



Inspecteurs, à vos postes !

Résumé

Après avoir pris connaissance d'une grille permettant de mesurer l'impact sur l'environnement et sur la santé de nos modes de consommation alimentaire, les élèves, constitués en équipe, analysent le contenu de diverses boîtes à lunch. En conclusion de leur rapport d'enquête, les élèves proposent des solutions de rechange.

Matériel nécessaire

- FICHE 4.1 *Des loupes pour mieux choisir : faire le choix de la santé*
- FICHE 4.2 *Des loupes pour mieux choisir : faire le choix de l'environnement*
- FICHE 4.3 *Une boîte à lunch saine et écologique*

Préparation

Durée de l'activité : 60 minutes, plus le temps d'enquête

Lectures préalables suggérées : *La Terre dans votre assiette*, volume 2, feuillet *Environnement et société* et le *Guide alimentaire canadien* : <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/>

Objectifs poursuivis

Amener l'élève :

- à prendre connaissance des répercussions de ses choix de consommation alimentaire sur sa santé et sur celle de son environnement ;
- à s'approprier des stratégies de consommation responsable ;
- à acquérir un esprit critique à l'égard de ses choix de consommation alimentaire.

Considérations pédagogiques

Aviser les parents que vous allez réaliser une activité traitant du contenu des boîtes à lunch. Demandez-leur de collaborer en vous faisant parvenir des publicités de produits alimentaires trouvées à la maison dans différents médias écrits (journaux, revues, publicités). Invitez-les à faire cette recherche avec leur enfant.

Déroulement

Mise en situation et perceptions initiales

- Après avoir préalablement recueilli diverses publicités annonçant des produits alimentaires à l'intérieur de revues, journaux, *etc.*, présentez quelques publicités pertinentes aux élèves. Entamez avec eux une discussion sur la publicité en vous inspirant des questions suivantes :
 - À quoi sert la publicité ?
 - Quels sont les produits annoncés ?
 - Ces publicités vous donnent-elles le goût de vous procurer ce produit ?
 - Que dit la publicité à propos de ce produit ?
 - Quel est le public visé par ce produit ? Par cette publicité ?

- Que fait-on pour « accrocher » les consommateurs ? Des concours ? Des cadeaux dans la boîte ?
- Existe-t-il d'autres types de publicités que celles que l'on retrouve dans les revues et les journaux ?
- Connaissez-vous des publicités télévisées de produits alimentaires ? À quelle heure voit-on ces messages publicitaires à la télé ? Quels messages nous communiquent les publicités ?
- Demandez maintenant aux élèves s'ils ont déjà vu des publicités qui vantent les qualités nutritives des produits alimentaires. Si oui, lesquelles ? Ont-ils déjà vu des publicités qui mentionnent que leur produit alimentaire a été conçu dans le respect de l'environnement ? Convenez avec les élèves que les publicités qui traitent de ces aspects sont plutôt rares. Si les publicistes n'en parlent pas, peut-on conclure que les produits proposés sont tous bons pour la santé ? Que leur mode de production respecte l'environnement ? Que les déchets qui en résultent sont biodégradables ?
- Invitez les élèves à devenir des enquêteurs qui seront chargés d'analyser le contenu de diverses boîtes à lunch.

Observation

- Invitez les élèves à porter à nouveau leur attention sur l'affiche *De la Terre à l'assiette... et si on bouclait la boucle !* Expliquez-leur que pour produire les divers biens que nous consommons, les individus et les entreprises qui préparent nos aliments puisent dans la nature diverses ressources (eau, minéral, bois, etc.). Leur mentionner qu'à chaque étape de la chaîne, d'autres ressources sont utilisées en même temps que sont évacués dans l'environnement divers rejets de production. Enfin, lorsque les produits sont consommés, les emballages et les restes de table finissent la plupart de temps à la poubelle. Manger en prenant soin de l'environnement constitue un défi qu'il nous faut relever.
- Expliquez aux élèves que nos modes de production actuels, où les fermes sont de plus en plus grandes et les gens qui y travaillent de moins en moins nombreux, favorisent l'exode des ruraux vers la ville et qu'il est aujourd'hui de plus en plus difficile de *Vivre de la terre*. Rappelez aux élèves que le grand défi de l'alimentation est de *Nourrir le monde*, c'est-à-dire de faire en sorte que tous les êtres humains de la planète puissent manger à leur faim et que les ressources alimentaires soient mieux partagées. Enfin, mentionnez aux élèves que de plus en plus de gens se questionnent sur leur santé et qu'une bonne alimentation est un facteur important pour *Vivre en santé*.
- Demandez aux élèves s'ils croient que le contenu de leur boîte à lunch est bon pour leur santé. Demandez-leur s'ils croient que les produits qu'ils consomment ainsi que les rejets qui prendront la direction de la poubelle sont bons pour la santé de l'environnement.

Analyse

- Partagez la classe en équipes de trois élèves.
- Demandez aux élèves de présenter le contenu de leur boîte à lunch à leurs collègues.
- Invitez-les à dresser une liste de critères qui permettraient de déterminer si le contenu de leur boîte à lunch est bon pour leur santé et pour la santé de la planète.
- En grand groupe, demandez aux équipes de vous faire part des critères élaborés. Inscrivez ces critères proposés au tableau.
- Remettez à chaque élève une copie de la FICHE 4.1 *Des loupes pour mieux choisir : faire le choix de la santé*.
- Invitez les élèves à bien prendre connaissance des critères proposés et à les comparer avec ceux apparaissant au tableau. Peut-on améliorer cette fiche à la lumière de leurs suggestions ? Quels critères pourrait-on ajouter ?

- Demandez aux enfants de compléter la fiche en analysant le contenu de leur boîte à lunch à l'aide des loupes proposées.
- Remettez à chaque équipe une copie de la fiche 4.2. *Des loupes pour mieux choisir : faire le choix de l'environnement*. Invitez les élèves à la compléter.
- Demandez aux élèves de partager aux autres membres de l'équipe les fruits de leur analyse.
- Concluez en faisant un retour sur l'importance de manger sainement et de poser des gestes qui contribuent à protéger notre environnement.
- En fin d'activité, remettez à chaque élève une copie recto-verso de la FICHE 4.3 *Une boîte à lunch saine et écologique* et invitez-le à la présenter à ses parents. Incitez l'élève à participer avec ses parents à la préparation de la boîte à lunch.

Transformation

- À partir du contenu de leur boîte à lunch, demandez aux élèves de tenter de composer en équipe, une nouvelle boîte à lunch en intégrant à ce nouveau menu les meilleurs choix possibles.
- En groupe, demandez à chaque équipe d'exposer à l'ensemble de la classe la boîte à lunch qu'ils auront élaborée. Demandez aux élèves de commenter leur boîte à lunch, en mentionnant si nécessaire les améliorations qui devraient lui être apportées afin que celle-ci respecte encore mieux la santé humaine et celle de l'environnement.
- Rappelez aux élèves que pour faire des choix avisés, il faut bien s'informer. Il importe également de faire prendre conscience aux élèves que les choix s'effectuent souvent en considérant d'autres aspects (coût des produits, aspect pratique, plaisir, etc.), mais que les volets santé et environnement sont importants.

Autres suggestions

Invitez les élèves à diffuser, dans leur milieu de vie, des modèles de boîte à lunch saine et respectueuse de l'environnement.

Invitez les élèves (déguisés en scientifiques) à circuler à la cafétéria pour remettre des certificats ou des contraventions, lors d'une journée thématique santé (mois de la nutrition) ou environnement (Jour de la Terre).

Invitez les enfants à fabriquer des affiches représentant des choix alimentaires sains et écologiques.

Coordination du projet : Nicole Baillargeon, CSQ

Recherche et rédaction : Isabelle Beaubien, Paule Desrochers, Claude Désy, Marcel Lafleur, Jean Robitaille

Validation pédagogique : Comité des retraités Brundtland

Révision linguistique : Micheline Jean et Michèle Moisan, CSQ

Design graphisme : Centre multimédia de la CSQ

Illustrations : Christine Baby

Financement : Le projet *La Terre dans votre assiette* a été rendu possible grâce à la contribution du Fonds d'action québécois pour le développement durable dont le principal partenaire financier est le gouvernement du Québec

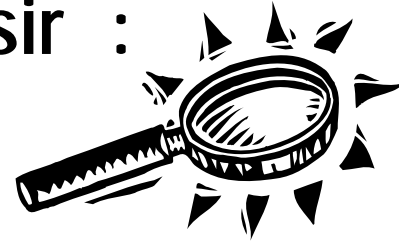
Partenaires : RECYC-QUÉBEC, Oxfam-Québec, ENJEU, CLUB 2/3

© ERE Éducation 2002

Droits de reproduction pour utilisation à des fins éducatives

FICHE 4.1

Des loupes pour mieux choisir : faire le choix de la santé



Boîte à lunch de : _____

Inscris, à l'endroit correspondant, le nom de chacun des aliments de ta boîte à lunch ainsi qu'une brève description du produit (si nécessaire).

	Nom du produit	Description du produit
Exemple	Fraises	Fruit
Article 1		
Article 2		
Article 3		
Article 4		
Article 5		
Article 6		

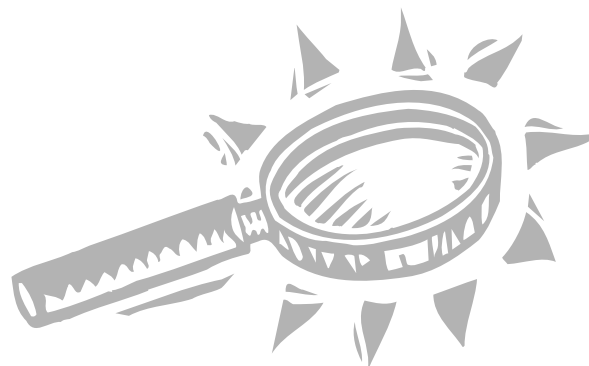
Pour chaque article, indique à quel groupe alimentaire il appartient. Calcule le nombre total de portions. Si ces totaux correspondent aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*, meilleur il en est pour ta santé.

	Exemple Fraises	Article 1	Article 2	Article 3	Article 4	Article 5	Article 6	Nombre total
Produits céréaliers								
Produits laitiers								
Légumes ou fruits	1							
Viande ou substitut de viande								
« Autres aliments »								

Pour chaque article, indique le chiffre correspondant à ton évaluation. Plus le total de chaque ligne est élevé, meilleur il en est pour ta santé et plus le total de chaque colonne est élevé, meilleur est ton choix alimentaire.

	Exemple Fraises	Article 1	Article 2	Article 3	Article 4	Article 5	Article 6	Nombre total
Produit naturel ? Pas : 0, peu : 2, très : 4	4							
Sucre ajouté ? Pas : 4, peu : 2, très : 0	4							
Plaisir à manger ? Pas : 0, peu : 2, très : 4	4							
Matières grasses ? Pas : 4, peu : 2, très : 0	4							
Critère à ton choix Pas : peu : très :								
Critère à ton choix Pas : peu : très :								
Nombre total	16							

À la suite de ton analyse, quelle évaluation donnerais-tu à cette boîte à lunch en ce qui concerne la santé ? (Excellente, bonne, passable ou néfaste) Explique ta réponse.



FICHE 4.2

Des loupes pour mieux choisir : faire le choix de l'environnement

Boîte à lunch de : _____

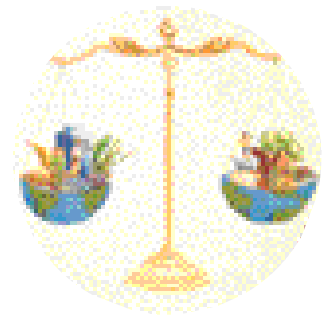
Pour chaque article, indique le chiffre correspondant à ton évaluation. Si tu ne peux pas répondre, trace une barre oblique. Plus le total de chaque ligne est élevé, meilleur il en est pour l'environnement et plus le total de chaque colonne est élevé, meilleur est ton choix alimentaire pour l'environnement.

	Ce produit	Exemple : Fraises	Article 1	Article 2	Article 3	Article 4	Article 5	Article 6	Nombre total
NU	est-il suremballé (0) peu emballé (2) ou pas emballé (4) ?	0							
	est-il présenté dans un contenant à usage unique (0) ou réutilisable (2)	0							
NON LOIN	a-t-il été produit à proximité de chez toi (2) ou vient-il d'ailleurs) (0) ?	2							
NATUREL	a-t-il nécessité beaucoup d'énergie ou de ressources au moment de sa fabrication (0) ou peu d'énergie (2) ?	2							
	a-t-il été produit selon des méthodes respectueuses de l'environnement (2) ou non (0) ?	/							
JUSTE	Les gens qui l'ont produit ont-ils été payés justement pour leur travail (2) ou non (0) ?	0							
	Nombre total	4							

À la suite de ton évaluation, quelle note donnerais-tu à cette boîte à lunch en ce qui concerne l'environnement ?
(Excellente, bonne, passable ou néfaste) Explique ta réponse.

FICHE 4.3

Une boîte à lunch saine et écologique¹



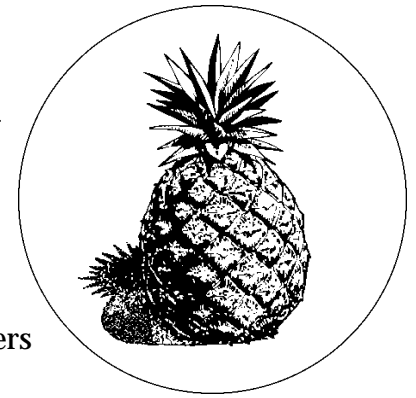
Quelques points à garder en tête pour préparer une boîte à lunch saine pour votre enfant et pour l'environnement

1. Équilibrer le menu de votre enfant en choisissant, au moins un produit alimentaire de chacun des quatre groupes alimentaires.
2. Éviter, autant que possible, les aliments transformés. Ils contiennent souvent beaucoup de calories et peu d'éléments nutritifs, en plus de renfermer des ingrédients superflus.
3. Varier les aliments, les couleurs, les textures et les formes. Aucun aliment n'est, à lui seul, complet et même la boîte à lunch parfaite servie jour après jour ne sera pas idéale pour la santé et le plaisir.
4. Faire participer votre enfant à toutes les étapes de préparation de son repas. Cela évitera qu'il fasse du troc avec ses camarades ou qu'il nourrisse les poubelles de l'école...
5. Discuter avec votre enfant pour s'assurer qu'il a suffisamment de nourriture ou lui demander s'il en a trop. Chez les plus jeunes, l'appétit fluctue beaucoup.
6. Respecter les goûts et l'appétit de votre enfant tout en le guidant vers des choix plus sains.
7. Conserver les aliments adéquatement dans la boîte à lunch à l'aide d'un réfrigérant.
8. Préparer à l'avance en portions individuelles des jus ou des collations, des légumes ou des fruits ; vous gagnerez ainsi temps et argent et prendrez soin de l'environnement.
9. Éviter les contenants à usage unique et les produits suremballés dont les emballages finiront à la poubelle.
10. Privilégier les aliments produits près de chez soi. Encouragez ainsi les producteurs locaux et réduisez les coûts environnementaux associés au transport des aliments.



Les recommandations du *Guide alimentaire canadien*

Le Guide alimentaire canadien propose d'équilibrer l'apport quotidien de nourriture en fonction de quatre groupes alimentaires (produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et substituts). Selon le magazine *Protégez-vous* de septembre 2002, le lunch idéal devrait se composer des éléments suivants :



- de une à trois portions (selon l'appétit et les besoins) de produits céréaliers (céréales, pain, riz, pâtes, etc.), dont au moins un à grains entiers ;
- une portion de produits laitiers (lait, yogourt, fromage) ;
- une ou deux portions de légumes ou de fruits (privilégier les légumes) ;
- une portion de viande, ce qui inclut le poisson, la volaille, les fruits de mer, etc., ou de substitut de viande (légumineuses, tofu, œufs, beurre d'arachide, noix et graines).

Aux quatre groupes définis dans le Guide alimentaire canadien, s'ajoute une cinquième catégorie, les « aliments-camelote ». Cette catégorie englobe toutes les collations sucrées ou salées telles que les croustilles et autres grignotines, les biscuits à la crème, les boissons gazeuses, les gâteaux, les bonbons, etc. Sans en bannir la consommation, ces produits sont à éviter en raison de leur faible valeur nutritive et/ou de la quantité souvent excessive de sucre, de sel ou de matière grasse qu'ils contiennent.

¹ Tiré et adapté de l'enquête « Examen de 90 boîtes à lunch » parue dans le magazine *Protégez-vous* de septembre 2002. p. 9-14.

