la collation (voir les sections correspondantes). Lorsque c'est possible, les options biologiques sont à privilégier.

4. LES BOISSONS

De toutes les boissons, c'est l'eau du robinet qui est l'option la plus durable et qui devrait être offerte le plus souvent et surtout, quand les enfants ont soif.

Le lait de vache et la boisson de soya enrichie nature sont des aliments nutritifs que l'on peut offrir aux enfants tous les jours (ne pas servir de boisson de soya aux enfants de moins de 2 ans, cependant). N'hésitez pas à offrir ces boissons à l'heure du repas et à les utiliser en cuisine dans une sauce béchamel et des desserts au lait, par exemple. Il est recommandé de privilégier le lait de vache et les boissons de soya enrichies nature plutôt que leurs versions contenant du sucre ajouté, comme celles aromatisées au chocolat ou à la fraise.

Rappel: il est important de brasser vigoureusement et pendant plusieurs secondes le contenant de boisson végétale à chaque utilisation afin de bien mélanger les éléments nutritifs, particulièrement le calcium. Si on ne brasse pas, le calcium demeure au fond du contenant ou sur les parois.

Attention, certaines boissons à base de plantes, de riz, d'amandes, d'avoine, de chanvre, etc., ne sont pas enrichies de minéraux ou de vitamines et sont faibles en calories, en matières grasses et en protéines. Elles ne devraient donc pas être offertes aux tout-petits sur une base régulière.

L'achat en vrac ou en gros formats de ces boissons et le fait d'en faire le service dans des verres réutilisables, plutôt que de servir une boisson en format individuel à usage unique, permettent de réduire les coûts et la production de déchets. On peut le faire en utilisant un pichet, par exemple. Il est également souhaitable de demander à l'enfant la quantité de lait ou de boisson de soya qu'il veut avant de verser. On respecte ainsi ses signaux de soif et on gaspille moins!

5. LES COLLATIONS

Les collations contribuent à combler les besoins énergétiques des enfants. Cela dit, à mesure qu'ils grandissent, un grand nombre d'entre eux combleront leurs besoins nutritionnels par les repas seulement. Il faut donc respecter les enfants qui choisissent de ne pas manger la collation.

Une collation équilibrée contient un aliment du groupe légumes et fruits ou du groupe aliments à grains entiers **et** un aliment du groupe aliments protéinés. Cela s'applique tant aux collations de la matinée qu'à celles de l'après-midi.



Les collations à privilégier pour leur aspect durable sont :

- Les fruits ;
- Les légumes ;
- Les trempettes maison protéinées (houmous, tartinade de tofu ou toute autre trempette à base de légumineuses) ;
- Le lait de vache et la boisson de soya enrichie nature ;
- Le beurre de pois, de soya et de noix (s'assurer de respecter la politique d'exclusion) ;
- Les yogourts et les fromages produits localement ;
- Les collations cuisinées maison.

Les grains entiers peuvent eux aussi être offerts à la collation sous forme de pains variés, de craquelins, de granola (avec du yogourt) ou encore de galettes maison. L'ajout de graines (lin moulu, chia, chanvre, etc.) est aussi intéressant dans les muffins, galettes, *smoothies* et autres.

Le format est un autre aspect des collations qu'il faut considérer. Pour générer moins de déchets, il vaut mieux privilégier les collations provenant d'aliments en vrac plutôt que les emballages individuels, et voir aussi à adapter les portions aux besoins des enfants pour diminuer le gaspillage.

6. LES DESSERTS

Le dessert, au même titre que les repas et les collations, doit être nutritif.

À la base des desserts les plus durables, on trouve :

- Les fruits ;
- Les grains entiers ;
- Le lait de vache et la boisson de soya enrichie nature ;
- Les yogourts.

En effet, le dessert peut rester très simple et être constitué de fruits frais ou de yogourt, par exemple. Pas besoin d'être compliqué pour être un choix responsable !

Penser aux fruits frais

En saison, les fruits frais locaux sont à privilégier. Les conseils donnés à la section des fruits et légumes s'appliquent. Ainsi, s'il est possible de congeler des fruits (si l'espace le permet) en vue de les utiliser toute l'année, c'est idéal. Hors saison, les pommes du Québec continuent d'être offertes. Les fruits locaux surgelés ou en conserve sont de bonnes options. Le Québec offre une variété de fruits surgelés, notamment les canneberges, les bleuets, les fraises, les framboises et les camerises. Pour varier à l'occasion, il est possible de trouver des fruits importés à proposer au menu : kiwis, papaye, cantaloup, melon miel et ananas.

Cuisiner des desserts durables

Les desserts cuisinés maison à base de lait peuvent être préparés avec de la boisson de soya enrichie nature. On perçoit peu la différence dans un dessert et c'est une option plus durable.

Pour les desserts à base de produits céréaliers, l'idéal est d'utiliser des farines entières plutôt que de la farine blanche. On peut faire un mélange de farine entière et de farine blanche pour une transition en douceur. Au-delà du blé, les farines de sarrasin, d'épeautre, de kamut, d'avoine, de quinoa, etc., ajoutent de la variété et font découvrir de nouvelles saveurs. On peut remplacer une partie de la farine de blé par une d'entre elles dans les recettes. De petits ajustements dans les quantités sont parfois nécessaires. Les flocons de divers grains sont aussi des produits intéressants pour cuisiner : avoine, quinoa, orge, épeautre, seigle, etc.

Les desserts cuisinés maison contiennent habituellement du sucre ajouté. Les purées de fruits comme la compote de pommes, la purée de dattes et les bananes très mûres écrasées peuvent remplacer en partie les sucres ajoutés. Comme la compote de pommes provient du Québec, elle est à privilégier. Les canneberges séchées sont également une belle option locale pour ajouter un petit goût sucré.

Lorsqu'on utilise des sucres ajoutés, mieux vaut opter pour des choix responsables comme le sirop d'érable et le miel (ne pas servir de miel aux enfants de moins d'un an, cependant). La section suivante sur les condiments donnera plus de détails sur les sucres ajoutés.

Les légumineuses et le tofu soyeux, au goût neutre et à la texture crémeuse, sont également des ingrédients intéressants à utiliser dans les desserts : galettes, carrés, « brownies » revisités, mousses, etc. Dans les pâtisseries, ils remplacent en partie les matières grasses (beurre, huile ou margarine) et contribuent eux aussi à ajouter de l'humidité et à donner du moelleux. En plus, ils améliorent la valeur nutritive des desserts en y ajoutant des protéines et des fibres.

Cuisiner pour réduire le gaspillage

Cuisiner les desserts sur place contribue aussi à réduire le gaspillage alimentaire. Cela permet entre autres d'utiliser les fruits abîmés ou trop mûrs qui n'auraient pas été consommés tels quels. On peut les intégrer dans les compotes, muffins, croustades, poudings au pain, etc. Les idées proposées pour les desserts sont aussi applicables aux collations.

7. LES CONDIMENTS

Les condiments représentent une petite proportion des aliments servis. Pour cette raison, des changements les concernant sont moins prioritaires que d'autres. Les condiments abordés dans cette section sont les sucres, les matières grasses et les herbes et épices. Pour plus d'informations, entre autres sur les sauces, tartinades et marinades, le Guide des menus durables⁶ est une excellente référence.

Bien choisir les sucres

La production du sucre blanc et de la cassonade a des effets néfastes sur l'environnement (érosion du sol, irrigation intensive, utilisation de produits chimiques, etc.²⁵). Cela, sans compter les effets sur la santé lorsqu'ils sont consommés de façon excessive, au même titre d'ailleurs que le miel et le sirop d'érable.

L'approche la plus responsable est donc de réduire le plus possible l'utilisation de ces sucres. À la place, le sirop d'érable et le miel sont à privilégier. Ce sont des options plus durables qui encouragent les producteurs locaux. Il y a bien sûr une différence de coût entre ces produits et le sucre granulé, mais l'utilisation de petites quantités fera moins grimper la facture. Il est important de noter que le miel est déconseillé pour les enfants de moins d'un an en raison du risque de botulisme qui y est associé.

Parmi les autres produits sucrants, le sirop de maïs n'est pas un choix durable puisqu'il est issu des productions intensives de maïs et que sa production demande une grande quantité d'énergie.

Les succédanés du sucre (édulcorants, par exemple l'aspartame et le sucralose), quant à eux, peuvent se retrouver dans les eaux usées et ont des effets néfastes sur les organismes aquatiques. De plus, leur innocuité n'a pas fait l'objet de recherche chez les enfants. Ils sont donc à éviter. La page 49 de Gazelle et Potiron donne quelques détails à ce sujet.

Bien choisir les matières grasses

Du côté des matières grasses, les choix les plus durables sont les huiles produites au Québec et au Canada, riches en gras insaturés. Concrètement, le Guide des menus durables classe les huiles dans l'ordre suivant de durabilité (de la plus durable à la moins durable) :

- Huiles locales (québécoises ou canadiennes) : canola, tournesol, soya ;
- Huiles importées : olive, arachide, noix de coco, palme.

Le Québec produit également d'autres huiles moins communes, telles que l'huile de caméline, de chanvre et de lin, en plus d'offrir de l'huile d'olive pressée localement.

Quant au beurre, sa production est issue de l'élevage bovin, ce qui implique une grande production de gaz à effet de serre. La margarine non hydrogénée est donc une option plus durable que le beurre, d'autant plus qu'elle est moins chère.

Bien choisir les assaisonnements

Pour assaisonner les repas préparés, les fines herbes locales sont d'excellents choix en saison. Il est aussi possible de les congeler ou de les faire sécher pour en profiter toute l'année. Faire pousser des fines herbes en pots peut être une activité agréable avec les enfants, et cela nécessite moins d'espace qu'un potager. Il y a aussi des épices qui poussent au Québec, celles qu'on appelle les épices boréales comme le carvi, le sumac et le poivre des dunes. Une autre astuce pour donner du goût et moins saler est d'utiliser la levure alimentaire ou levure nutritionnelle. Il s'agit d'une levure sèche inactive très nutritive et au goût qui rappelle légèrement le fromage.

PRATIQUES À PRIVILÉGIER

1. Intégrer graduellement les aliments locaux. Commencer par certains produits symboliques faciles à trouver (ex. : pommes, sirop d'érable, petits fruits en saison, courges d'automne).
2. Garder une flexibilité dans la façon d'élaborer le menu pour y incorporer davantage de produits de saison.
3. Augmenter la variété des aliments afin de contribuer à la biodiversité.
4. Offrir, quand cela est possible, des produits biologiques ou issus du commerce équitable.
5. Cuisiner « maison » le plus souvent possible les repas et collations et servir des aliments et produits dont la liste d'ingrédients est courte.
6. Réduire la quantité de viande rouge utilisée et augmenter les protéines ayant moins d'incidence sur l'environnement : les protéines végétales (légumineuses, tofu, tempeh, etc.), le poulet, les œufs et pour les avant-gardistes, [les insectes](#)¹²⁶.
7. Privilégier les viandes, les volailles, les poissons et les autres sous-produits animaux provenant d'un élevage responsable et respectueux.
8. Faire découvrir aux enfants les fruits et les légumes du Québec en saison.
9. Varier les grains entiers et autres céréales au menu.
10. Favoriser la consommation d'eau en plaçant, à la disposition des enfants, des verres ou des bouteilles réutilisables près des fontaines, et en mettant un pichet d'eau sur la table à chaque occasion de manger.
11. Combiner, pour les collations, deux aliments (fruits, légumes ou grains entiers avec un aliment protéiné) en privilégiant le végétal et le local.
12. Privilégier les desserts à base de fruits, de grains entiers et de lait de vache ou de boisson de soya, et les cuisiner maison le plus possible.
13. Utiliser des agents sucrants du Québec (sirop d'érable, miel) et des huiles québécoises ou canadiennes (canola, tournesol, soya) ou encore pressées au Québec plutôt que des produits importés.

Défi budgétaire et possibilités

La crainte que l'alimentation responsable coûte plus cher est fréquente. Pourtant, il est possible de respecter le budget prévu tout en adoptant des pratiques de plus en plus responsables.

Il est vrai que les produits locaux, biologiques et équitables sont souvent plus chers. Cela dit, plusieurs produits durables coûtent moins cher! Il est possible d'économiser en modifiant le menu et certaines recettes, et en réaffectant ces fonds pour l'achat d'aliments plus chers. Aussi, réduire le gaspillage et optimiser certains processus permet de réaliser des économies, laissant une nouvelle marge de manœuvre pour choisir des aliments plus durables.

Voici des actions qui permettent de faire des économies :

- Produire certains aliments grâce à un jardin ou à des plantes potagères ;
- Offrir plus de repas végétariens ou des protéines végétales pour remplacer des repas de viande ;
- Modifier des recettes contenant de la viande en la mélangeant avec des légumineuses, du tofu ou de la protéine végétale texturée ;
- Réduire l'achat d'aliments transformés en ciblant certains aliments qu'il est possible de cuisiner ;
- Réduire le gaspillage alimentaire ;
- Réduire ou éliminer l'utilisation de contenants jetables.



« Saviez-vous que... »

Aliments du Québec et Équiterre ont développé un programme de reconnaissance « Aliments du Québec au menu » pour les institutions⁵. L'adhésion vient avec des ressources permettant de trouver des produits locaux et des distributeurs.

3.2 ORIENTATION 2 : MULTIPLIER LES GESTES POUR FAVORISER UN SYSTÈME ALIMENTAIRE DURABLE

Mis à part le menu et les aliments, il y a de nombreux champs d'action^{2,6,11} qui permettent de tendre vers un système alimentaire de plus en plus durable :

1. Processus d'achat ;
2. Éducation ;
3. Production et gestion des déchets ;
4. Méthodes de travail ;
5. Équipement durable.

PROCESSUS D'ACHAT

Le processus d'achat offre plusieurs occasions d'améliorer la durabilité alimentaire d'un SGEE. Cela dit, avant d'effectuer des changements, il est recommandé de dresser un portrait de la situation. Déterminer la portion (volume et budget) d'aliments locaux déjà présents dans les commandes au cours d'une période de quatre semaines, par exemple, permet de déterminer les cibles d'action et les objectifs en fonction d'un point de départ. Un exercice similaire concernant les formats et les types d'emballages est aussi pertinent.

Parallèlement à cela, il est utile d'établir la liste des distributeurs et des entreprises qui offrent des produits québécois. Il sera sans doute nécessaire de sensibiliser vos distributeurs, et possiblement d'en chercher de nouveaux.

- Consulter les listes de producteurs locaux existantes ([Aliments du Québec](#)⁵, [Répertoire des aliments québécois](#)²⁷, [Panier bleu](#)²⁸).
- Demander à de nouveaux distributeurs potentiels qui sont les producteurs avec qui ils sont affiliés, et vice-versa.
- Réseauter entre SGEE afin d'échanger sur les solutions et les trouvailles.
- Contacter la Table de concertation bioalimentaire régionale pour des références et des événements de réseautage tels que des rencontres d'acheteurs.
- Contacter directement les producteurs offrant des produits qui vous intéressent.

Défi d'approvisionnement et possibilités

Les difficultés d'approvisionnement représentent un frein important pour les personnes responsables de l'alimentation. Deux aspects majeurs sont relevés :

1. L'offre des aliments locaux est instable au fil des saisons ;
2. Les distributeurs ne sont pas toujours en mesure de fournir l'information sur la provenance des aliments ou d'augmenter leur offre d'aliments locaux.

Pour surmonter ces défis, des gestionnaires et des personnes responsables de l'alimentation de divers milieux ont proposé de travailler en équipe. Il serait ainsi possible de répartir la tâche de contacter des distributeurs, de partager les informations et trouvailles, de bénéficier de la force d'un groupe pour influencer les distributeurs, etc.

S'il est difficile de trouver tous les aliments locaux souhaités au même endroit (même distributeur), le fait de multiplier les bons de commande et la réception des marchandises n'est cependant pas un frein important en pratique. En effet, l'expérience des Petits ambassadeurs⁴ a démontré que les petites livraisons se rangent rapidement et que les bons de commande se gèrent facilement. En fin de compte, les SGEE sont contents et fiers de faire affaire avec des producteurs locaux.

ÉDUCATION

Les SGEE sont de formidables milieux pour sensibiliser et éduquer les enfants à l'alimentation responsable et à la valeur des aliments. Les apprentissages qu'ils font influenceront leurs valeurs et leurs actions tout au long de leur vie, ce qui contribuera à établir l'alimentation responsable comme une norme. Proposer des activités éducatives et impliquer activement et concrètement les enfants contribuent à ces précieux apprentissages.

Par exemple, les enfants peuvent participer à la mise en place de la table pour le repas ou la collation, déposer eux-mêmes les restes alimentaires au compost, observer et arroser des plants de fines herbes ou un jardin.

Réserver ou créer un espace extérieur (toit, terrasse, lopin de terre) pour la culture de fruits, de légumes et de fines herbes, organiser des visites à la ferme et des activités d'éveil au goût, et même aménager un poulailler pour produire des œufs multiplient les occasions d'apprentissage et d'expérimentation. Avant d'installer un poulailler dans la cour du SGEE, il est important cependant de réfléchir aux obligations inhérentes, comme devoir s'en occuper douze mois par année, aux risques potentiels pour la santé humaine (zoonose) et de s'assurer que le règlement municipal le permet.

Les SGEE sont également une porte d'entrée au sein des familles. Ils peuvent assurément avoir une influence positive en les sensibilisant et en les informant sur les changements apportés, sur les pratiques actualisées et sur les initiatives du milieu éducatif en matière d'alimentation responsable. Les parents peuvent également être invités à participer à des activités, à prendre part au comité sur l'alimentation responsable et ainsi, à renforcer le mouvement et la mobilisation du milieu.

Activités éducatives sur l'alimentation responsable

Vous trouverez plusieurs idées d'activités éducatives sur l'alimentation sur la plateforme Web [La marmite éducative](#)²⁹ mise en œuvre par Équiterre et la Table québécoise sur la saine alimentation. Cette plateforme rassemble plus de 400 ressources et services professionnels destinés aux intervenantes et intervenants travaillant auprès des jeunes de 0 à 17 ans. Un exemple? La trousse pédagogique [À la soupe!](#)³⁰ qui vise l'exploration de l'alimentation saine, locale et écoresponsable dès la petite enfance.

Le cadre de référence [Alex - L'éducation par la nature en service de garde éducatif à l'enfance](#)³¹ de l'Association québécoise des centres de la petite enfance est une autre ressource proposant des moyens pour sensibiliser les enfants à l'alimentation responsable.

Ils l'ont fait...

Des SGEE se sont associés à un producteur local afin d'être le point de chute pour les [paniers fermiers de famille](#)³². Ces SGEE donnent ainsi l'occasion aux employées et employés, aux familles, de même qu'à la communauté de se procurer des fruits et des légumes locaux et frais pendant la période estivale.

Plusieurs SGEE se sont donné la chance de récolter une partie de leurs fruits et légumes locaux en faisant un potager. Il y a moyen de cultiver un potager à plus petite échelle pour en faire profiter les enfants. Dans tous les cas, l'expérience a eu beaucoup de succès et a permis aux enfants de faire des apprentissages à chaque étape du jardinage et de goûter aux fruits et aux légumes produits.



PRODUCTION ET GESTION DES DÉCHETS

Réduire la production et améliorer la gestion des déchets est la clé pour réduire la quantité d'aliments et d'emballages qui se retrouvent à la poubelle. Il s'agit de revoir et d'améliorer les pratiques en amont et en aval des repas :

- Produire en réponse à un besoin réel : déterminer et évaluer tout juste avant la production la quantité de nourriture requise selon le nombre d'enfants présents (si cela est faisable) ;
- Contrôler quotidiennement les restes et ajuster les recettes si elles donnent plus de portions que prévu ;
- Réduire le gaspillage en servant de plus petites portions et en resservant au besoin ;
- Réduire le gaspillage en utilisant les surplus ou en allant les porter dans un frigo communautaire. Pour vérifier ce qu'on peut ou non récupérer, voir le document du MAPAQ : [Aliments potentiellement dangereux et non potentiellement dangereux](#)³³ ;
- Composter et recycler les déchets. Discuter avec la ville ou la municipalité pour connaître les options et les façons de faire ;
- Suivre une formation sur le compostage domestique et commencer à le faire sur place si le service de ramassage de compost n'est pas offert ;
- Former le personnel éducateur et les RSG sur les pratiques de recyclage et de compostage qui doivent être mises en place ou valorisées ;
- S'informer auprès des distributeurs à propos des nouveaux produits ou des nouveaux formats d'emballage durable ;
- Réduire l'utilisation des produits offerts dans des emballages à usage unique ou non recyclables ;
- Servir l'enfant en fonction de sa faim (ne pas préparer les assiettes à l'avance sans avoir vérifié l'appétit de l'enfant).

Ils l'ont fait...

Un SGEE a entrepris des actions pour réduire le gaspillage alimentaire. Simples et graduelles, ces actions ont un impact réel :

- Revoir la taille des portions servies aux enfants (après avoir constaté que la majorité des assiettes revenaient avec des aliments après le repas) ;
- Préciser, chaque jour, le nombre d'enfants présents à la personne responsable de l'alimentation afin qu'elle ne cuisine pas pour les absents ;
- Servir les enfants de son groupe en demandant à chacun de décider de la quantité désirée en fonction de l'appétit du moment ;
- Instaurer un système de rotation des produits afin de s'assurer que les premiers achetés sont les premiers utilisés.

Parmi les premières actions faites pour l'alimentation responsable, un service de garde en milieu familial a révisé et amélioré ses pratiques de recyclage, a instauré le compostage et a trouvé diverses solutions pour réduire les déchets, notamment de réutiliser les sacs d'aliments (ex. : sac de petits pois) comme sacs d'emballage et de conservation pour remplacer les sacs de plastique de type Ziploc.

Un autre SGEE a pour sa part créé un frigo communautaire pour les usagers de l'établissement. Ainsi, les membres du personnel sont invités à rapporter les surplus alimentaires du SGEE à la maison. Cette initiative permet de gérer les surplus alimentaires, d'effectuer la rotation des aliments et ainsi, d'éviter le gaspillage.

MÉTHODES DE TRAVAIL

La cuisson des aliments requiert des ressources, notamment l'électricité et l'eau. Employer des méthodes qui diminuent leur consommation est souhaitable. Par exemple, la cuisson à la vapeur permet de mieux préserver la valeur nutritionnelle des aliments que la cuisson à grande eau. Mettre un couvercle sur les casseroles et éviter d'ouvrir la porte du four est efficace pour réduire la consommation d'énergie. Le couvercle est un choix plus durable que le papier d'aluminium à usage unique pour mettre sur les casseroles ou contenants de cuisson en vue de garder la chaleur. Par ailleurs, il peut être justifié de réviser certaines recettes de manière à réduire l'utilisation de casseroles, d'ustensiles et d'appareils devant être nettoyés.

L'utilisation de produits ménagers et de produits d'emballage laisse également une empreinte écologique. Il est recommandé de privilégier les produits biologiques et biodégradables vendus dans de grands formats ou dans des contenants remplissables et réutilisables. Pour ce qui est des papiers ou des pellicules d'emballage, il existe des produits réutilisables, comme des tissus enduits de cire d'abeille (attention de ne pas les nettoyer à l'eau chaude, car la cire fond) ou des couvre-plats en tissus réutilisables, qui permettent de diminuer significativement l'utilisation de produits jetables.

Autre stratégie incontournable : utiliser des assiettes, des bols, des verres et des ustensiles réutilisables plutôt que jetables pour les collations, les fêtes spéciales avec les familles ou les pique-niques. De plus en plus de SGEE adoptent le principe « pique-nique zéro déchet » : une action toute simple et efficace. Pour la collation de l'après-midi, les SGEE qui souhaitent éviter la vaisselle à laver peuvent considérer l'utilisation de serviettes de table réutilisables qui seront mises dans la lessive du jour. Cela est préférable au papier brun qui se retrouve ensuite à la poubelle.

Et puis, pourquoi ne pas récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes ou le potager ?

L'eau potable est offerte à volonté aux enfants, cela dit ! Fournir des verres réutilisables à proximité des sources d'eau, demander aux parents d'apporter une gourde marquée au nom de l'enfant et mettre un pichet sur la table à chacun des repas ou collations sont des façons de favoriser la consommation d'eau.

ÉQUIPEMENT DURABLE

Les réfrigérateurs, congélateurs, fours et lave-vaisselle nécessitent tous de l'énergie pour fonctionner, mais dans un système alimentaire durable, il convient d'essayer d'en utiliser le moins possible. Les économies d'énergie, favorables à l'environnement, sont également bénéfiques pour le budget d'un SGEE. D'une pierre, deux coups!

Remplacer des équipements est coûteux. Cette démarche n'est pas possible pour tous à court terme. Il suffit de garder en tête, lorsque la nécessité se présentera et que le budget le permettra, qu'il y a des critères qui respectent plus que d'autres le système alimentaire durable. En prévision de cela, il est pertinent d'établir une liste de critères pour l'achat responsable de grands et petits appareils. Cette liste devrait être intégrée à la politique sur l'approvisionnement responsable du SGEE.

Si le besoin d'acheter de nouveaux équipements se présente, il est judicieux de choisir les appareils qui utilisent une source d'énergie durable, soit l'électricité. Les cuisinières électriques sont un meilleur choix que celles au gaz. Les appareils à faible consommation d'eau ou d'énergie (certifiés ENERGY STAR) sont les meilleures options. Ils coûtent plus cher à l'achat, mais permettent des économies à moyen et à long terme.

Enfin, il est utile de fixer un calendrier d'entretien préventif annuel de l'équipement afin d'assurer sa fiabilité à long terme.

PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- Dresser un portrait des pratiques du milieu en ce qui concerne l'achat d'aliments locaux.
- Sensibiliser les distributeurs et en chercher de nouveaux au besoin.
- Revoir les formats et privilégier les formats institutionnels (moins d'emballage pour une quantité donnée d'aliments).
- Faire des activités éducatives avec les enfants et les impliquer dans de petites tâches quotidiennes.
- Cuisiner les repas en fonction du nombre d'enfants présents chaque jour, si possible.
- Optimiser les méthodes de cuisson pour réduire l'utilisation de ressources (eau, électricité, papier d'emballage à usage unique).
- Privilégier les produits d'entretien ménager biologiques et biodégradables offerts dans des formats écologiques.
- Privilégier les équipements à faible consommation d'énergie et en assurer l'entretien préventif pour qu'ils fonctionnent mieux et plus longtemps.

Conclusion

Dans le «Rapport de synthèse de la Commission EAT-Lancet – Une alimentation saine issue de production durable – Alimentation, Planète, Santé¹» publié dans The Lancet en 2019, le groupe d'experts voulait notamment répondre à cette question : «Pouvons-nous nourrir une future population de 10 milliards de personnes avec une alimentation saine dans les limites de la planète? »

Leur réponse est : «Oui, mais ce sera impossible sans transformer les habitudes alimentaires, améliorer la production alimentaire et réduire le gaspillage alimentaire. »

Bref, il paraît impératif de joindre le mouvement de l'alimentation responsable.

La volonté de changement des SGEE combinée au soutien de divers partenaires permettra aux petites Québécoises et aux petits Québécois de bénéficier des meilleures conditions pour grandir, et cela assurera leur avenir sur notre planète. Cette volonté de les accompagner pour qu'ils apprennent à faire des choix d'aliments de valeur nutritive élevée, locaux et responsables entraînera assurément l'adoption de saines habitudes de vie. Ces gestes seront intégrés par les enfants à moyen et à long terme. Sans compter que les stratégies d'alimentation responsable mises en place par le milieu éducatif pourront avoir un impact sur les familles qu'il accueille. C'est ainsi qu'une nouvelle norme sociale à l'égard de l'alimentation responsable s'enracinera de plus en plus.

Chaque effort, chaque amélioration qui contribue à rendre un système alimentaire plus durable compte. Multiplier les gestes, c'est aussi multiplier les effets bénéfiques. Tous les milieux, tous les membres du personnel, toutes les familles et tous les partenaires font partie de l'équation.

Références bibliographiques

1. COMMISSION EAT-LANCET. Rapport de synthèse de la Commission EAT-Lancet. Une alimentation saine issue de production durable. Alimentation, Planète, Santé, [En ligne], 2019. [https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_French.pdf]
2. ÉQUITERRE. La recette clé pour un approvisionnement alimentaire local & écoresponsable – Fiche pratique pour le milieu de la petite enfance, [En ligne], 2020. [https://www.equiterre.org/sites/fichiers/fiche_milieu_petite_enfance.pdf]
3. ENVIRONNEMENT JEUNESSE. CPE durable, [En ligne], 2021. [<https://enjeu.qc.ca/programmes-de-certification/cpe-durable>]
4. TABLES DE CONCERTATION BIOALIMENTAIRE DU QUÉBEC. Les Petits ambassadeurs, [En ligne], 2022. [<https://tcbq.org/petits-ambassadeurs>]
5. ALIMENTS DU QUÉBEC AU MENU. [En ligne], [<https://alimentsduquebecaumenue.com/>]
6. GUIDE DES MENUS DURABLES. Nourrir le changement. Vers une alimentation durable, un choix à la fois, [En ligne], 2019. [<https://menudurable.ca>]
7. ORGANISATION DES NATIONS UNIES POUR L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE. Recommandations alimentaires et durabilité, [En ligne], [<http://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/fr>]
8. COLLECTIVITÉS VIABLES. [En ligne], [<http://collectivitesviables.org/articles/systeme-alimentaire-durable.aspx>]
9. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. Stratégie nationale d'achat d'aliments québécois, [En ligne], [<https://www.quebec.ca/gouv/politiques-orientations/strategie-nationale-achat-aliments-quebécois>]
10. GOUVERNEMENT DU CANADA. AGENCE CANADIENNE D'INSPECTION DES ALIMENTS. Allégations sur les aliments – Terme « local », [En ligne], [<https://inspection.canada.ca/exigences-en-matiere-d-etiquetage-des-aliments/etiquetage/industrie/les-allegations-concernant-l-origine-sur-les-etiquetage-sur-les-aliments-terme-local-fra/1368135927256/1368136146333>]
11. ALIMENTS DU QUÉBEC. [En ligne], [<https://www.alimentsduquebec.com/fr/blogue/achat-local/manger-local-c-est-quoi>]
12. ÉQUITERRE. La recette clé pour un approvisionnement alimentaire local & écoresponsable dans les institutions du Québec, [En ligne], [https://www.equiterre.org/sites/fichiers/divers/fiche_intro.pdf]
13. ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE. Politique pour un milieu éducatif favorable à la saine alimentation. Guide d'élaboration ou de révision, [En ligne], 2016. [<https://www.aqcpe.com/wp-content/uploads/2021/12/Politiquepour-un-milieu-educatif-favorable-a-CC%80-la-saine-alimentation.pdf>]

14. MACHELL, Georgia, Emma TAYLOR et Helen CRAWLEY. FIRST STEPS NUTRITION TRUST. Eating Well Sustainably: A Guide for Early Years Settings, [En ligne], 2013. [https://static1.squarespace.com/static/59f75004f09ca48694070f3b/t/5bcd9d550d9297e211e656d6/1540201814827/Eating_well_sustainably_A_guide_for_Early_Years_Settings_2018.pdf]
15. SCIENCE ET FOURCHETTE. Tout ce qu'il faut savoir à propos de la pvt (protéine végétale texturée), [En ligne], [<https://sciencefourchette.com/dossier-et-tops/comment-cuisiner-la-pvt-proteine-vegetale-texturee>]
16. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION. Pêchés ici, mangés ici, [En ligne], [<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/pechesicimangesici/Pages/index.aspx#produits-frais>]
17. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION. Écocertifications – Pêches et aquaculture durables, [En ligne], [<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/FR/PECHE/ECOCERTIFICATION/Pages/Ecocertification.aspx>]
18. SANTÉ CANADA. Informations à l'intention des personnes allergiques aux crustacés, [En ligne], 2021 [<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-aliments/etiquetage-allergenes/information-allergique-crustaces.html>]
19. MANGEZ QUÉBEC. Calendrier des disponibilités des fruits et des légumes du Québec, [En ligne], [<https://mangezquebec.com/fr/calendrier-des-arrivages>]
20. FRAÎCHEUR QUÉBEC. [En ligne], [<https://www.fraicheurquebec.com>]
21. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION. Plan de surveillance des résidus de pesticides dans les fruits et légumes frais issus de la culture conventionnelle vendus au Québec. Sommaire des résultats 2018-2019, [En ligne], [https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/PlanSurveillance_Residus_Pesticides_Fruits_Legumes_2018-2019_Accessible.pdf]
22. ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE. Menu 4 saisons. Valorisation des aliments québécois dans les services de garde en milieu familial, [En ligne], [<https://www.aqcpe.com/documentation/saine-alimentation-menus-4-saisons-valorisation-des-aliments-quebecois-en-milieu-familial>]
23. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. Préparation des aliments et cuisson sécuritaires, [En ligne], [<https://www.quebec.ca/sante/alimentation/salubrite-des-aliments/preparation-aliments-cuisson-securitaires/conserves-maison>]
24. GRAINS DU QUÉBEC. [En ligne], [<https://grainsduquebec.ca/grains>]
25. LEFEBVRE, Catherine. Sucre: vérités et conséquences., Édito, 2019, 254 p.
26. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION. Insectes comestibles, [En ligne], [<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Transformation/Qualitedesaliments/securitealiments/Pages/Insectes-comestibles.aspx>]
27. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. Répertoire des aliments québécois, [En ligne], [<https://www.repertoirealimentsquebecois.gouv.qc.ca>]

28. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. Le Panier Bleu, [En ligne], [<https://www.lepanierbleu.ca>]
29. ÉQUITERRE. La marmite éducative, [En ligne], [<https://www.lamarmiteeducative.ca/fr/>]
30. ÉQUITERRE. Trousse À la soupe!, [En ligne], [[Trousse pédagogique «À la soupe!» | equiterre.org - Pour des choix écologiques, équitables et solidaires](https://equiterre.org)]
31. ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES DE LA PETITE ENFANCE. Cadre de référence. Alex - L'éducation par la nature en service de garde éducatif à l'enfance, [En ligne], [https://aqcpe.com/wp-content/uploads/2021/02/alex-cadre-de-referance_lenp-en-sge_2020_VF.pdf]
32. LE RÉSEAU DES FERMIERS ET FERMIÈRES DE FAMILLE. [En ligne], [<https://www.fermierdefamille.org>]
33. QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION. Aliments potentiellement dangereux et non potentiellement dangereux, [En ligne], [<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Transformation/Qualitedesaliments/securitealiments/APD/Pages/Aliment-potentiellement-dangereux.aspx>]

