

2.3 PISTES DE RÉFLEXION POUR LES SGEE

La réflexion et l'analyse des pratiques permettent de connaître le point de départ du milieu, de déterminer les cibles d'action, de fixer des objectifs réalistes et d'évaluer le processus ainsi que les progrès.

Il est à noter qu'il s'agit d'un aperçu des questions à se poser et non d'une liste exhaustive.

Menu et recettes

- Les distributeurs offrent-ils des produits locaux ?
- La viande rouge est au menu combien de fois par semaine ?
- Les légumineuses, le tofu et le tempeh sont au menu combien de fois par semaine ?
- Le choix des légumes et des fruits tient-il compte de la saisonnalité ?
- Les enfants sont-ils encouragés à boire de l'eau ?
- Les poissons du Québec portant une écocertification de pêche durable sont-ils sélectionnés ?

Processus d'achat

- L'établissement a-t-il une politique d'approvisionnement responsable ?
- La personne responsable de l'alimentation ou la RSG connaît-elle son budget alimentaire annuel, mensuel ou hebdomadaire ?
- La personne responsable de l'alimentation ou la RSG connaît-elle la proportion d'aliments québécois qu'elle achète ?
- Savons-nous d'où proviennent les aliments des distributeurs ?
- Notre distributeur indique-t-il clairement et nous communique-t-il la provenance des aliments ?

Production et gestion des déchets

- Avons-nous des initiatives pour lutter contre le gaspillage alimentaire (ex. : frigos collectifs, respect de la faim de l'enfant au moment de le servir, rotation des stocks, meilleure conservation des aliments) ?
- Compostons-nous ?
- Quelle quantité d'aliments jetons-nous chaque jour ou chaque semaine ?
- Utilisons-nous beaucoup de produits offerts dans des emballages à usage unique ou non recyclables ?
- Quels produits offerts dans des emballages recyclables, compostables ou réutilisables utilisons-nous ?
- Recyclons-nous les emballages ?

Éducation

- Cultivons-nous un jardin (ou des légumes et des fines herbes en bacs de jardinage) pour en faire des jardins pédagogiques ?
- Parlons-nous aux enfants d'enjeux environnementaux, de la provenance des aliments, de ce qui est cultivé au Québec, de la réduction des déchets à la source, de compostage, des ressources, etc. ?
- Offrons-nous aux enfants une variété de zones naturelles dans la cour afin de favoriser le jeu libre et le contact avec la nature (ex. : zone en friche, espace gazonné, potager, jardin, observation des insectes ou de phénomènes naturels) ? Si le SGEE n'a pas de cour, a-t-il accès à un parc ou à une zone naturelle à proximité ?
- Offrons-nous des activités d'éveil au goût ? Organisons-nous des sorties en lien avec le thème de l'alimentation responsable (ex. : visite d'une ferme, d'une serre, d'un jardin communautaire, d'un marché public) ?
- Les enfants participent-ils à certaines tâches en lien avec les repas (ex. : distribuer les ustensiles ou les verres, préparer le pichet d'eau, se servir eux-mêmes, composter les restes de table) et discutent-ils avec la personne responsable de l'alimentation du menu et des nouveaux aliments servis ?

Bien choisir les assaisonnements

Pour assaisonner les repas préparés, les fines herbes locales sont d'excellents choix en saison. Il est aussi possible de les congeler ou de les faire sécher pour en profiter toute l'année. Faire pousser des fines herbes en pots peut être une activité agréable avec les enfants, et cela nécessite moins d'espace qu'un potager. Il y a aussi des épices qui poussent au Québec, celles qu'on appelle les épices boréales comme le carvi, le sumac et le poivre des dunes. Une autre astuce pour donner du goût et moins saler est d'utiliser la levure alimentaire ou levure nutritionnelle. Il s'agit d'une levure sèche inactive très nutritive et au goût qui rappelle légèrement le fromage.

PRATIQUES À PRIVILÉGIER

1. Intégrer graduellement les aliments locaux. Commencer par certains produits symboliques faciles à trouver (ex. : pommes, sirop d'érable, petits fruits en saison, courges d'automne).
2. Garder une flexibilité dans la façon d'élaborer le menu pour y incorporer davantage de produits de saison.
3. Augmenter la variété des aliments afin de contribuer à la biodiversité.
4. Offrir, quand cela est possible, des produits biologiques ou issus du commerce équitable.
5. Cuisiner « maison » le plus souvent possible les repas et collations et servir des aliments et produits dont la liste d'ingrédients est courte.
6. Réduire la quantité de viande rouge utilisée et augmenter les protéines ayant moins d'incidence sur l'environnement : les protéines végétales (légumineuses, tofu, tempeh, etc.), le poulet, les œufs et pour les avant-gardistes, [les insectes](#)^[26].
7. Privilégier les viandes, les volailles, les poissons et les autres sous-produits animaux provenant d'un élevage responsable et respectueux.
8. Faire découvrir aux enfants les fruits et les légumes du Québec en saison.
9. Varier les grains entiers et autres céréales au menu.
10. Favoriser la consommation d'eau en plaçant, à la disposition des enfants, des verres ou des bouteilles réutilisables près des fontaines, et en mettant un pichet d'eau sur la table à chaque occasion de manger.
11. Combiner, pour les collations, deux aliments (fruits, légumes ou grains entiers avec un aliment protéiné) en privilégiant le végétal et le local.
12. Privilégier les desserts à base de fruits, de grains entiers et de lait de vache ou de boisson de soya, et les cuisiner maison le plus possible.
13. Utiliser des agents sucrants du Québec (sirop d'érable, miel) et des huiles québécoises ou canadiennes (canola, tournesol, soya) ou encore pressées au Québec plutôt que des produits importés.

ÉQUIPEMENT DURABLE

Les réfrigérateurs, congélateurs, fours et lave-vaisselle nécessitent tous de l'énergie pour fonctionner, mais dans un système alimentaire durable, il convient d'essayer d'en utiliser le moins possible. Les économies d'énergie, favorables à l'environnement, sont également bénéfiques pour le budget d'un SGEE. D'une pierre, deux coups !

Remplacer des équipements est coûteux. Cette démarche n'est pas possible pour tous à court terme. Il suffit de garder en tête, lorsque la nécessité se présentera et que le budget le permettra, qu'il y a des critères qui respectent plus que d'autres le système alimentaire durable. En prévision de cela, il est pertinent d'établir une liste de critères pour l'achat responsable de grands et petits appareils. Cette liste devrait être intégrée à la politique sur l'approvisionnement responsable du SGEE.

Si le besoin d'acheter de nouveaux équipements se présente, il est judicieux de choisir les appareils qui utilisent une source d'énergie durable, soit l'électricité. Les cuisinières électriques sont un meilleur choix que celles au gaz. Les appareils à faible consommation d'eau ou d'énergie (certifiés ENERGY STAR) sont les meilleures options. Ils coûtent plus cher à l'achat, mais permettent des économies à moyen et à long terme.

Enfin, il est utile de fixer un calendrier d'entretien préventif annuel de l'équipement afin d'assurer sa fiabilité à long terme.

PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- Dresser un portrait des pratiques du milieu en ce qui concerne l'achat d'aliments locaux.
- Sensibiliser les distributeurs et en chercher de nouveaux au besoin.
- Revoir les formats et privilégier les formats institutionnels (moins d'emballage pour une quantité donnée d'aliments).
- Faire des activités éducatives avec les enfants et les impliquer dans de petites tâches quotidiennes.
- Cuisiner les repas en fonction du nombre d'enfants présents chaque jour, si possible.
- Optimiser les méthodes de cuisson pour réduire l'utilisation de ressources (eau, électricité, papier d'emballage à usage unique).
- Privilégier les produits d'entretien ménager biologiques et biodégradables offerts dans des formats écologiques.
- Privilégier les équipements à faible consommation d'énergie et en assurer l'entretien préventif pour qu'ils fonctionnent mieux et plus longtemps.