

The logo for Équiterre features the word "Équiterre" in a sans-serif font. The "É" is black, "quiterre" is orange, and there is a thin black arc above the "i".

Équiterre

Ma terre, mon assiette! Pour ma santé!

A large, stylized red bowl is the central focus. It is filled with several stalks of wheat, which are also rendered in red. The bowl is set against a background of green foliage on the left and yellow grass at the bottom.

À la soupe!

Trousse pédagogique

Services de garde



Mentions et remerciements

Coordination

Équiterre : Mélissa Mayer

Recherche et rédaction

Équiterre : Mélissa Mayer, Geneviève Grossenbacher, Catherine Caron et Sarah Hrdlicka

Conception graphique et illustrations

KAKKEE design graphique responsable : Emmanuelle Montiglio

Studio Pigmé : Guillaume Edger

Jean-François Senay et Sebastian Waring

Révision linguistique

Audrée Favreau-Pinet

Équiterre : Éveline Trudel-Fugère et Marc-Antoine Tanguay-Lauzière

Validation et remerciements

Un merci spécial pour leurs idées, leur soutien et leur participation à la validation de la trousse : Marie Cousineau, Éveline Trudel-Fugère, Lova Ramanitarivo, Anne-Marie Legault, Sarah Hrdlicka, Michelle Perrault et Karine Cloutier.

Des remerciements chaleureux aux services de garde ayant testé les activités pour leurs commentaires et leur dévouement : CPE Le Sablier, CPE Duluth et CPE du Carrefour.

Ce projet a été rendu possible grâce à une contribution du Fonds d'action québécois pour le développement durable et de son partenaire financier le gouvernement du Québec, ainsi que du Conseil pour le développement de l'agriculture du Québec.



Équiterre

2177, rue Masson, bureau 206, Montréal (Québec) H2H 1B1

Téléphone : 514 522-2000 • Télécopieur : 514 522-1227

Courriel : info@equiterre.org

www.equiterre.org

Dans le présent document, le féminin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.



Table des matières

Introduction	4
Pourquoi l'alimentation responsable?	4
L'envers de l'assiette : les impacts du système alimentaire actuel	5
Impacts sur l'environnement	5
Impacts sur la santé	6
Qui peut utiliser la trousse?	6
Objectifs	7
Ce que la trousse contient	7
Évaluation des apprentissages	8
À la soupe! : un projet en plein essor	9
Équiterre en survol	10



La trousse pédagogique *À la Soupe!* :

Une façon dynamique d'explorer l'alimentation saine, écologique et solidaire

Introduction

La trousse pédagogique *À la soupe!* se veut un outil d'éveil à l'alimentation responsable. Elle permet aux enfants de développer leur curiosité pour l'alimentation saine, l'agriculture locale et l'environnement. Par des activités concrètes, la trousse outille les enfants dans le but qu'ils deviennent un jour des « citoyens-mangeurs » conscientisés à l'importance de faire des choix alimentaires sains, écologiques et solidaires.

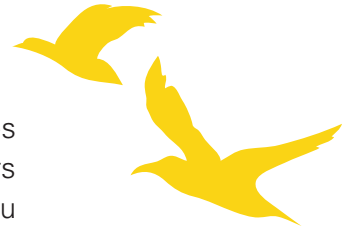
Pourquoi l'alimentation responsable?

Notre planète subit aujourd'hui de nombreux bouleversements. Au cœur de ces bouleversements se trouvent nos habitudes de vie. Au Québec, notre mode de vie, souvent davantage influencé par nos désirs que par nos besoins, est l'un des plus énergivores au monde. Selon plusieurs études, si tous les habitants de la Terre adoptaient le mode de vie de la majorité des Québécois, de trois à cinq planètes seraient nécessaires pour répondre aux demandes de tous. Or nous n'avons qu'une seule planète et sa santé semble de plus en plus menacée. Il ne dépend que de nous de faire des choix plus respectueux de l'environnement.

« La Terre peut subvenir aux besoins de tous mais pas aux envies de tous. » - Gandhi

De tous les gestes quotidiens que nous posons, manger est celui qui a le plus grand impact sur notre environnement, notre santé et notre société. C'est pourquoi la trousse pédagogique *À la soupe!* s'est donné comme objectif principal de fournir aux enfants et à leurs éducateurs des outils afin qu'ils optent pour une alimentation responsable, c'est-à-dire saine, écologique et solidaire avec les agriculteurs d'ici.





L'envers de l'assiette : les impacts du système alimentaire actuel

Les impacts de nos choix alimentaires sur notre planète sont en grande partie liés aux profondes transformations que notre système agroalimentaire a connues au cours du dernier siècle. Voici un bref aperçu des impacts du système alimentaire actuel au Québec (pour obtenir plus d'information, consultez la section « Autres documents utiles » de la trousse pédagogique).

Impacts sur l'environnement

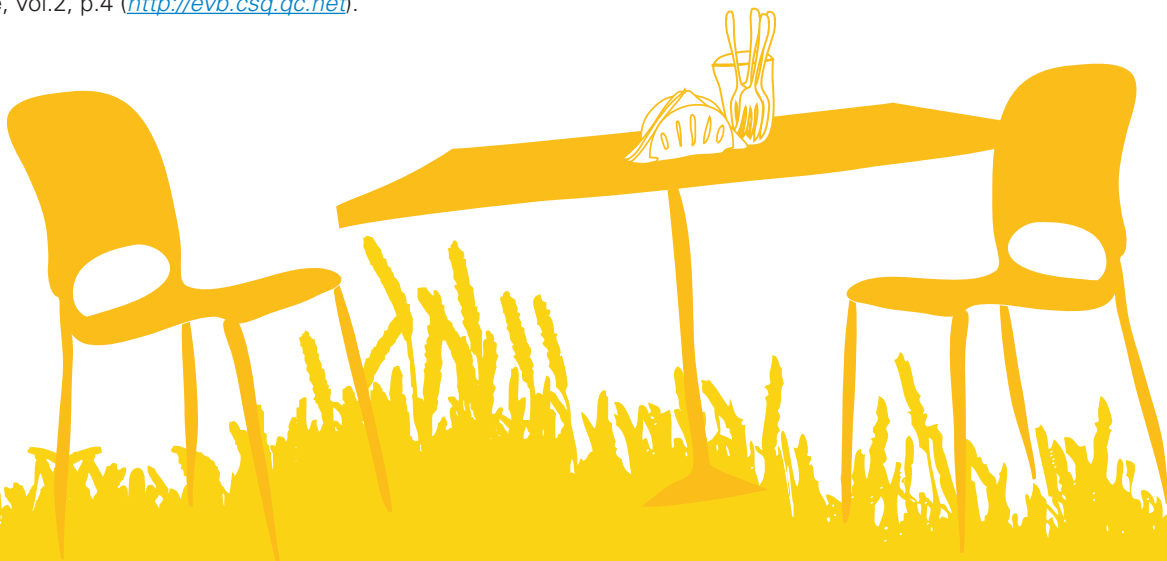
Dans les pays industrialisés, les régions rurales régressent. Au Québec, au début des années 1960, on comptait près de 100 000 fermes; au début des années 2000, il n'en restait environ que 30 000¹. De plus, le métier d'agriculteur n'est aujourd'hui pratiqué que par 1,8 % de la population². Le visage agricole se modifie rapidement : au marché public et à la ferme locale familiale se substituent les supermarchés et les monocultures à grande échelle. Résultat : plus du tiers des camions sur la route transportent des aliments. Autres données surprenantes : un aliment parcourt en moyenne de 2400 à 4000 km avant de parvenir à notre assiette³, emportant avec lui un surplus d'emballage qui contribue aux 200 kg d'emballage que chaque personne gaspille annuellement au Québec⁴. Les enfants, les « citoyens-mangeurs » de demain, n'entretiennent pas, pour la plupart, de liens directs avec l'agriculture. Il n'est donc pas étonnant qu'en vieillissant, ils soient souvent incapables de répondre à des questions qui sont pourtant cruciales en raison de leurs répercussions sur l'environnement, la santé et la société : d'où proviennent ces denrées qui nous nourrissent? Qui les a produites? Comment sont-elles parvenues jusqu'à nous? Qui les cuisinera? Que ferons-nous de ce qui n'aura pas été consommé?

¹ Statistique Canada (1997), Recensement du Québec 1996 et Gouvernement du Québec, ministère de l'Environnement, État de l'environnement au Québec, Montréal, Guérin, 1992, dans Laure Waridel (2003), L'envers de l'assiette et quelques idées pour la remettre à l'endroit, Éditions Écosociété et Environnement Jeunesse, p. 39.

² Statistique Canada (2006), Recensement de l'agriculture de 2006 : exploitations et exploitants agricoles.

³ B Halweil, L. Mastny, E. Assadourian, L. Starke, Worldwatch Institute (2004), State of the World, p. 82.

⁴ Établissement vert Brundtland de la Centrale des syndicats du Québec (EVB-CSQ), Trousse pédagogique La Terre dans votre assiette, vol.2, p.4 (<http://evb.csq.qc.net>).



Impacts sur la santé



Alors qu'un enfant dans le monde meurt de faim toutes les trente secondes, une étude canadienne révèle qu'au cours des quinze dernières années, les cas d'obésité au pays ont augmenté de 50 % chez les 6 à 11 ans et de 40 % chez les 12 à 17 ans⁵. Au Québec, un enfant sur cinq souffre maintenant d'embonpoint ou d'obésité⁶. Même si la proportion d'enfants âgés de 2 à 5 ans qui présentent un surplus de poids ou sont obèses n'a presque pas changé jusqu'en 2004⁷, il est tout de même préoccupant de voir que ces données augmentent à mesure qu'ils vieillissent.



Parallèlement, le diabète de type 2 (diabète non héréditaire) est de plus en plus fréquent chez les Canadiens et survient de plus en plus tôt dans leur vie. Principalement à cause de l'augmentation du taux d'obésité, la Fondation internationale du diabète prévoit que d'ici 2025, de 11 à 14 % de la population canadienne sera atteinte de diabète, comparativement à un taux de 2 à 5 % en Chine⁸.

Le temps est venu de mieux choisir les aliments et de mieux nous nourrir pour nous, pour nos voisins et pour la planète qui nous supporte. C'est à cette fin qu'Équiterre a créé cette trousse.

Un outil pédagogique clé en main

Qui peut utiliser la trousse?

Développée pour les éducatrices en services de garde, cette trousse multidisciplinaire offre des activités pour les enfants de 3 à 5 ans, qui ont toutes été mises à l'essai en services de garde. Les activités répondent aux objectifs du programme éducatif du ministère de la Famille et des Aînés et aux

⁵ M. Shields (2004), L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada. Nutrition : Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Statistique Canada.

⁶ P. Lamontagne et D. Hamel (2009), Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005, Institut national de santé publique du Québec.

⁷ M. Shields (2004), L'embonpoint chez les enfants et les adolescents au Canada. Nutrition : Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Statistique Canada.

⁸ International Diabetes Federation (2006), Diabetes Atlas, Troisième édition : <http://www.eatlas.idf.org>.





besoins de découvertes des enfants de cet âge. Les diverses catégories d'activité permettent de développer plusieurs dimensions de l'enfant (voir les différentes fiches) et favorisent leur participation active tout en misant sur l'importance du jeu et du plaisir. Dynamiques et clés en main, les activités de cette trousse peuvent aisément être réalisées par tous les types de services de garde d'âge préscolaire.

Objectifs

Les activités de la trousse contribuent :

- à éveiller les enfants à l'importance de choisir des aliments sains et locaux;
- à sensibiliser les enfants à l'importance de leurs choix alimentaires;
- à donner des outils et à développer des habitudes de vie qui favorisent la santé des enfants, la protection de l'environnement et l'économie locale.

Ce que la trousse contient

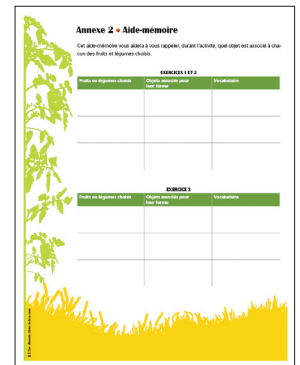
Clé en main, cette trousse propose 5 activités conçues pour les enfants de 3 à 5 ans. Les activités sont faciles à réaliser et touchent les thèmes de l'alimentation, de la santé et de l'environnement.

Chaque activité est présentée selon la structure suivante :

- **Catégorie de l'activité**
- **Nombre d'enfants**
- **Durée**
- **Brève introduction**
- **Objectifs pédagogiques**
- **Dimensions touchées**
- **Matériel requis**

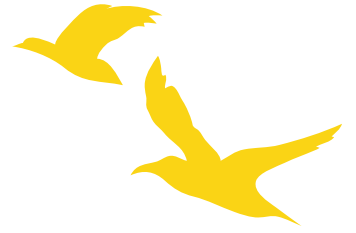


Exemple de fiche d'activité



Exemple d'annexe





● « **Le saviez-vous?** » Il s'agit de faits saillants et de statistiques reliés à l'activité. Certains sont destinés aux éducateurs et d'autres sont à partager avec les enfants.

● **Déroulement :**

- Préparation
- Mise en situation
- Réalisation
- Retour

● **Chanson.** Chaque activité propose une chanson sur un air connu qui permet d'effectuer un retour sur les notions apprises et d'aller un peu plus loin.

● **Variantes.** Elles offrent diverses façons d'adapter ou de refaire l'activité.

● **Annexes.** Elles contiennent du matériel nécessaire à la réalisation des activités.

La section « Autres documents utiles » de la trousse comprend des fiches d'information qui vous permettront d'en apprendre plus sur l'alimentation responsable et de vous inspirer pour passer à l'action.

Évaluation des apprentissages

Les apprentissages des enfants sont mesurés dans la section « Retour » de chaque activité. Cette section permet de valider la compréhension des enfants sur les notions apprises et les objectifs mis en valeur par l'activité. Les questions ouvertes permettent également à l'enfant de verbaliser ses apprentissages pour mieux atteindre les objectifs ciblés.



À la soupe! : un projet en plein essor



La trousse pédagogique *À la soupe!* fait partie du volet éducatif du projet-pilote *À la soupe! Pour une alimentation institutionnelle responsable* (2007-2009). Visant à réintroduire des notions sur l'environnement, la santé et la solidarité au menu des établissements scolaires, de santé et des services de garde, le projet permet à ces derniers de s'approvisionner en fruits et en légumes fraîchement cueillis par l'agriculteur de la ferme écologique et locale avec laquelle ils sont jumelés une partie de l'année. Chaque année, une nouvelle vague d'établissements peut se joindre au projet.

Différents outils et activités sont offerts aux établissements participants : des ateliers d'information et de sensibilisation pour les parents et employés, deux trousse pédagogiques (l'une s'adressant aux services de garde et l'autre aux écoles primaires et secondaires), des rencontres d'échanges, des outils pratiques pour les responsables de cuisine et un bulletin électronique trimestriel portant sur l'alimentation institutionnelle responsable. Un comité consultatif, composé de plusieurs représentants des milieux de l'éducation, de l'agriculture et de la santé, contribue également au développement de solutions collectives favorables à l'alimentation institutionnelle responsable dans la province.

Bonne nouvelle : la grande majorité des établissements qui participent au projet *À la soupe!* veulent poursuivre l'expérience l'année suivante! Durant les trois années du projet-pilote, plus d'une trentaine d'établissements ont été en lien avec dix-neuf fermes biologiques et locales. Ces établissements sont répartis dans cinq régions du Québec. Un guide d'implantation du projet est prévu pour 2010. Tout semble indiquer un futur florissant pour l'alimentation institutionnelle responsable au Québec!



Équiterre en survol

Mission

Fondé à Montréal en 1993, Équiterre s'est donné pour mission de contribuer à bâtir un mouvement de société en incitant citoyens, organisations et gouvernements à faire des choix écologiques, équitables et solidaires.

Champs d'intervention

Équiterre développe constamment son expertise en se basant sur les plus récents développements dans ses quatre programmes et ses deux campagnes (consommation responsable et changements climatiques). Par ses actions, il permet au citoyen de devenir lui aussi la source d'un changement véritable.

- Le programme **commerce équitable** outille et incite les consomm'acteurs à utiliser leur pouvoir d'achat pour s'opposer aux inégalités des échanges internationaux actuels en favorisant un type de commerce plus juste et solidaire.
- Grâce à des visites, le programme d'**efficacité énergétique** aide les locataires et propriétaires de logements à réduire leur consommation d'énergie afin de réduire les nombreux problèmes environnementaux et économiques liés à celle-ci.
- Afin de réduire les impacts négatifs du transport (changements climatiques, smog, etc.) et de réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES), le programme de **transport écologique** aide les citoyens et les employeurs à se déplacer autrement en favorisant une multitude de transports alternatifs (vélo, marche, covoiturage, auto-partage, etc.). Équiterre est aussi très actif auprès des citoyens et des organisations pour les accompagner dans leurs efforts de réduction des GES, tout comme il travaille, en partenariat avec d'autres groupes, à influencer les politiques publiques municipales, québécoises, canadiennes et internationales en ce sens.
- Par l'entremise de ses projets touchant plus de 30 000 citoyens (paniers de légumes, Garderie bio, *À la soupe!*, horticulture écologique), le programme d'**agriculture écologique** aide les citoyens et les institutions à soutenir les agriculteurs et horticulteurs d'ici dans des pratiques écologiques excluant tout recours aux pesticides ou aux engrais chimiques.

