

LA MIJOTROUSSE 2.0

Recueil d'outils en saine alimentation

Ce recueil a été élaboré par les nutritionnistes de la direction de santé publique et responsabilité populationnelle de la Mauricie et du Centre-du-Québec, en collaboration avec Moisson Mauricie / Centre-du-Québec.

Québec

MOISSON
Mauricie / Centre-du-Québec

Table des matières

Introduction 4
Objectifs 5

Section 1

MANGER SAINEMENT 7

Quelques définitions 8
- Santé 8
- Saine alimentation 8
- Vision de la saine alimentation 9

Guide alimentaire canadien 10
Manger ensemble 11
Respect des signaux de faim et de satiété 11
Particularités par groupe d'âge 12
- Grossesse et allaitement 12
- Bébés (0-2 ans) 12
- Enfants (2-5 ans) 13
- Enfants (5-12 ans) 14
- Adolescents et jeunes adultes 14
- Personnes aînées 15

Banque d'activités clé en main 16
Sensibilisation à la réalité des personnes immigrantes 17
Image corporelle positive 18

S'APPROVISIONNER 19

Lecture d'étiquettes de valeur nutritive 20
Faire des choix éclairés à l'épicerie 21
Hygiène et salubrité dans une distribution alimentaire 22
Méthodes alternatives 23
- Aide alimentaire 23
- Groupe d'achats 23
- Épicerie sociale 24
- Jardins communautaires 24
- Glanage 25
- Cuisines collectives 25
- Frigo-partage 26

Produits locaux et de saison 27

Table des matières

CUISINER 28

Garde-manger de base 29

Équipement de base 29

Planification des repas 30

Hygiène et salubrité. 31

Réduction du gaspillage alimentaire 32

Substitutions d'ingrédients 33

Conversion de mesures 33

Outils de référence 34

Recettes 35

Section 2

Planification 37

Hygiène et salubrité. 38

Recettes 39

Accompagnement du CIUSSS 39

Introduction

En 2014, le projet Ça *Mijote en Mauricie*, soutenu par Moisson Mauricie / Centre-du-Québec avec la contribution financière de Québec en forme, a fait naître la Mijotrousse : un recueil d'outils en saine alimentation accompagné d'une formation pour différentes organisations.



Près de 10 ans plus tard, et toujours en partenariat avec Moisson Mauricie / Centre-du-Québec (MMCDQ), des nutritionnistes du Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ) ont réalisé une mise à jour de cet ouvrage. En effet, ce dernier nécessitait une cure de jouvence pour s'arrimer aux meilleures pratiques en alimentation et pour mieux répondre aux besoins des organismes communautaires.

C'est d'ailleurs à l'aide des résultats d'un sondage auquel plus de 50 organismes de la Mauricie et du Centre-du-Québec ont répondu en 2022 que le contenu de cet outil 2.0 a été réfléchi. Il porte sur deux thématiques principales, soit la sensibilisation et l'éducation populaire en alimentation ainsi que la planification d'ateliers culinaires.

Nous avons donc le plaisir de vous présenter la Mijotrousse 2.0 !

Objectifs

Considérant que la saine alimentation est une responsabilité partagée entre tous les acteurs et actrices d'une communauté, la Mijotrousse 2.0 est un moyen de transférer des connaissances dans l'optique qu'elles soient diffusées à divers organismes communautaires de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Plus spécifiquement, voici les principaux objectifs :

1
Partager et faciliter l'utilisation d'outils et de contenus en lien avec l'alimentation ;

2
Accompagner les milieux dans l'utilisation et la diffusion de ces contenus ;

3
Soutenir le démarrage et la structuration d'activités culinaires ;

4
Permettre aux organismes de valider leurs pratiques.



Section 1

Sensibilisation et éducation populaire en alimentation

MANGER SAINEMENT

S'APPROVISIONNER

CUISINER

MANGER SAINEMENT

Quelques définitions 8
- Santé 8
- Saine alimentation 8
- Vision de la saine alimentation 9

Guide alimentaire canadien 10
Manger ensemble 11
Respect des signaux de faim et de satiété 11
Particularités par groupe d'âge 12
- Grossesse et allaitement 12
- Bébés (0-2 ans) 12
- Enfants (2-5 ans) 13
- Enfants (5-12 ans) 14
- Adolescents et jeunes adultes 14
- Personnes aînées 15

Banque d'activités clé en main 16
Sensibilisation à la réalité des personnes immigrantes 17
Image corporelle positive 18

MANGER SAINEMENT

Que voulons-nous que les gens retiennent quand il est question de manger sainement ? Vous trouverez dans cette sous-section de nombreux outils qui vous permettront d'expliquer ce qu'est la saine alimentation et comment on peut arriver à manger sainement.



Quelques définitions

Santé

État de complet bien-être physique, psychologique et social, qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité. (OMS)

Saine alimentation

Acte social, qui dépend de multiples facteurs qui vont au-delà de la valeur nutritive des aliments.

L'alimentation doit être évaluée dans son ensemble et non en fonction d'un aliment ou d'un repas pris isolément. La notion « d'aliment santé », par exemple, très répandue dans le discours populaire, sous-entend qu'un aliment à lui seul peut avoir un impact important sur la santé. En réalité, une alimentation saine devrait comprendre une grande variété d'aliments de valeur nutritive variable, qui seront servis à une fréquence et en proportions appropriées selon leur valeur nutritive. Elle devrait également tenir compte de la valeur sociale et culturelle de l'alimentation, de son accessibilité et même des grands principes du développement durable. (MSSS Québec)

Vision de la saine alimentation

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments ont une valeur gastronomique, culturelle ou affective.

La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception, de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes. (MSSS Québec)

Ce qu'il faut retenir et transmettre comme message, c'est que tous les aliments ont leur place dans la saine alimentation, car leurs bienfaits ne reposent pas uniquement sur leur valeur nutritive.

Tout est une question de fréquence, de quantité et d'environnement dans lequel ils sont consommés. Par exemple, les milieux de la santé et des services sociaux, scolaires et de la petite enfance devraient agir en tant que modèles en offrant majoritairement des aliments de haute valeur nutritive, d'autant plus que la fréquence de consommation de repas y est élevée. En comparaison, le milieu de la restauration, dont la fréquentation est généralement occasionnelle ou exceptionnelle et où la consommation d'aliments a plutôt un caractère gastronomique et culturel, peut laisser une plus grande place aux aliments de plus faible valeur nutritive.

Guide alimentaire canadien

Le Guide alimentaire canadien (GAC) **(1)** propose un modèle d'organisation visuelle des aliments dans l'assiette pour chaque repas **(2)**. Cette organisation, si elle est respectée la majorité du temps, permet aux Canadiens et aux Canadiennes en santé de combler leurs besoins nutritionnels.

Ce guide propose également d'autres recommandations en matière de saine alimentation telles que : cuisiner plus souvent, laisser plus de place aux protéines d'origine végétale dans l'assiette et remplacer les boissons sucrées par de l'eau.

? Il est également possible de consulter une foire aux questions pour de plus amples renseignements.



Afin d'expliquer l'assiette équilibrée aux enfants, nous vous proposons cette courte **vidéo**.

Si vous souhaitez aller plus loin, vous pouvez parler des choix de collations saines **(3)** et promouvoir la consommation d'eau à la maison. Vous pouvez même proposer des recettes d'eaux aromatisées ou présenter quelques outils de la Norme Eau aux utilisateurs de vos services.

(1)



AUTRES LANGUES

(2)



voir les vidéos

(3)



ANGLAIS ESPAGNOL ARABE

Manger ensemble

Voilà une autre recommandation mise de l'avant dans la version la plus récente du Guide alimentaire canadien.



Pour les parents, voici une **vidéo** qui explique les bienfaits de manger en famille.

L'implication des enfants en cuisine est aussi une pratique très riche pour leur développement.

Respect des signaux de faim et de satiété

L'une des clés de la saine alimentation est de manger selon nos besoins et cela passe essentiellement par l'écoute de nos signaux corporels. Plusieurs vidéos sont disponibles et adaptées selon l'âge pour que toute la famille puisse apprendre ou réapprendre à les écouter :



- **Pour les parents de bébés**
- **Pour les parents d'enfants d'âge scolaire**
- **Pour les enfants (5-12 ans)** (1)
- **Pour les adultes** (2)

(1) Bonifiez l'écoute de cette vidéo en jouant à Détective Gargouillis



(2) Bonifiez l'écoute de cette vidéo en vous fixant des objectifs à l'aide de ces 13 trucs



Particularités par groupe d'âge

Grossesse et allaitement

L'idéal est de se référer au guide Mieux vivre avec notre enfant **(1)** qui est mis à jour chaque année. Il existe également cette adaptation de l'assiette équilibrée pour la femme enceinte **(2)**.



Ces **capsules vidéos sur l'allaitement** qui peuvent être intéressantes à partager.

Bébés (0-2 ans)

Encore une fois, le guide Mieux vivre avec notre enfant, proposé dans le paragraphe précédent, est un outil à privilégier.



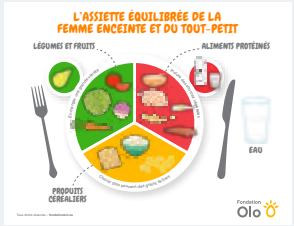
Concernant l'introduction des aliments solides, cette **vidéo*** peut être présentée aux parents et être accompagnée de **cette brochure (3)** très complète de la Fondation OLO.

* Nous aimerions préciser qu'il n'est pas nécessaire d'attendre quelques jours avant d'introduire chaque nouvel aliment, contrairement à ce qui est mentionné dans la vidéo. Par contre, cette façon de faire peut permettre de déterminer l'aliment en cause dans le cas d'une réaction allergique. Cela demeure donc à la discrétion des parents.

(1)



(2)



ANGLAIS
ESPAGNOL
ARABE

(3)



ANGLAIS

Enfants (2-5 ans)

Pour bonifier l'introduction des solides et englober la période de 1 à 5 ans, ce guide **(1)** est ce qu'il y a de plus complet en ce qui concerne le développement de saines habitudes alimentaires chez les tout-petits. Au besoin, il existe des spécifications pour l'alimentation végétarienne et végétalienne des enfants de 6 mois à 5 ans.

Dans cette période d'âge, on assiste à plusieurs étapes du développement du goût et des comportements alimentaires. En tant que parent, on peut se questionner quant à notre rôle de modèle et ce qu'on transmet à nos enfants. Cette infographie **(2)** pourrait être affichée dans vos locaux pour enrichir la sensibilisation.

Nous vous proposons également cette **vidéo** qui sensibilise au fait que l'heure des repas devrait être un moment de plaisir et de découvertes.

En lien avec le respect des signaux de faim et de satiété abordés précédemment, le partage des responsabilités à l'heure des repas **(3)** a une grande influence pour favoriser un contexte de repas convivial. Les adultes comme les enfants ont un pouvoir décisionnel à l'heure des repas, mais pas sur les mêmes aspects.



Qu'en est-il du dessert ? Fait-il partie intégrante du repas ou doit-il se mériter ? Nous vous proposons cette **vidéo** en guise de réponse à la question.

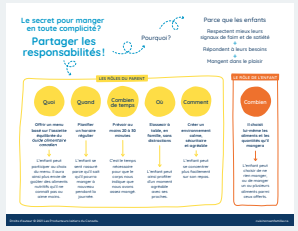
(1)



(2)



(3)



Enfants (5-12 ans)

Lorsqu'il est question de ce groupe d'âge, impossible de passer à côté du sujet des lunchs. Cette fameuse tâche qui revient jour après jour est susceptible de causer des maux de tête si on manque de planification. Heureusement que les diététistes des Producteurs laitiers du Canada ont concocté la brochure L'essentiel de la boîte à lunch et des collations **(1)** (pour commander des versions papier, cliquez ici).

Il existe également cette infographie **(2)** originale qui suggère de déconstruire les lunchs.

Finalement, le site Cuisinons en famille regorge d'idées de recettes à cuisiner avec les enfants, des lunchs aux collations nutritives, en passant par les soupers de la semaine.

Adolescents et jeunes adultes

Soyons honnêtes, les personnes dans ce groupe d'âge représentent souvent les grands oubliés dans l'offre d'outils éducatifs en saine alimentation. Nous en avons tout de même recensé quelques-uns qui sont fort intéressants. D'abord, nous aimons beaucoup cette affiche **(3)** sur le déjeuner.

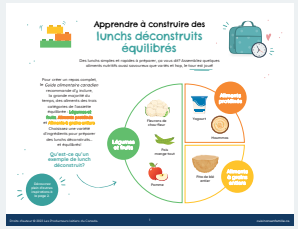
Il y a aussi cette **vidéo** pour les parents au sujet de la consommation de boissons sucrées ou celle, qui s'adresse aux jeunes, sur la consommation de boissons énergisantes et la pratique de sport. Par ailleurs, pour les jeunes adultes qui quittent le nid familial, il existe deux livres numériques de recettes à très faible coût : Viens manger et Viens manger-végé.

Finalement, les ressources de la **section portant sur l'image corporelle** positive sont particulièrement pertinentes pour ce groupe d'âge.

(1)



(2)



(3)



Personnes aînées

Les personnes aînées, qui représentent une grande proportion de la population, ont des besoins particuliers pour vivre en santé le plus longtemps possible. Souvent, comme elles sont moins actives, l'appétit n'est pas toujours au rendez-vous et une succession de plusieurs repas incomplets les exposent à un risque accru de dénutrition.

Apprenez-en davantage sur ce sujet dans les 3 fiches informatives suivantes destinées aux intervenantes et intervenants :

- Comprendre la dénutrition **(1)**
- Repérer la dénutrition
- Agir pour contrer la dénutrition

Si vous soupçonnez un cas de dénutrition chez l'un de vos bénéficiaires, il est préférable de vous référer à un ou une diététiste-nutritionniste, membre de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec.

Dans le même ordre d'idées, il faut absolument parler de l'importance des protéines pour favoriser un vieillissement en santé. Voici une affiche **(2)** qui illustre plusieurs aliments protéinés pouvant être conservés dans le garde-manger. Les besoins en calcium étant également plus élevés pour les gens plus âgés, vous pouvez sensibiliser les gens avec cette affiche.

Si vous souhaitez offrir un atelier sur la saine alimentation aux personnes utilisatrices plus âgées de vos services, une technicienne en diététique de l'équipe de santé publique du CIUSSS pourrait vous offrir ce service, selon vos besoins.

? Informez-vous à l'adresse courriel suivante : 04alimentation_santepublique@ssss.gouv.qc.ca

(1)



(2)



Banque d'activités clé en main

Fiches d'aide à l'animation d'ateliers *Bien manger, bien grandir* pour les familles ayant des enfants de 0-5 ans :

- Bien manger, à petit prix - OLO
- Équipements de base et garde-manger de base - OLO

Pour ceux et celles qui souhaiteraient réaliser des activités clé en main en lien avec la saine alimentation, voici quelques propositions :

- Activité d'éveil au goût et de découvertes alimentaires en utilisant les 5 sens (5-11 ans) **(1)**
- Sculpture en fruits et légumes Le festin enchanté de Cru-cru (version anglaise)
- Recueil de 54 activités et 8 thématiques de causeries portant sur l'alimentation saine et écoresponsable- AQGS
- Trousse d'action anti-gaspillage
- Aborder la thématique de l'alimentation locale et durable auprès des jeunes (16-25 ans) **(2)**

(1)



(2)



Sensibilisation à la réalité des personnes immigrantes

D'année en année, de plus en plus de personnes issues de l'immigration sont accueillies dans nos communautés et cette réalité fait maintenant partie intégrante de notre quotidien. Leur adaptation est parfois difficile en raison de plusieurs facteurs et l'alimentation est souvent au cœur des enjeux.

Afin de bien comprendre leur réalité, d'en apprendre davantage sur leurs habitudes culturelles et faciliter leur intégration, voici quelques outils qui sauront certainement vous donner un coup de main :

- Profils alimentaires de différentes régions du monde **(1)**
- Mieux accueillir les personnes immigrantes dans les distributions alimentaires
- Mieux comprendre l'école - CAIFB

À noter qu'une boîte à outils plus exhaustive sur le sujet est disponible auprès des nutritionnistes en santé publique du CIUSSS MCQ.

Nous vous invitons à nous contacter à l'adresse suivante pour avoir une présentation : 04alimentation_santepublique@ssss.gouv.qc.ca

(1)



Image corporelle positive

L'image corporelle positive est un sujet de plus en plus exploré qui englobe les questions sur la grossophobie, les stéréotypes, la culture des diètes et de la minceur, ainsi que l'influence des médias sociaux, pour ne nommer que ceux-là.

Il existe une abondance d'outils de toutes sortes (infographies, vidéos, formations, livres, balados, etc.) pour aborder ce sujet. Il peut être difficile de s'y retrouver et de sélectionner les plus appropriés. C'est pour cette raison qu'une boîte à outils spécifique a été créée. En fonction de vos besoins, nous vous invitons à contacter les nutritionnistes en santé publique du CIUSSS MCQ pour connaître les ressources les mieux adaptées au type de personnes que vous voulez cibler.

En attendant, voici quelques outils qui font partie de nos coups de cœur :



- Commentaires sur le poids (0-5 ans)
- Vidéo de sensibilisation pour les enfants du troisième cycle du primaire + quiz (1)
- Grille de réflexion pour adultes – Et si je cessais d'y penser ?

Affiches (2) « Mise sur ce que ton corps peut faire, pas sur ce qu'il a l'air ! » vidéo de sensibilisation

(1)



(2)



S'APPROVISIONNER

Lecture d'étiquettes de valeur nutritive 20
Faire des choix éclairés à l'épicerie 21
Hygiène et salubrité dans une distribution alimentaire. 22
Méthodes alternatives 23
- Aide alimentaire 23
- Groupe d'achats 23
- Épicerie sociale 24
- Jardins communautaires 24
- Glanage 25
- Cuisines collectives 25
- Frigo-partage 26

Produits locaux et de saison 27

S'APPROVISIONNER

Lecture d'étiquettes de valeur nutritive

Au Québec, nous avons la chance d'avoir accès à une multitude de produits alimentaires, mais cela peut représenter un réel casse-tête quand vient le temps de choisir entre plusieurs produits similaires. Les étiquettes de valeur nutritive nous permettent de comparer les produits afin de faire des choix selon nos besoins.

Plusieurs outils (1) sont disponibles pour nous enseigner comment bien les lire :



Vidéo introductive de Santé Canada

(1)



VERSION ANGLAISE UN PEU DIFFÉRENTE

Faire des choix éclairés à l'épicerie

Faire l'épicerie coûte de plus en plus cher. Afin de faire les meilleurs choix en respectant un budget et en évitant de se faire avoir par le marketing, nous vous proposons cette compilation :



9 capsules vidéos en lien avec l'épicerie, proposées par la Tablée des Chefs. Elles s'adressent principalement aux adolescentes et adolescents ainsi qu'aux jeunes adultes, mais peuvent très bien être présentées à des adultes.



Si vous vous intéressez spécifiquement à diminuer le coût du panier d'épicerie, cette **vidéo** donne 15 trucs simples pour y parvenir.

Quand on fait l'épicerie, certaines règles d'hygiène et salubrité **(1)** sont aussi à prendre en considération pour optimiser la conservation des aliments.

(1)



Hygiène et salubrité dans une distribution alimentaire

Si vous offrez un service de distribution alimentaire, voici un guide sur l'hygiène et la salubrité dans un contexte d'aide alimentaire qui pourrait permettre une révision de vos connaissances.

Par ailleurs, voici une fiche aide-mémoire (1) pour que la distribution des aliments se fasse en toute sécurité. Spécifiquement en lien avec la conservation des aliments, le Thermoguide (2) est une ressource pertinente à conserver à portée de main pour connaître la durée d'entreposage des aliments périssables et moins périssables.

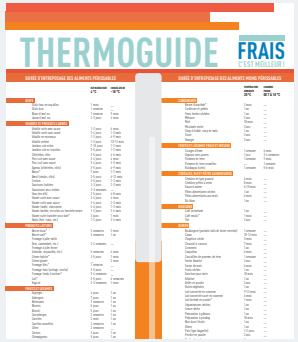
De plus, voici une fiche éducative (3) que vous pourriez afficher afin de sensibiliser les personnes utilisatrices de vos services à consommer les boîtes de conserve endommagées, mais propres à la consommation.

Finalement, nous vous suggérons fortement de mettre cette fiche portant sur le lavage des mains en évidence dans vos locaux considérant que ces informations de base sont essentielles.

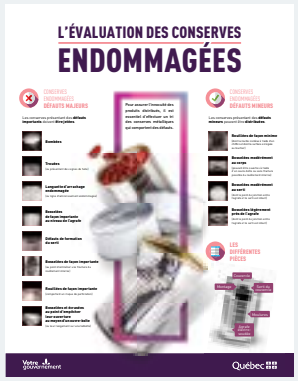
(1)



(2)



(3)



Méthodes alternatives

Lorsque notre budget ne nous permet plus de nous approvisionner à l'épicerie, d'autres méthodes d'approvisionnement sont possibles. Se joindre à l'une de ces initiatives peut aussi contribuer à briser l'isolement et à partager des connaissances.

Aide alimentaire

Pour obtenir de l'aide alimentaire, cette carte interactive (1) permet de trouver le service le plus près de chez soi.

Groupe d'achats

À notre connaissance, il n'y a pas de groupe d'achat vivant, reconnu et ouvert au public en Mauricie et au Centre-du-Québec. Il existe tout de même l'exemple inspirant d'un groupe d'achat de viande dans la région du Bas-Saint-Laurent.

(1)



Épicerie sociale

Ce type de commerce alimentaire constitue une alternative durable, car il permet aux personnes utilisatrices de faire leur épicerie à coût abordable. Cette fiche explique bien les épiceries solidaires, communautaires et économiques. Pour ceux et celles qui auraient de l'intérêt à initier un projet d'épicerie sociale dans leur communauté, le MSSS a développé cette fiche d'implantation qui inclut notamment les aspects à considérer, des exemples inspirants et d'autres outils utiles.

Un système de prix qui peut être intéressant à mettre en place lorsqu'il est question d'épicerie sociale et que la tarification sociale est choisie. Ce concept ainsi que différents modèles existants sont bien expliqués dans ce guide. **(1)**

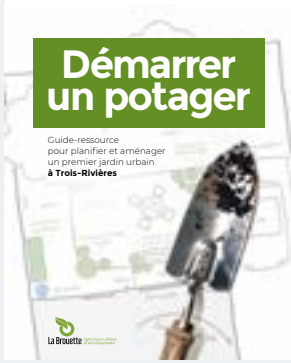
Jardins communautaires

Que ce soit pour démarrer un potager à la maison ou un projet collectif, ce guide **(2)** est certainement l'un des plus complets qui existe. Pour les gestionnaires de jardins communautaires ou collectifs, cet ouvrage de la Côte-Nord est fortement recommandé. Il existe également ce guide du potager simplifié pour les enfants d'âge primaire.

(1)



(2)



Glanage

Cette pratique alternative d'approvisionnement en aliments frais pour les organismes communautaires a eu le vent dans les voiles en Mauricie et au Centre-du-Québec dans les dernières années. Cultive le partage (Mauricie) représente le mouvement régional de glanage en Mauricie, qui regroupe dorénavant toutes les villes et MRC depuis l'été 2023.

Au Centre-du-Québec, les initiatives de glanage Artha-récolte et Meilleur après (dans la MRC de Drummond) sont les grandes pionnières du mouvement.

Cuisines collectives

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec (1) est sans aucun doute la référence au Québec. Il offre une panoplie d'outils, de formations ainsi qu'une possibilité d'accompagnement, que ce soit dans le démarrage de cuisines collectives, l'animation, le roulement et bien plus.

Si vous ou les personnes utilisatrices de vos services souhaitez en apprendre davantage sur les cuisines collectives, cet article de TOUGO Q&R couvre très bien le sujet.

(1)



Frigo-partage

Plusieurs réseaux de frigos existent déjà dans la région. Les objectifs ultimes demeurent toujours similaires : partager les surplus d'aliments, réduire le gaspillage alimentaire, découvrir et faire découvrir de nouveaux aliments en plus de favoriser l'accès physique et économique à la nourriture. Si vous souhaitez en installer un dans votre organisme, voici un guide de démarrage du frigo collectif. **(1)**

Il serait pertinent de mettre cette affiche en évidence près ou sur le frigo, car elle explique bien les précautions à prendre en contexte de dons alimentaires.



(1)



Produits locaux et de saison

S'approvisionner à plus faible coût peut aussi vouloir dire d'opter pour les produits en saison et idéalement issus du commerce local. Pour connaître les périodes d'abondance de plusieurs fruits et légumes du Québec, nous vous proposons ce calendrier. **(1)**

Également, voici des fiches-recettes **(2)** qui incluent des informations sur les produits ainsi que des idées pour les transformer.

Si vous souhaitez faire de l'éducation concernant la provenance ainsi que l'utilisation de plusieurs aliments, cette banque d'images **(3)** saura certainement répondre à votre besoin.

Pour les gens intéressés, voici également une carte interactive permettant de repérer les fermiers et fermières de famille de la région, notamment pour s'approvisionner en paniers de légumes biologiques.

(1)



(2)



(3)



VERSION ANGLAISE

CUISINER

Garde-manger de base 29
Équipement de base 29
Planification des repas 30
Hygiène et salubrité. 31
Réduction du gaspillage alimentaire 32
Substitutions d'ingrédients 33
Conversion de mesures 33
Outils de référence 34
Recettes 35

CUISINER

Garde-manger de base

Une fois que l'on considère tous les outils sur l'approvisionnement, il s'avère utile de se questionner sur les ingrédients à avoir minimalement dans notre garde-manger pour pouvoir cuisiner plus facilement à la maison. Il y a cette fiche imagée (1) de la Fondation OLO qui peut être très utile ou cette version du Alima qui inclut des idées de repas.

Équipement de base

Il y a les ingrédients de base, mais aussi l'équipement qu'il faut minimalement posséder ou emprunter pour que la réalisation de recettes soit facilitée. Cette fiche imagée (2) propose du matériel plutôt de base et assez accessible.

(1)



(2)



Planification des repas

Avant de cuisiner, il faut bien entendu aller faire les courses. Afin d'éviter les achats inutiles et le gaspillage, le meilleur moyen est la planification des repas. La première étape consiste à faire l'inventaire (1) de ce qui est déjà disponible à la maison et de vérifier ce qui doit être consommé en premier.

Une fois les recettes choisies en conséquence, voici deux modèles de listes d'épicerie :

1. Planificateur de menu (2)
2. Outil 3 en 1 : inventaire, menu et liste d'épicerie
   VERSION ANGLAISE



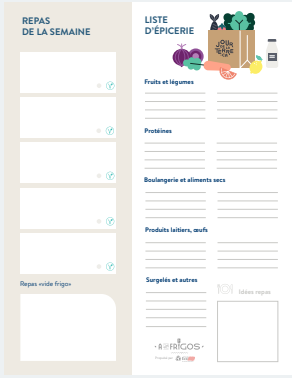
Pour cet outil 3 en 1 qui inclut une assiette équilibrée pour les enfants de 0 à 5 ans et les femmes enceintes, une **vidéo** qui donne des idées pour l'utiliser est disponible.

Finalement, nous vous suggérons cet article de TOUGO qui propose 6 stratégies pour se simplifier la vie au souper.

(1)



(2)



Hygiène et salubrité

En cuisine collective ou au restaurant comme à la maison, il est important de respecter quelques règles pour éviter la contamination croisée et limiter les risques de toxi-infections alimentaires.

Il existe ce guide complet du MAPAQ pour obtenir tous les détails et il existe aussi plusieurs aide-mémoires simplifiés :

- En savoir plus sur les dates de péremption (1)
- Bien ranger les aliments dans le frigo
  VIDÉOS BILINGUES ANGLAIS ESPAGNOL ARABE
- Trucs de conservation (2)
- Congélation des fruits
- Congélation des légumes
- Durée d'entreposage des aliments périssables et moins périssables (Thermoguide)
- Températures de cuisson des viandes, volailles et poissons
- Affiche-lavage des mains (3)

(1)



VIDÉOS BILINGUES

(2)



(3)



Réduction du gaspillage alimentaire

Selon un sondage réalisé en 2020, 63 % de la nourriture jetée ou compostée au Canada aurait pu être consommée. En moyenne, chaque foyer canadien gaspille l'équivalent de 1 100 $ par année.

(SOURCE : RECYC-QUÉBEC)

Il y a lieu de sensibiliser la population afin d'améliorer cette situation, tant pour économiser de l'argent que pour poser un geste en faveur de l'environnement.

Voici plusieurs outils pour y arriver :

- Les aliments fréquemment gaspillés en 5 façons
- Glouton, le moteur de recherche vide-frigo **(1)**
- Guide complet pour jeter moins et manger mieux **(2)**
- Fiche résumée pour réduire le gaspillage

(1)



(2)



Substitutions d'ingrédients

Dans l'objectif de moins gaspiller et écouler ce que l'on possède déjà, remplacer un ingrédient manquant ou en raison d'allergies alimentaires, il est possible de substituer certains ingrédients.

Il y a d'abord cette brève fiche **(1)** ou cet outil beaucoup plus exhaustif qui peuvent vous donner de nombreuses idées.

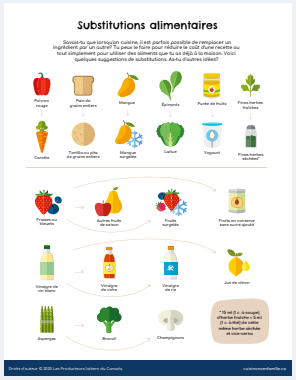
Afin de réduire la facture d'épicerie, une option intéressante peut être de remplacer la viande par des protéines d'origine végétale. Cette infographie vous donnera des idées à cet effet.

Conversion de mesures

Certaines recettes écrites, par exemple en Europe, n'utilisent pas les mêmes unités de mesure que celles dont nous avons l'habitude.

Pas de panique ! Il existe ces tableaux d'équivalence ou cet outil de conversion qui permettront de régler le problème.

(1)



Outils de référence

Pour cuisiner, il peut être fort utile de se familiariser avec certains termes, techniques et règles propres au monde culinaire.

Voici des outils qui pourraient s'avérer bien utiles :

- Lexique culinaire
- Techniques culinaires imagées (1)
  vidéos associées destinées aux jeunes
- Règles de base pour doubler une recette et remplacer des herbes fraîches par des herbes séchées

(1)



Recettes



Vidéo : Comment lire une recette (incluant sous-titres en anglais)



Vidéos éducatives de recettes et trucs culinaires pour adolescents

Recettes de base en vidéos

- Utiliser les légumineuses et le poisson en conserve
- Recettes avec versions imagées
- Cuisiner avec Chaminou (recettes pour cuisiner avec votre enfant)
- Cuisinons en famille (1)
- Viens manger (recettes à petits prix)
- Viens manger-végé (recettes à petits prix)
- Recettes du GAC avec vidéos
- 10 recettes traduites en espagnol
- Découvrir les aliments (2) (infographies utiles pour les malaimés des distributions alimentaires)

(1)



(2)





Section 2

Planification d’ateliers culinaires

PLANIFICATION D'ATELIERS CULINAIRES

Cette section est destinée aussi bien aux organismes qui souhaitent démarrer des ateliers culinaires de façon ponctuelle dans un objectif éducatif que de façon plus récurrente dans un modèle de cuisines collectives ou communautaires. Cette section pourra également être utile pour les organismes qui réalisent déjà ce type d'ateliers, mais qui souhaitent valider leurs pratiques ou se structurer davantage.

Planification

La clé pour un atelier culinaire réussi et des participants satisfaits est, hors de tout doute, la planification. Certes, il est possible de vivre des réussites en improvisant, mais cela comporte des risques tels que le manque ou le surplus d'ingrédients, le manque de matériel, le manque de temps, un manque d'équité dans la répartition des tâches, etc. Pour démarrer un projet en force, vaut mieux trop planifier et s'adapter au besoin. Avec l'expérience, certaines étapes pourront par la suite être délaissées.

Un incontournable pour s'outiller dans le démarrage d'un projet de cuisines collectives est définitivement de suivre une ou des formations offerte(s) par le Regroupement des cuisines collectives du Québec.

Il existe également ce guide pratique d'organisation et d'animation pour les jeunes d'âge primaire conçu pour le contexte scolaire, mais vous retrouverez aussi une version adaptée aux camps de jour. **(1)** De plus, voici un cahier de procédure pour la création d'une cuisine collective avec des personnes âgées.

(1)



Hygiène et salubrité

Pour faire de la manipulation et/ou de la transformation d'aliments, un permis de gestionnaire d'établissement émis par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et l'Alimentation du Québec (MAPAQ) est nécessaire.

Chaque année, ce permis peut être obtenu gratuitement par les organismes communautaires qui en font la demande, mais le nombre de permis est limité.

Si vous voulez obtenir davantage d'informations ou faire une demande de formation, veuillez envoyer un courriel à l'adresse suivante : 04securitealimentaire@ssss.gouv.qc.ca

À noter que cette formation est spécifiquement destinée aux organismes qui œuvrent en contexte d'aide alimentaire et qui offrent des services de type repas communautaires, cuisines collectives, jardins collectifs et communautaires, soupe populaire, ateliers, etc.

Vous pouvez vous référer à ce guide pour survoler le contenu qui y est abordé.

Cette affiche **(1)** est également un bel outil à mettre en évidence dans vos locaux où se tiendront les ateliers de cuisine.

Finalement, cette liste de tâches à effectuer à la fin des ateliers peut être utile pour responsabiliser les participants et participantes à remettre les lieux tels qu'ils étaient à leur arrivée.

(1)



Recettes

Que serait une planification sans recette ? Voici plusieurs idées pour vous :

- Recettes pour cuisine collective de la Table de concertation en sécurité alimentaire Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (adultes)
- Comment cuisiner sans sa maman (adolescents/jeunes adultes)
- À la bouffe **(1)** (adolescents/jeunes adultes)
- Le grand livre des petits chefs **(2)** et son guide pratique (enfants 6 mois à 5 ans)

Accompagnement du CIUSSS

Plusieurs organismes de la région offrent déjà des cuisines collectives ou des ateliers culinaires de façon ponctuelle ou récurrente. Si un accompagnement est souhaité, des nutritionnistes de l'équipe de santé publique du CIUSSS MCQ sont disponibles afin de vous outiller. Par exemple, dans la planification des recettes, le calcul du coût de revient, la préparation de la liste d'achats, la répartition des tâches, la standardisation des recettes, etc.

Pour plus d'informations ou pour faire une demande d'accompagnement, veuillez écrire à l'adresse suivante : 04alimentation_santepublique@ssss.gouv.qc.ca

(1)



(2)





La Mijotrousse 2.0

Ce recueil a été élaboré par les nutritionnistes de la direction de santé publique et responsabilité populationnelle de la Mauricie et du Centre-du-Québec, en collaboration avec Moisson Mauricie / Centre-du-Québec.

Québec

MOISSON
Mauricie / Centre-du-Québec