



CROQU'PLAISIR | SAVEURS LOCALES AU MENU DES SERVICES DE GARDE

Guide pratique à l'intention des services de garde pour augmenter la part d'aliments locaux dans les menus

CROQU'PLAISIR | SAVEURS LOCALES AU MENU DES SERVICES DE GARDE

Guide pratique à l'intention des services de garde pour augmenter la part d'aliments locaux dans les menus

Grâce au soutien du MAPAQ et de la Table intersectorielle régionale en saines habitudes de vie (TIR-SHV)¹ de la Montérégie, Équiterre a relancé, en partenariat avec le Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie (RCPEM), le volet **Saveurs locales au menu des services de garde** du projet Croqu'Plaisir. Dans le cadre de ce dernier, Équiterre offre un accompagnement personnalisé à une cinquantaine de services de garde de la Montérégie afin d'augmenter la part d'aliments locaux servis dans les menus quotidiens.

Dans le but de faciliter une démarche d'alimentation locale dans les services de garde, Équiterre a développé un guide pratique regroupant les principaux outils :

1. Des **outils techniques** pour comprendre et faciliter l'approvisionnement en aliments locaux ;
2. Des **outils d'éducation** pour sensibiliser votre équipe, les enfants et les parents à l'alimentation locale ;
3. Des **outils de diffusion** pour valoriser et promouvoir les initiatives entreprises dans votre milieu.

Pourquoi manger local?

Pour le plaisir. Pour notre santé. Pour soutenir l'économie locale. Pour les impacts sociaux positifs. Pour l'environnement.

Pour plus d'informations :

Murielle Vrins | Chargée de projets, alimentation institutionnelle| Équiterre
514-522-2000 poste 240 | mvrins@equiterre.org | www.equiterre.org/croqu-plaisir



¹ La TIR-SHV de la Montérégie est une initiative soutenue par Québec en Forme.

1. OUTILS TECHNIQUES POUR S'APPROVISIONNER LOCALEMENT

Augmenter la part d'aliments locaux peut se faire de plusieurs façons. Pour que les démarches entreprises perdurent dans le temps, il est bien important d'opter pour des actions qui répondent à vos besoins et à vos intérêts. N'oubliez pas non plus que les petits pas sont importants, ce sont la clé de grands changements à long terme!

1.1 Comprendre d'abord le Pourquoi:

Ces fiches vous permettront de mieux comprendre les bonnes raisons de manger bio et local. N'hésitez pas à imprimer ces fiches et à les afficher sur un babillard de votre milieu, à l'intention du personnel ou des parents.

- **Pourquoi manger local?**

Faire des choix santé, prendre plaisir à savourer des produits frais, préserver l'environnement ou bien contribuer à faire vivre l'économie locale sont autant de raisons qui convaincront quiconque à adopter une alimentation locale!

Plus d'informations sur [Pourquoi manger local?](#) OU <http://www.equiterre.org/sites/fichiers/pk-manger-local.pdf>

- **Pourquoi manger bio?**

Cultivés sans engrais ni pesticides, les produits biologiques garantissent une qualité gustative et nutritive optimale. En plus de protéger votre santé, ils permettent également de préserver l'environnement en assurant la biodiversité et la fertilité des sols.

Plus d'informations sur [Pourquoi manger bio?](#) OU http://www.equiterre.org/sites/fichiers/pk_manger_bio_vf.pdf

- **Pourquoi s'approvisionner local?**

Alors que les consommateurs raffolent de plus en plus des produits du Québec, les institutions publiques ou privées se fournissant en produits font encore figure de pionnières. En faisant le choix de l'approvisionnement local, vous garantissez une satisfaction de votre clientèle mais permettez aussi de recréer du lien social autour de l'alimentation (équipe alimentaire valorisée, encrage dans la collectivité, relations avec les producteurs de votre région...).

Plus d'informations sur [Pourquoi s'approvisionner local?](#) OU http://www.equiterre.org/sites/fichiers/pk_sapprovisionnement_local.pdf



1.2 Découvrez les fruits et légumes du Québec:

- **Calendrier de disponibilité des fruits et légumes du Québec:** Affichez ce calendrier des fruits et légumes du Québec sur le réfrigérateur de votre cuisine afin de mieux planifier vos menus et organiser vos recettes et vos achats.
http://www.equiterre.org/sites/fichiers/calendrier-des-disponibilites-des-fruits-et-legumes_0.pdf
- **Fiche des fruits et légumes de saison:** Quoi de plus agréable que de consommer des produits de saison remplis de fraîcheur et de saveurs? Découvrez les fruits et légumes à cuisiner en hiver, en automne, au printemps et en été!
http://www.equiterre.org/sites/fichiers/legumes-et-fruits-d-ici-par-saison_1.pdf
- **Affichettes sur les fruits et légumes du Québec:** Saviez-vous que la canneberge permet de se prémunir de la grippe grâce à sa richesse en antioxydants et en vitamines? Avez-vous déjà remarqué la saveur de noisettes du panais? Équiterre vous propose une trentaine d'affichettes pour découvrir les avantages de nos fruits et légumes locaux.
<http://www.equiterre.org/fiche/fruits-et-legumes-du-quebec>
- **Recettes standardisées avec des fruits et légumes locaux:**
 - **Nos petits mangeurs :** En passant de la soupe minestrone, à la ratatouille, puis aux muffins aux pommes et canneberges, Nos petits mangeurs proposent des recettes adaptées aux milieux de garde et aux familles (de 8 à 100 portions).
<http://www.nospetitsmangeurs.org/recettes/>
 - **Bonduelle:** Présents dans de nombreux services alimentaires institutionnels, Bonduelle propose des recettes standardisées pour répondre aux besoins de cuisiner de la qualité en quantité. Les recettes sont disponibles selon les produits dont vous disposez ou le type de repas que vous souhaitez confectionner.
<http://foodservice.bonduelleamericas.com/fr/>
 - **Équiterre:** Rabiote, bette à carde, kale, rutabaga... Ces aliments délicieux nous semblent parfois difficile à cuisiner. Pour vous aider, Équiterre vous propose une offre variée de recettes selon les ingrédients que vous disposez!
<http://www.equiterre.org/solution/recettes>



- **Initiatives de CHSLD de Laval, Montréal et de Gaspésie:** Répertoire de plus 250 recettes régulières ou adaptées selon les besoins des usagers des établissements de santé (enrichie en énergie, protéines ou fibres).
http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/services_preventifs/thematique/recettes/recettes_regulieres.htm!
- **La santé au menu:** L'institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) propose via son projet *La santé au menu* des recettes pour les milieux scolaires pouvant être utilisées pour les milieux de garde. Vous trouverez pour chaque recette les allergènes, les intérêts nutritifs mais également les portions du guide alimentaire canadien (GAC) recommandées chaque jour.
<http://www.lasanteaumenu.com/wp-content/uploads/2011/10/Guide-ecoles-Recettes-VR-MSSS-2011-10-13.pdf>

1.3 Demander l'identification de la provenance à vos fournisseurs et exiger des aliments locaux:

De plus en plus, les fournisseurs et détaillants indiquent la provenance des aliments, entre autre grâce à la Loi sur les produits alimentaires du Québec effective dans nos épiceries et à la Stratégie de positionnement des aliments du Québec sur le marché institutionnel. Toutefois, cette identification n'est pas toujours faite, ou du moins pas toujours systématique. Elle ne permet pas encore toujours d'avoir un rapport détaillé et quantifié sur la part d'aliments locaux commandés auprès de nos fournisseurs.



En étant les clients de ces fournisseurs, vous avez un pouvoir d'influence non négligeable. En effet, exigez-leur que les fruits et légumes du Québec soient clairement indiqués dans les listes de prix. Certains fournisseurs écrivent déjà les produits locaux en gras, mettent une fleur de lys ou les classent en haut de leur liste de commande. Autant d'idées qui peuvent être facilement mises en place. Le programme de reconnaissance « Aliments du Québec » et « Aliments préparés au Québec » permet aussi de repérer rapidement les produits locaux. Demandez à vos fournisseurs de vous les identifient.



Une fois identifiés, il devient ensuite beaucoup plus facile de demander plus d'aliments du Québec et voir à ce que le pourcentage offert ou que vous commandez à chaque année, augmente à travers le temps.



1.4 Découvrez des fournisseurs d'aliments locaux:

- **Accès Québec** : Anciennement appelé "Saveurs des Cantons", Accès Québec regroupe une trentaine de producteurs des Cantons-de-l'Est afin de servir des produits de qualité aux milieux institutionnels. Ce regroupement de producteurs facilite l'approvisionnement local en offrant la livraison et en regroupant tous vos produits locaux en une commande et une seule facture.

<http://accesquebec.ca>

- **Garde manger de la Montérégie** : Saviez-vous que la Montérégie représente 35% des recettes agricoles du Québec et l'offre la plus variée de la province? Fier de cette richesse régionale, le MAPAQ a lancé une plateforme Web pour faire rayonner les acteurs agroalimentaires du territoire. En recherchant par ville ou par produit souhaité, vous trouverez forcément le producteur qui vous convient!

<http://gardemangerduquebec.ca>

- **Fraicheur Québec** : Créé pour encourager l'approvisionnement local dans le milieu institutionnel, Fraicheur Québec vous permet de trouver les fruits et légumes disponibles chez les producteurs et fournisseurs les plus proches de chez vous. Offrant une gamme de plus de 600 produits, vous pourrez notamment y trouver des produits surgelés, déshydratés et biologiques!

<http://www.fraicheurquebec.com>

- **Provender** : Regroupant une douzaine de fermes de la Montérégie, Provender vous permet d'acheter en ligne des produits locaux et de qualité. Souhaitant faciliter les liaisons entre producteurs locaux et chefs cuisiniers, Provender vous permet également d'économiser du temps et de l'argent en vous évitant de vous déplacer grâce à leur service de livraison.

<https://www.provender.com>

- **Réseau des fermiers de famille d'Équiterre** : Avec plus d'une centaine de fermes locales biologiques, Équiterre vous propose de trouver le fermier qui réjouira les papilles des enfants de votre service de garde. Fonctionnant grâce à des paniers livrés chaque semaine ou aux deux semaines, le réseau vous assure un approvisionnement régulier en aliments locaux savoureux.

<http://www.equiterre.org/solution/paniers-bio>



1.5 Opter pour les aliments surgelés et transformés comme façon de s'approvisionner local à l'année!

En plus d'être cultivés et transformés au Québec, la qualité de ces légumes provient du fait qu'ils sont cueillis à maturité et à fraîcheur optimale avant d'être traités rapidement. De plus, sans additifs et agents de conservation, les légumes en conserve et surgelés se hissent ainsi au sommet des meilleurs choix nutritionnels ! Si certains produits en conserve contiennent du sel ajouté, on s'assure de bien rincer les légumes sous l'eau avant la consommation.

- Pourquoi consommer des légumes surgelés et en conserve locaux :
<http://www.equiterre.org/fiche/pourquoi-consommer-des-legumes-surgeles-et-transformes-chez-nous>
- Qui les cultivent et les transforment - découvrez les entreprises qui se démarquent au Québec en matière de développement durable:
<http://www.equiterre.org/fiche/engagement-pour-le-developpement-durable-des-entreprises-quebecoises>
- Comment reconnaître ceux qui viennent du Québec :
<http://www.equiterre.org/fiche/comment-reconnaitre-les-aliments-cultives-et-transformes-au-quebec>
- Comment les apprêter et les préparer :
<http://www.equiterre.org/fiche/comment-appreter-les-legumes-surgeles-et-transformes>



1.6 Évaluer vos démarches:

Nous vous recommandons d'évaluer votre expérience à chaque année afin de fixer et atteindre des cibles croissantes à travers le temps et tirer les leçons dans le but d'améliorer vos démarches l'année suivante. Prenez le temps de faire à la fois une évaluation qualitative et quantitative de l'approvisionnement local afin de planifier au mieux l'année suivante. Nous avons mené plusieurs exercices de quantification des aliments locaux dans les institutions (principalement services de garde et établissements de santé) et les retombées sont très positives. Non seulement, les données permettent d'avoir un meilleur portrait des produits commandés pour l'établissement, mais l'exercice mobilise aussi les fournisseurs à modifier leurs pratiques et identifier de façon systématique la provenance des aliments dans leur système respectif.

Pour voir un exemple et en savoir davantage : <http://equiterre.org/projet/approvisionnement-alimentaire/fruits-et-legumes-locaux-au-menu-du-jour-des-etablissements-de->

1.7 Des ressources pour aller plus loin:

- **Créer des jardins éducatifs dans vos milieux:** Le jardin potager, quelque soit sa forme (en pots ou en terre) et sa taille, est un lieu idéal pour le développement personnel des enfants. Les incitant à consommer des fruits et légumes, il permet de les éveiller à la saine alimentation et à leur faire découvrir le plaisir des saveurs variées. Activité de plein air, le jardinage permet également aux jeunes de s’amuser tout en expérimentant et en apprenant de nouvelles connaissances. Plusieurs organismes peuvent vous accompagner pour la création et l’utilisation du potager. Plus d’informations sur [Mettre sur pied un jardin éducatif](#) ou http://www.equiterre.org/sites/fichiers/fiche_information_finale_jardins_educatifs.pdf
- **Composter les matières végétales:** Composter est un geste très simple et pourtant si utile à l’environnement. En permettant de réduire les matières résiduelles à destination des sites d’enfouissement ou d’incinération, il réduit les impacts liés aux transports et à la réduction des déchets (pollution de l’eau, de l’air, des sols...). En plus d’engager votre service de garde dans une démarche environnementale, le compost sera une mine d’or pour nourrir votre potager biologique! Plus d’informations sur [Développer un programme de compostage](#) ou http://www.equiterre.org/sites/fichiers/fiche_information_finale_compostage.pdf
- **Éviter les pertes et le gaspillage alimentaire:** Selon les estimations de la FAO, un tiers des aliments produits pour la consommation est perdu ou gaspillé, soit 1,3 milliard de tonne d’aliments par an. Au Canada, c’est jusqu’à 40% de la nourriture produite qui est gaspillée. Le gaspillage alimentaire est un enjeu économique, environnemental et éthique. Grâce à des changements de pratiques simples, à une meilleure organisation et à des activités de sensibilisation, votre service de garde peut réduire les pertes. Plus d’informations sur [Éviter le gaspillage alimentaire](#) ou http://www.equiterre.org/sites/fichiers/fiche_information_finale_gaspillage.pdf
- **Offrir plus de menus végétariens et réduire sa consommation de viande:** Contribution forte au réchauffement climatique, risques pour la santé, problèmes éthiques vis-à-vis de l’insécurité alimentaire mondiale ou du bien-être animal... La consommation de viande soulève de plus en plus de questions. Si des conditions d’élevages respectueuses de l’environnement et des animaux existent, la majorité de la viande consommée en cantines provient de productions industrielles où la rentabilité prime sur la qualité. Pourquoi ne pas sensibiliser les enfants en proposant des alternatives végétariennes et en achetant occasionnellement de la viande locale et biologique? Plus d’informations sur [Réduire sa consommation de viande](#) ou http://www.equiterre.org/sites/fichiers/fiche_information_finale_reduction_viande.pdf

2. OUTILS ÉDUCATIFS POUR SENSIBILISER À L'ALIMENTATION LOCALE

Il existe une multitude de façons et d'activités pour faire découvrir aux enfants l'importance d'une alimentation saine, locale et durable. En voici quelques-unes.

Trousse pédagogique sur l'alimentation:

Développée pour les éducateurs/trices et enseignant(e)s, la trousse pédagogique sur l'alimentation offre des activités clé en main par groupe d'âge pour les enfants des services de garde et les élèves des écoles primaires et secondaires. Que ce soit par la danse, les comptines, les quizz ou les chasses au trésor, de nombreuses activités éveilleront les jeunes à une alimentation responsable.

<http://www.equiterre.org/solution/trousse-pedagogique-sur-l'alimentation>

Conte Kiko et le potager coloré:

Le conte "Kiko et le potager coloré" s'adresse aux tous petits et est présenté sous la forme d'un livre et d'un CD incluant une chanson interprétée par Marie Eykel. Cet outil pédagogique et ludique incite les enfants et leur communauté à adopter des pratiques alimentaires saines, écologiques et dynamisantes pour l'économie locale.

<http://equiterre.org/publication/kiko-et-le-potager-colore-2010>



Des ressources qui offrent des ateliers éducatifs:

- **Croquarium** : À travers ses 2 programmes – *Un trésor dans mon jardin* et *Les aventuriers du goût* – Croquarium propose des activités ludiques et pédagogiques pour éveiller la curiosité et enchanter le plaisir de manger sainement et localement. Croquarium propose de nombreux services pour les services de garde : ateliers éducatifs et formations sur le jardinage ou sur le goût, spectacles sensoriels, visites interactives et cuisines créatives au Camp Val-Estrie...

<http://www.croquarium.ca/>

- **Ca Pousse** : Nourrir le corps et l'esprit pour une communauté saine, voici l'objectif que se lance Ca Pousse avec ses projets d'agriculture urbaine. Bénéfique pour l'environnement, la santé, mais aussi la communauté, le potager est également un lieu d'apprentissage idéal pour les plus jeunes. C'est pour cette raison que Ca Pousse s'investit depuis plusieurs années à aider écoles et services de garde à développer des projets de jardinage respectant les besoins et le budget de chaque établissement. Au programme : création de jardins en bacs ou en terre, ateliers éducatifs, jardins intérieurs, vergers de fruits et petits fruits...

<http://www.actioncommuniterre.qc.ca/fr/services/ca-pousse-service-de-potagers>

- **Ateliers cinq épices** : A travers des ateliers de cuisine auprès des jeunes de 2 à 12ans, cette association créée par des parents de la Commission scolaire de Montréal propose des ateliers de cuisine nutrition et découverte. En préparant une recette qu'ils pourront ensuite déguster, les enfants découvrent le plaisir de sentir et de goûter des aliments sains. Des activités ludiques sont organisées pour accroître leurs connaissances sur les aliments.

<http://cinqepices.org/fr/accueil>

- **Jardiner mon école** : Un site internet qui offre une panoplie de conseils techniques sur la création d'un jardin, des fiches pédagogiques pour l'animer et des fiches horticoles. Il fournit aux enseignants, aux parents et aux animateurs de camps de jour des idées pour démarrer et animer un jardin pédagogique. Il favorise le partage de connaissances, en invitant les enseignants à partager des fiches d'activités et de jeux qu'ils ont développés et utilisés avec succès auprès des jeunes.

<http://jardinermonecole.org/>

- **Visite à la ferme** : Planifiez une visite à la ferme. C'est une occasion idéale pour mieux comprendre la réalité des producteurs et développer un lien privilégié avec votre fournisseur. Voici quelques astuces pour vous aider à organiser une sortie éducative à la ferme.

<http://www.equiterre.org/sites/fichiers/organisez-une-visite-a-la-ferme.pdf>

Pour voir un exemple : <http://www.equiterre.org/fiche/croquplaisir-volet-approvisionnement-local>



3. OUTILS DE DIFFUSION POUR FAIRE RAYONNER VOS DÉMARCHES

Il est primordial de communiquer votre démarche au sein de votre milieu. Vous donnerez ainsi une image positive de votre établissement, qui s'engage pour des valeurs actuelles et essentielles.

Affichez vos couleurs dès l'entrée de votre installation:

Pour valoriser votre démarche auprès des parents et des visiteurs, installez des affiches à l'entrée de votre service de garde. Téléchargez notre modèle!

http://www.equiterre.org/sites/fichiers/affiche_saveurs-locales_asperges.pdf

Partagez vos démarches:

Que ce soit sur le babillard d'entrée, sur votre site internet ou par un courriel/infolettre envoyé aux parents, il est important de faire rayonner les actions entreprises par votre installation. Vous pouvez également encourager les parents à passer à l'action en proposant diverses activités : partages de recettes, planification d'évènements autour de la saine alimentation, participation au potager, point de livraison des fermiers de famille d'Équiterre...

<http://www.equiterre.org/sites/fichiers/de-la-garderie-a-la-maison.pdf>

Faites partie du mouvement: inscrivez-vous sur la carte nationale sur les initiatives d'alimentation locale au Canada

En partenariat avec le réseau De la ferme à la cafétéria, une toute première carte nationale a été créée pour recenser les activités visant à mettre les aliments sains, locaux et durables au menu de plus de 675 000 élèves, dans près de 700 garderies, écoles et campus au pays. Au total, presque la moitié de ces écoles ont des jardins éducatifs ou des programmes culinaires. Ces services de garde, écoles et campus estiment faire annuellement des achats de plus de 16 millions \$ en aliments locaux. Ajoutez votre service de garde à la carte!

<http://www.farmtocafeteriacanada.ca/fr/carte-dalimentation-scolaire/>

