

10 Fiches pour animer un kiosque environnemental à ton école

Intention

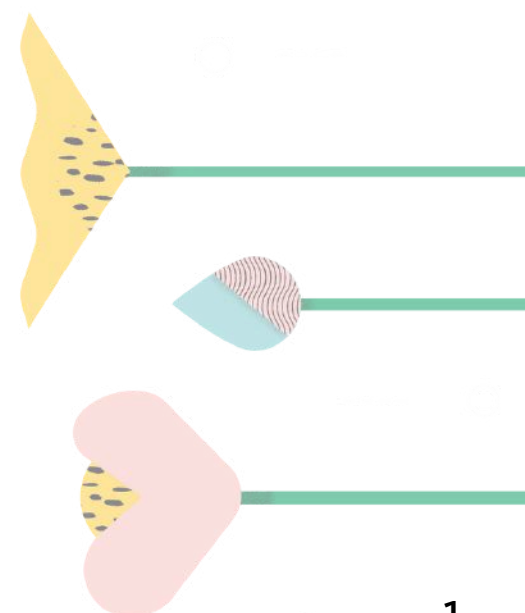
Tu fais partie d'un comité vert ou d'un groupe d'engagement et tu veux organiser des activités chouettes, des défis, ou des événements pour sensibiliser tes amis et les autres ? Mais tu manques un peu d'idées ? Ce guide est fait pour toi ! Chaque mois, tu trouveras une fiche avec plein d'idées, de ressources et d'outils pratiques pour t'aider à devenir un(e) pro de l'écoresponsabilité. En plus, il y a des activités à animer toi-même pour faire passer le message à tes ami(es) ! L'objectif, c'est que tu sois prêt(e) à gérer un kiosque et à motiver tes camarades à se joindre à la cause.



Conseils

1 Le format est réfléchi pour l'animation d'un kiosque sur l'heure du midi, mais peut aussi être adapté selon ton inspiration.

2 N'hésite pas à proposer d'autres activités connexes à ton école si tu vois que tes camarades embarquent dans une thématique.



Qu'est-ce que l'alimentation durable?

Notre alimentation ne se limite pas à satisfaire notre faim, elle contribue de manière significative aux émissions de gaz à effet de serre d'origine humaine. La bonne nouvelle est que tout le monde peut faire des choix alimentaires qui sont dans le respect des limites planétaires, bons à la fois pour la santé humaine et pour l'environnement. Parlons d'alimentation durable!

Pourquoi agir ?

Selon la Commission EAT-Lancet «l'alimentation est le levier le plus puissant pour optimiser la santé humaine et la durabilité environnementale». Considérant que:

- La viande et les produits laitiers représentent plus de la moitié des émissions de gaz à effet de serre (GES) liées à l'alimentation, mais moins de 20 % du poids de nos assiettes. ([Source](#))
- L'élevage a un lien étroit avec la déforestation, ce qui nuit à la biodiversité sauvage ([Source](#)).
- Au Canada, plus de 2,3 millions d'animaux d'élevage sont abattus chaque jour pour la consommation humaine. ([Source](#))
- Selon la Société canadienne du cancer «La consommation de viande rouge et de viande transformée accroît le risque de cancer. » ([Source](#))
- 1/3 de la nourriture produite dans le monde est perdue ou jetée ([Source](#))

Comment agir?

Puisque nous mangeons quotidiennement, nous avons des opportunités renouvelées de réinventer notre assiette. Plusieurs pistes vous sont proposées, pour que vos habitudes alimentaires soient plus écoresponsables. Bon appétit!

1 Encourager les repas zéro déchet et zéro gaspillage

La gestion des matières résiduelles durant les heures de repas, ça peut rapidement devenir complexe. N'hésitez pas à aider vos parents avec les lunchs, pour faire en sorte de réduire au maximum les emballages. Et qui dit zéro déchet, dit zéro gaspillage. Assure-toi de ne pas trop avoir de grosses portions pour éviter de devoir jeter.



Pour écouter une vidéo sur la vie d'un emballage, c'est [ici](#) et sur la vie d'une fraise, c'est [ici](#)!



Nos suggestions lecture!



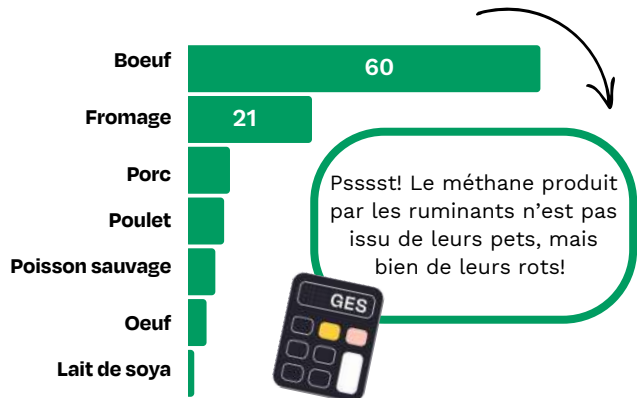
La cause animale -
Alexia Renard



Sauver la planète
une bouchée à la fois
- Bernard Lavallée

2 Choisir l'option végétarienne à la cafétéria et cuisiner végé à la maison

Pour réduire l'impact de notre alimentation sur le climat, il est encore plus important de limiter certains produits que d'uniquement se concentrer sur leurs caractéristiques (bio, local, équitable, de saison). On doit penser à mettre en valeur les aliments à faible émissions de dioxyde de carbone (CO2), comme les protéines végétales.



Émissions de CO2 équivalent en kilogrammes (kg) pour produire 1 kg de l'aliment en question (Source: *Our world in data*)

Les meilleures recettes à cuisiner!

- [Tofu général tao](#)
- [Tofu magique](#)
- [Croquettes de lentilles corail](#)
- [Tacos PVT](#)
- [Tortillas de bacon de tempeh](#)



Tu peux écouter ce [balado](#) sur les réalités des animaux d'élevage! (2e cycle)

3 Organiser un atelier-midi sur le sujet

Parles-en à ton ADPEC! Tu pourrais bien être un actrice ou acteur de changement! Quelques idées d'ateliers possibles:

- [Le Lab22](#) offre le jeu Climato_menu qui s'accompagne de la capsule de Climato_blabla, de même qu'un atelier sur l'assiette santé planétaire.
- [Le Semoir](#) offre quelques ateliers en lien avec l'alimentation. Ils peuvent être jumelés à un cours ou être offerts en activité parascolaire
- L'atelier « [Nous sommes la Transition](#) » de Suco aborde les enjeux liés à l'alimentation

4 Suivre des spécialistes sur les réseaux sociaux

Diversifier les personnes que l'on suit sur ses réseaux nous donne accès à du contenu pertinent. On peut penser à suivre des nutritionnistes ou alors des cheffes et chefs.

Quelques noms..



Bernard Lavallée,
[@nutritionnisteurbain](#)



Margaux Verdier
[@margauxfood](#)



Caroline Huard,
[@loounie](#)



Jean-Philippe Cyr
[@lacuisinedejeanphilippe](#)

Organiser un kiosque à l'école

Préparation du jeu :

Imprimer les pages suivantes et les plastifier si dérisé, question de pouvoir les réutiliser à diverses occasions. Découper tous les carrés. Conserver le corrigé en main. Préparer une table pour étendre les carrés découpés.

Consignes :

Demander aux jeunes d'identifier correctement les protéines végétales (images) en les associant au nom correspondant. Vous pouvez ensuite vous servir du corrigé pour vérifier les associations réalisées.





3

Protéine végétale
texturée (PVT)



13

Tempeh



7

Graines de chia



D

11

Légumineuses



E

5

Lentilles



F

2

Tofu



6

Edamames



15

Pois jaunes -
pois cassés



9

Millet



14

Sarrasin



1

Graines
de chanvre
décortiquées



12

Levure
alimentaire



4

Pois chiches



10

Graines
de citrouille



8

Seitan

Corrigé

Photos

Réponses



A	3
B	13
C	7
D	11
E	5
F	2
G	6
H	15
I	9
J	14
K	1
L	12
M	4
N	10
O	8