3 périodes de 75 minutes

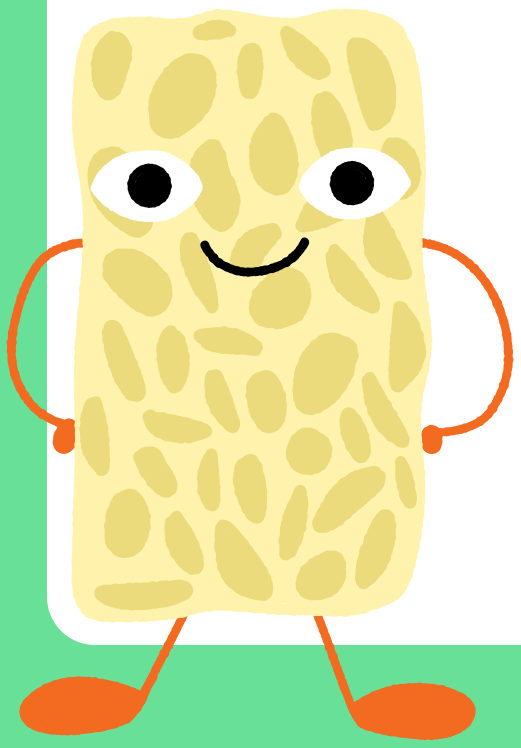
14 à 17 ans

Éducation financière

2e cycle du secondaire

Un panier d'épicerie durable

Fiche pédagogique sur la santé planétaire



Équiterre

Cette activité initie les élèves à la gestion de l'épicerie et les invite à réfléchir aux clés d'une alimentation autonome, saine et durable à l'âge adulte. En relevant le défi de faire leur épicerie de façon réaliste sous des contraintes précises, les élèves mettent leurs apprentissages en pratique, puis comparent leurs choix avec ceux des autres équipes afin de réfléchir aux compromis nécessaires pour favoriser une alimentation saine et durable.

À la fin de l'activité, les élèves seront en mesure :

- ✔ d'établir et de respecter un budget en planifiant les dépenses alimentaires d'une semaine à partir d'une somme donnée ;
- ✔ de faire des choix de consommation éclairés, en comparant les prix, les formats et la qualité des produits avant d'acheter ;
- ✔ de planifier leurs achats en fonction de leurs besoins.

Préparation de l'activité :

- ▢ Imprimer les cahiers de groupes à l'Annexe 1
- ▢ Imprimer les défis à l'Annexe 2

Déroulement de l'activité :

1. **Introduction à l'activité — 10 minutes** (période 1)
   Introduire l'activité aux jeunes en posant des questions :
   - Qui fait généralement l'épicerie chez vous? Cette personne vous implique-t-elle?
   - Avez-vous déjà fait une épicerie seul(e) pour une semaine?
   - Connaissez-vous des astuces pour faire une épicerie avec un budget limité?
   - Si vous deviez faire une liste d'épicerie, quels aliments prioriseriez-vous?
   - Quels critères sont importants à prendre en compte lorsqu'on fait une épicerie? Pistes de réponses : le budget, la valeur nutritionnelle,

la qualité des aliments, la limitation des produits ultra-transformés, la priorité accordée aux aliments d'origine végétale, la priorité accordée aux aliments locaux et de saison.

- Saviez-vous que nos choix d'épicerie peuvent impacter la santé de la planète? D'ailleurs, selon vous, qu'est-ce qu'un menu de santé planétaire? Pistes de réponses : adopter des menus de santé planétaire, c'est considérer autant la production des aliments (les récoltes) que les choix de consommation (les menus) en tenant compte des impacts à la fois sur la santé, l'environnement et le portefeuille, de la terre à l'assiette.

2. **Formation des équipes — 5 minutes** (période 1)
   Composer des équipes de 5 à 6 élèves (maximum 7 équipes).

3. **Carte défi — 5 minutes** (période 1)
   Chaque équipe doit piger une carte défi pour réaliser son épicerie. À noter qu'**aucun produit ne doit être acheté**, il s'agit ici de simplement recueillir des informations. Les défis sont disponibles à l'Annexe 2.

4. **Distribution des cahiers de groupe et élaboration du menu — 40 minutes** (période 1)
   Distribuer les cahiers de groupe à chaque équipe et demander aux jeunes de débuter l'élaboration de leur menu sur 5 jours, pour Manon, une étudiante au Cégep.

5. **Rédaction de la liste d'épicerie — 30 minutes** (période 1 et début de la période 2)
   Une fois le menu terminé, les équipes doivent rédiger une liste d'épicerie en fonction de leur carte défi et de leur menu. Les équipes peuvent terminer de rédiger la liste au début de la deuxième période (15 minutes max).

6.

7. Épicerie — 40 minutes (période 2)

Sur une seconde période, chaque équipe doit composer son panier d'épicerie, avec un budget maximum de 110 $*, et recueillir les informations suivantes soit sur internet, dans une circulaire ou dans une épicerie :

**D'après l'Observatoire québécois des inégalités, le budget moyen mensuel pour l'alimentation d'une personne étudiante universitaire qui paye son logement au Québec est situé entre 430 et 460$. En moyenne une personne étudiante dépense donc 110$ par semaine pour s'alimenter.*

- Nom du produit
- Prix du produit
- Provenance du produit
- Logos : bio, Aliments du Québec, etc. (si disponible)

- Nombre d'ingrédients présents dans le produit et nom des ingrédients inconnus

  Pour repérer un produit ultra-transformé, deux indices sont essentiels : le nombre d'ingrédients et la présence d'additifs. Une liste à rallonge et la présence d'aliments ou d'ingrédients inconnus du grand public indiquent très souvent un niveau de transformation élevé.

- Symbole nutritionnel sur les emballages pour repérer les teneurs élevées en gras saturés, en sucre et en sodium (si disponible).



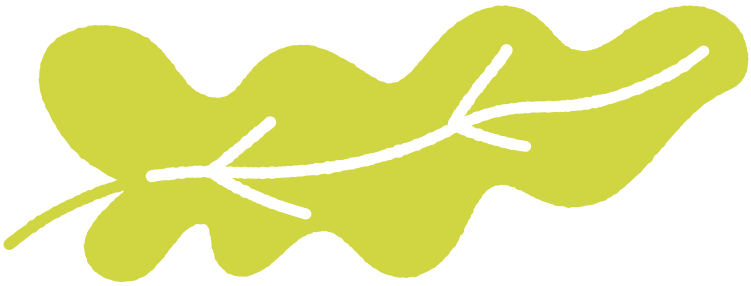
8. **Analyse de l'épicerie — 40 minutes** (période 2 et période 3)
   Pendant 40 minutes, les élèves doivent analyser leur panier d'épicerie en répondant aux questions présentes dans leurs cahiers de groupe. Les élèves ont 20 minutes pour analyser leur épicerie pendant la période 2, puis 20 minutes à nouveau pendant la période 3.

9. **Présentation — 35 minutes** (période 3)
   À tour de rôle chaque équipe doit présenter son panier d'épicerie. Les équipes ont 5 minutes pour décrire leur défi, expliquer leurs choix, leurs compromis et les difficultés qu'elles ont rencontrées.

10. **Retour sur l'activité — 20 minutes** (période 3)
    Entamer une discussion avec vos élèves en vous inspirant des questions suivantes :

    - **Questions pour comparer les paniers :** Quel panier a le mieux respecté le budget? Quel panier a acheté le plus d'aliments nutritifs? Quel panier a acheté le moins d'aliments ultra-transformés? Quel panier a acheté le plus d'aliments locaux? Quel panier contient le moins d'emballages? etc.
    - **Questions sur la composition du panier :** Était-il possible de respecter parfaitement votre critère? Qu'avez-vous dû sacrifier? Comment avez-vous fait vos choix? Est-ce que la prise de décisions était difficile dans votre équipe?
    - **Question d'ouverture pour clôre l'activité :** Selon vous, quelles mesures permettraient aux citoyen(ne)s de faire plus facilement des choix sains et durables? Par exemple : rendre les aliments nutritifs plus abordables, réduire les emballages, taxer certains produits, soutenir davantage les producteur(-rice)s d'ici.

11. **Grille d'évaluation —** (pendant l'ensemble des périodes)
    Remplir la grille d'évaluation disponible à l'Annexe 3 pour chaque groupe.



Annexe 1 — Cahier de groupe



Support pour les élèves



Impression requise
(une copie par équipe)

Un panier d'épicerie pour la planète

Prénoms et noms des membres de l'équipe :

_____

_____

_____

_____

_____

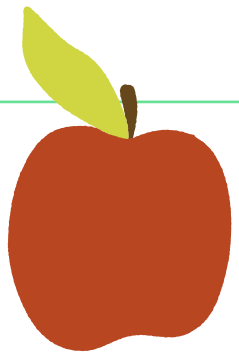
_____

Nom de la carte défi :

Mise en contexte

Vous êtes une équipe de conseiller(-ère)s en alimentation. Votre travail consiste à préparer la liste d'épicerie hebdomadaire de Manon, une personne étudiante à l'université vivant seule et qui dispose de 110 $ pour se nourrir pendant cinq jours.Pour composer le panier d'épicerie de Manon, votre équipe devra créer un menu complet sur 5 jours, puis monter une liste d'épicerie en fonction du menu. À noter que la liste d'épicerie doit respecter les critères suivants :

- Budget maximal de 110 $
- Suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien
- Respecter la carte défi que vous avez pigée



1. Élaborer un menu complet pour 5 jours

Tout en respectant votre défi, composez votre menu complet du lundi au vendredi en incluant chaque jour un déjeuner, un dîner, un souper et une ou deux collations.

Exemple pour le lundi : du gruau avec banane et lait le matin, un sandwich aux œufs avec crudités le midi, un chili aux haricots rouges et riz le soir, ainsi qu'un yogourt et une pomme en collation.

Jour	Déjeuner	Dîner	Souper	Collation
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				

2. Créez votre liste d'épicerie

Pour rappel : vous devez créer une liste d'épicerie en fonction de votre menu. Attention, votre liste ne doit contenir que des produits alimentaires!

Liste d'épicerie

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



3. Faites votre panier d'épicerie (mais pas en vrai!)

Que ce soit en ligne, sur une circulaire ou directement à l'épicerie, votre équipe dispose de 35 minutes pour rassembler les informations présentes dans le tableau pour chacun des produits sélectionnés.

Produit	**Prix**	**Provenance**	**Logos** (si disponible)	**Nombre d'ingrédients et nom des ingrédients inconnus**	**Symbole nutritionnel** (si disponible)
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14.					

4. Analyse de votre panier d'épicerie

Une fois que vous avez terminé votre épicerie, votre équipe doit analyser ses choix en répondant aux questions suivantes:.

- Quel est le coût total de votre épicerie?

- Respectez-vous le budget? Sinon, de combien le dépassez-vous ou combien économisez-vous?

- Est-ce que l'assiette pour manger sainement du guide alimentaire canadien est bien représentée?



- Combien de produits présentent un symbole nutritionnel?

- Avez-vous des aliments ultra-transformés (longueur de la liste d'ingrédients, ingrédients que vous ne connaissez pas)?

- Quelle proportion de vos aliments sont produits au Québec? Parmis eux combien sont de saison?

- Combien d'emballages se trouvent dans votre épicerie?

- Quels logos retrouvez-vous le plus souvent dans vos articles?

5. Présentation de votre panier d'épicerie

Vous avez 5 minutes pour présenter en équipe le contenu de votre panier et convaincre votre classe que votre liste d'épicerie est la meilleure option pour Manon!

Pour ce faire, expliquez vos choix, vos compromis et les difficultés que vous avez rencontrées pour élaborer votre panier d'épicerie.



Annexe 2 — Les défis



Support pour les élèves



Impression requise
(une copie par élève)

Défi : Favoriser les aliments locaux

Mise en contexte : Lors d'une visite à la ferme, Manon a rencontré plusieurs producteurs et productrices près de chez elle. Ces dernier(-ère)s lui ont fait part de l'importance d'acheter local pour les soutenir et accéder à des produits de qualité.

Mission : Vous devez composer un panier d'épicerie contenant le plus possible d'aliments locaux et/ou d'aliments provenant d'entreprises québécoises.

Défi : Composer un panier d'épicerie végétarienne

Mise en contexte : Manon a visionné un reportage sur l'impact de la production de viande sur la santé environnementale et humaine. Elle n'est pas encore prête à dire adieu au fromage, mais elle souhaite réduire sa consommation de viande.

Mission : Vous devez composer un panier d'épicerie contenant uniquement des produits végétariens. Vous devez ainsi remplacer le poisson et la viande par d'autres formes de protéines.

Défi : Composer une épicerie végétalienne

Mise en contexte : En scrollant sur les réseaux sociaux, Manon a visionné plusieurs vidéos sur les conditions animales de certains élevages intensifs, ce qui l'a mené à plusieurs questionnements sur ses choix alimentaires. Après avoir parcouru plusieurs sources fiables, Manon souhaite tester des recettes végétaliennes.

Mission : Votre équipe doit composer un panier d'épicerie contenant uniquement des produits végétaliens. Les œufs, le lait de vache, les yaourts, le fromage ou encore la viande doivent tous être remplacés par des options végétales.



Défi : Dépenser le moins possible pour pallier un imprévu

Mise en contexte : Manon vient vous voir en catastrophe... son chat de famille a renversé un verre d'eau sur son laptop qui lui permet de suivre ses cours. Cette semaine elle doit absolument réduire au maximum ses dépenses pour être en mesure de s'en acheter un nouveau.

Mission : Votre équipe doit composer un panier d'épicerie suffisamment avec des aliments sains et nutritifs pour cinq jours en dépensant moins que le budget initial de 110 $.

Défi : Éviter au maximum les emballages

Mise en contexte : Manon vous fait part du fait que son bac de recyclage et de poubelle débordent sans arrêt. Elle vous explique avoir pris conscience de la quantité de déchets que vous accumulez chaque jour et vous en avez assez de descendre les 3 étages de votre immeuble pour vider vos poubelles.

Mission : Vous devez composer un panier d'épicerie contenant le moins possible de produits emballés (ex. privilégiez les céréales qui sont contenues dans un grand sac plutôt que dans une boîte de carton et un sac en plastique).

Défi : Éviter les produits transformés

Mise en contexte : Les pizzas surgelées, les plats tout prêts et les fast-foods sont le quotidien de Manon. Sa tante qui travaille pour un organisme environnemental, lui fait remarquer que la production de ce genre d'aliment a de nombreux impacts négatifs sur l'environnement. Manon décide de privilégier des produits bruts et de cuisiner plus pour se sentir plus en accord avec ses valeurs.

Mission : Vous devez composer un panier d'épicerie ayant le plus possible de produits bruts (ex. au lieu de prendre une boîte de céréales, pensez à prendre des flocons d'avoine, des noix et des fruits secs)**.**

Défi : Une épicerie santé

Mise en contexte : Après avoir écouté un balado sur les méfaits des aliments trop sucrés, trop salés et/ou trop gras, Manon souhaite intégrer des recettes plus saines et nutritives pour remplacer ses collations sucrées et ses plats très salés.

Mission : Vous devez composer un panier d'épicerie avec des produits peu salés, peu sucrés et pas trop gras.

Annexe 3 — Grille d'observation

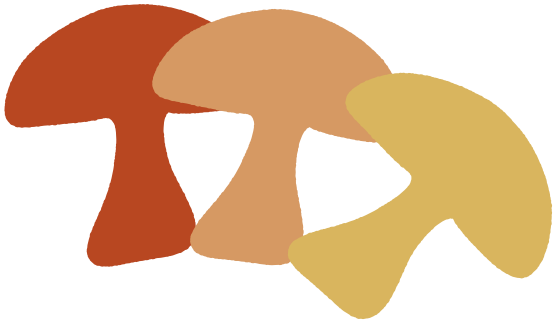
Support pour le personnel enseignant

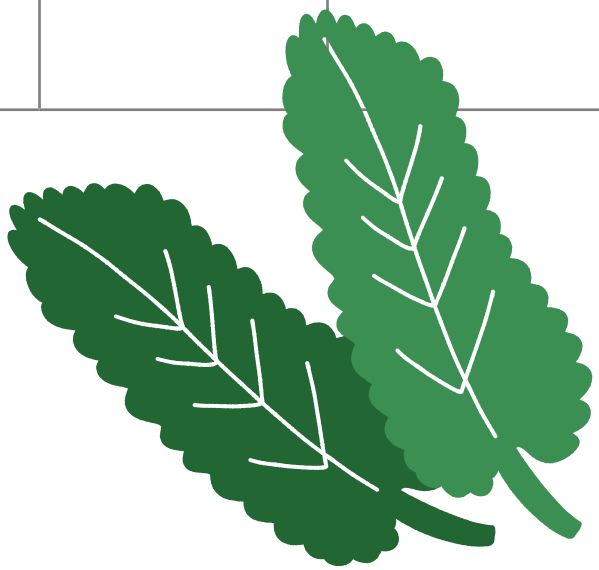
Impression facultative

Noms et prénoms des membres de l'équipe :
Défi reçu :

Discipline visée : Éducation financière			
Compétence disciplinaire observée : Prendre position sur un enjeu financier			
Critères d'évaluation	**Excellent** (3pts)	**Satisfaisant** (2pts)	**À améliorer** (1pts)
Gestion du budget	▢ Le budget de 110 $ est respecté avec une excellente gestion des dépenses.	▢ Le budget est respecté et les dépenses sont généralement bien planifiées.	▢ Le budget n'est pas tout à fait respecté et certains achats sont peu justifiés.
Planification des repas	▢ Le menu de 5 jours est complet, cohérent et permet d'utiliser efficacement les aliments achetés.	▢ Le menu est complet et les achats correspondent à peu près aux repas prévus.	▢ Le menu comporte des incohérences et plusieurs achats ne sont pas justifiés.

Choix économiques	▢ Les élèves comparent les prix, les quantités et les marques, ce qui leur permet de faire des choix économiques judicieux.	▢ Les élèves font généralement des choix économiques et adaptés au budget.	▢ Le coût des aliments n'est pas pris en compte.
Respect du défi attribué	▢ Le défi est pris en compte de manière constante dans l'ensemble du panier d'épicerie.	▢ Le défi est généralement respecté.	▢ Le défi n'est pas ou peu respecté dans l'assemblage du panier.
Analyse et justification des choix	▢ Les élèves justifient leurs choix à l'aide d'informations pertinentes (prix, ingrédients, provenance, logos, etc.).	▢ Les choix sont généralement bien justifiés.	▢ Les choix sont peu ou partiellement justifiés.
Travail d'équipe	▢ L'ensemble des membres participent activement, partagent les responsabilités et prennent des décisions ensemble.	▢ La collaboration est relativement efficace.	▢ La participation est inégale et certaines décisions sont prises par quelques membres.





Remerciements

Recherche et rédaction
Sarah Roux, Équiterre

Collaboration
Ann Everitt, Lab22
Lucie Laurin, Association québécoise de la garde scolaire

Révision du contenu
Gaëlle Zwicky, Équiterre
Isabelle Aubut, Équiterre

Illustrations
Clémence Langevin

Graphisme
Dale Robertson, Équiterre

Un initiative de :

Équiterre

Financé par :

Plan pour une économie verte

Québec

FONDS D'ACTION QUÉBÉCOIS pour le développement durable

Cette activité pédagogique a été réalisée dans le cadre du projet La santé planétaire au menu des écoles grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Action-Climat Québec, coordonné par le Fonds d'action québécois pour le développement durable et qui découle du Plan pour une économie verte 2030.