



RÉSUMÉ

Les élèves s'engagent dans la conception et la réalisation d'une campagne de vérification des boîtes à lunch. Pour ce faire, ils sont amenés à s'informer des règles d'hygiène et de conservation des aliments, à produire des feuillets informatifs sur le sujet et des affiches publicitaires pour annoncer l'activité. Ils pourront ainsi informer un public cible pour que ce dernier puisse faire des choix éclairés concernant la salubrité et l'innocuité des aliments se retrouvant dans les boîtes à lunch.

L'aboutissement du projet, soit la campagne de vérification des boîtes à lunch, pourrait avoir lieu lors d'un pique-nique ou d'une sortie scolaire pour laquelle les élèves doivent apporter leur dîner.

Les élèves pourraient constituer la brigade de vérificateurs des boîtes à lunch de l'école! Lors des sorties scolaires, les différentes classes de l'école feraient donc appel aux services de ces experts qui vérifieraient les boîtes à lunch et feraient des recommandations.



PROBLÉMATIQUE

Les boîtes à lunch sont la plupart du temps conservées à l'extérieur du réfrigérateur, dans un sac à dos ou une case, pendant quatre à six heures, pour les aliments périssables. Des aliments mal conservés dans les boîtes à lunch constituent un danger pour la santé. Les bactéries peuvent s'y développer très rapidement et augmenter ainsi les risques de toxi-infections alimentaires. De la préparation à la consommation des repas, le respect de règles simples d'hygiène et de conservation des aliments permet d'éviter les effets néfastes de la prolifération de ces microbes.



LIENS AVEC LE PROGRAMME DE FORMATION

INTENTION ÉDUCATIVE en lien avec le domaine général de formation *Santé et bien-être*

Amener l'élève à adopter une démarche réflexive concernant le développement de saines habitudes de vie en matière de santé et d'hygiène.

À l'intérieur de cette démarche réflexive, l'élève est ici convié à :

- prendre connaissance des règles d'hygiène et de sécurité alimentaire relatives aux boîtes à lunch.

INTENTION PÉDAGOGIQUE en lien avec des compétences transversales et disciplinaires

Les compétences développées dépendent de l'orientation que prendra le projet. Ainsi, ce dernier peut constituer une occasion de poursuivre le développement de l'une ou l'autre des compétences suivantes :

Compétences transversales : d'ordre intellectuel – **Exploiter l'information**
d'ordre méthodologique – **Se donner des méthodes de travail efficaces**
d'ordre personnel et social – **Coopérer**
de l'ordre de la communication – **Communiquer de façon appropriée**

Compétences disciplinaires : Français – **Lire des textes variés – Écrire des textes variés**

LE PROJET INTÉGRATEUR

La démarche proposée correspond aux trois temps de la pédagogie par projets :
1- *Ce que je sais*; 2- *Ce que je veux savoir*;
3- *Ce que j'ai appris*.



DÉMARCHE PROPOSÉE

SITUATION DE DÉPART

- Partez de la phase de PRÉPARATION de l'activité B pour présenter la problématique aux élèves.
- Demandez-leur de vous dire s'ils connaissent des moyens d'éviter de tomber malade après avoir mangé un dîner apporté dans une boîte à lunch.

Éléments de discussion : Règles d'hygiène et de conservation propres aux boîtes à lunch : température intérieure et extérieure, durée de conservation et isolation de la boîte à lunch. Trois temps à considérer : préparation, conservation et consommation.

- Notez les réponses des élèves au tableau sous forme de carte d'exploration pour leur permettre de cerner les différents aspects de la thématique.
- Invitez les élèves à réaliser une campagne de vérification des boîtes à lunch à l'école. Ce projet leur permettra à la fois d'en apprendre plus sur le sujet et d'informer un public cible pour que tous puissent faire des choix éclairés concernant la salubrité et l'innocuité des aliments se retrouvant dans les boîtes à lunch.
- Permettez aux élèves de faire l'inventaire des sujets à traiter et des tâches à accomplir (voir **DES PISTES À EXPLORER** à la page suivante).
- Déterminez, avec les élèves, le public cible auquel le projet sera destiné.
- Répartissez les tâches selon l'intérêt des élèves et formez des équipes.
- Choisissez le mode de communication pertinent en tenant compte de l'intention, du contexte et des destinataires.



Afin de toucher un plus grand nombre de personnes, pourquoi ne pas demander du temps d'antenne à votre radio locale?

Pensez à annoncer votre projet dans le journal local!

RÉALISATION

- Invitez les équipes à se fixer des objectifs de réalisation, à se répartir les tâches et à se mettre au travail.
- Soutenez les élèves dans leur recherche d'information en les invitant à consulter les différentes ressources disponibles dans le **Coffre à outils!**
- Tout au long du processus de réalisation du projet, prévoyez des pauses réflexives afin de vous assurer que la production permettra de trouver des réponses au problème de départ.

INTÉGRATION et RÉINVESTISSEMENT

- Invitez chaque équipe à concrétiser sa démarche (réalisation de grilles de vérification et de capsules d'information, promotion de l'événement, préparation à la campagne d'inspection, etc.).
- Amenez les équipes à respecter les conventions et les codes propres à la forme de communication choisie (ex. : titres, sous-titres, mise en page, disposition, calligraphie, vocabulaire, schéma, dessin, etc.).
- Le grand jour est arrivé : la campagne de vérification bat son plein!
- Faites un retour avec vos élèves sur l'expérience vécue, c'est-à-dire sur la problématique de départ, sur les savoirs acquis et les compétences développées tout au long de la réalisation du projet.



Les enfants vérifient :
la propreté des boîtes à lunch,
les types de contenants utilisés, la présence
de bouteilles isolantes (thermos) ou de réfrigérants
(ice-packs) et les recommandations des fabricants.
**MISE EN GARDE : évitez d'ouvrir les bouteilles
isolantes, afin de maintenir la température
de conservation des aliments et de prévenir
les contaminations et les risques de
réactions allergiques!**



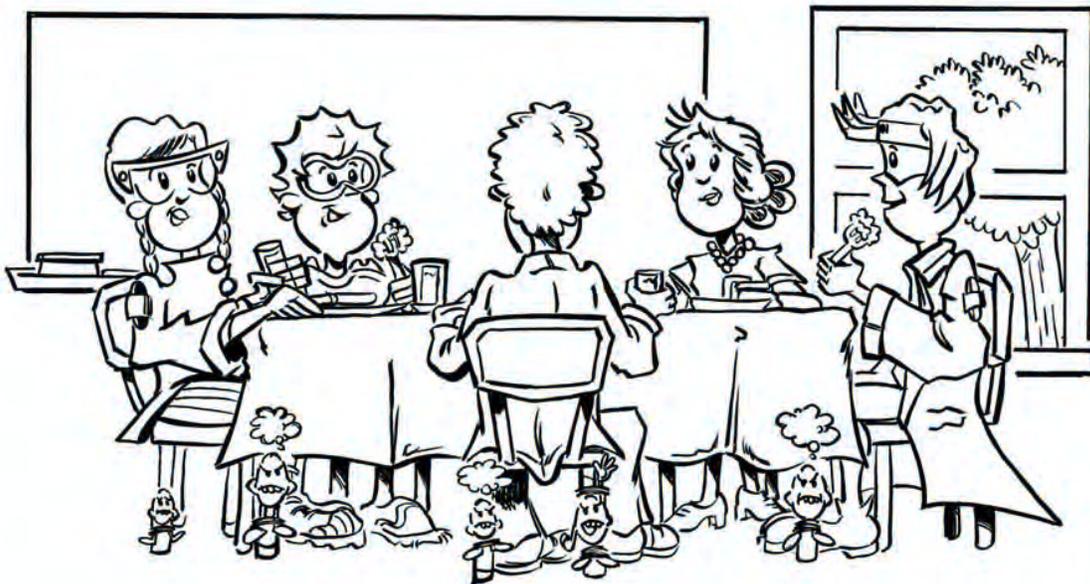
DES PISTES À EXPLORER

Les élèves pourraient être répartis en équipes de la façon suivante :

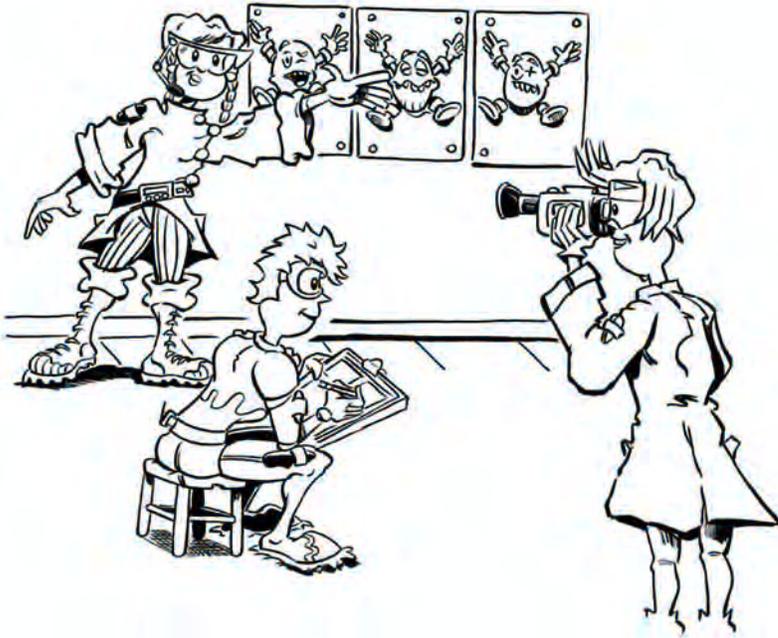
ÉQUIPES D'EXPERTS-CONSEILS

- Réalisation de grilles de vérification (à laisser dans les boîtes à lunch pour que les parents puissent en prendre connaissance) et élaboration des modalités de vérification : température, présence de bouteilles isolantes (thermos) ou de blocs réfrigérants, propreté, contenants hermétiques, recommandations du fabricant, etc.
- Production de capsules d'information, de jeux-questionnaires, de jeux-concours, etc. (à laisser dans les boîtes à lunch pour que les parents puissent en prendre connaissance) dans lesquels se retrouve une synthèse des notions utiles pour éviter la prolifération des microorganismes pathogènes dans les boîtes à lunch.

¹ Vous pouvez commander le document *Votre carnet d'information – Les allergies alimentaires* en composant le 1 800 463-5023.



LES ACTIVITÉS SUGGÉRÉES



ÉQUIPES DE PROMOTION

Promotion de l'activité : affiches promotionnelles pour annoncer l'activité, conférence de presse, capsules d'information à la radio de l'école, article de journal, etc.

ÉQUIPES D'INSPECTION

Aménagement du lieu choisi et collecte du matériel nécessaire à la vérification : thermomètres, photocopies des grilles d'inspection et des feuillets d'information, etc.

ÉQUIPES DE REPORTERS POUR COUVRIR L'ÉVÉNEMENT

- Journaliste
- Photographe
- Webmestre

TOUS LES ÉLÈVES devraient être invités à jouer les inspecteurs durant la campagne de vérification des boîtes à lunch. Ainsi, ils prendront connaissance des règles d'hygiène et de conservation, lesquelles seront transmises verbalement au cours du processus de vérification.



✓ DÎNER À L'ÉCOLE

Organisez avec vos élèves un dîner à l'école. Invitez-les à s'informer des règles d'hygiène et de salubrité des aliments à respecter durant la préparation, pour la conservation et lors de la consommation. Pensez à diffuser votre projet!

✓ JOURNÉE THÉMATIQUE

Organisez une journée ou une semaine spéciale à l'école sur le thème de la sécurité alimentaire. Invitez les autres classes, ainsi que les familles des élèves, les amis et les voisins. Faites de la publicité dans les journaux locaux, les supermarchés et autres lieux publics pertinents. Préparez des affiches et des dépliants sur les différents thèmes. Suscitez la participation des visiteurs par différentes activités (jeux-questionnaires, sondages, expériences, démonstrations, animations, etc.).

✓ CAPSULE DU MOIS

Réalisez un calendrier où chacun des mois de l'année est présenté avec un ou plusieurs conseils pratiques relatifs à la sécurité alimentaire (adaptés à chaque saison) ainsi qu'une illustration ou une photo appropriées. Affichez le calendrier bien en vue, en classe et à la maison. Offrez le calendrier aux autres classes de votre école après avoir présenté son contenu à l'occasion d'une séance d'information.

✓ GUIDE PERSONNALISÉ

En groupe, créez une version adaptée et unique en son genre du document *Votre guide du consommateur*. Reproduisez-le, apportez-le à la maison et faites-le circuler à l'école.

✓ SUR INTERNET

Créez une page Web dans le site de l'école sur le thème de la sécurité alimentaire avec, par exemple, des capsules d'information, un jeu-questionnaire, un sondage et un babillard où les élèves pourraient poser des questions pendant une période de temps prédéterminée (un comité « d'experts » devrait alors être formé pour donner des réponses pertinentes).

Le personnel inspecteur du Centre québécois d'inspection des aliments et de santé animale (CQIASA) peut-être invité en classe pour répondre aux questions des élèves. N'hésitez pas à communiquer avec le bureau régional le plus près de chez vous (voir les pages bleues de l'annuaire téléphonique sous la rubrique « Gouvernement du Québec – Inspection »; ou par courrier électronique : DGA@mapaq.gouv.qc.ca



SAVIEZ-VOUS QUE...?

- * Constat inquiétant!
Selon une enquête réalisée par *Protégez-vous* 64 % des lunchs examinés étaient mal conservés!
(DÔ, Sylvie.
« Examen de 90 boîtes à lunch », *Protégez-vous*, sept. 2002, p. 9 à 14)

Un coffre à outils en ligne!

Découvrez des dizaines de liens Internet utiles à l'adresse www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments.

DES SUJETS À EXPLOITER

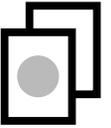
- Équilibre et variété : des boîtes à lunch saines (Guide alimentaire canadien)
- Environnement : des boîtes à lunch écologiques (zéro déchet, agriculture locale)
- Solidarité : des boîtes à lunch équitables (provenance des aliments consommés)
- Plaisir : des boîtes à lunch réinventées

Agriculture, Pêcheries
et Alimentation

Québec 

D-1

OPÉRATION BOÎTE À LUNCH! ACTIVITÉ LUDIQUE



C'est l'heure du lunch!

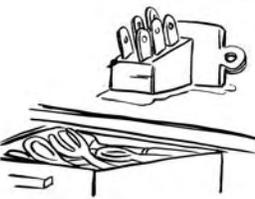
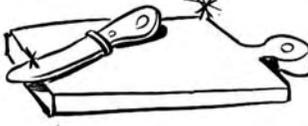


Aide nos amis à se préparer un repas salubre : découpe les carrés et place-les en ordre.

MARCHE À SUIVRE :

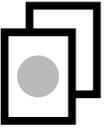
1. **DÉCOUPE** les carrés.
2. **CLASSE LES ÉTAPES** selon qu'il s'agit d'une étape de PRÉPARATION, de CONSERVATION ou de CONSOMMATION.
3. **REMETS LES ÉTAPES** dans le bon ordre.



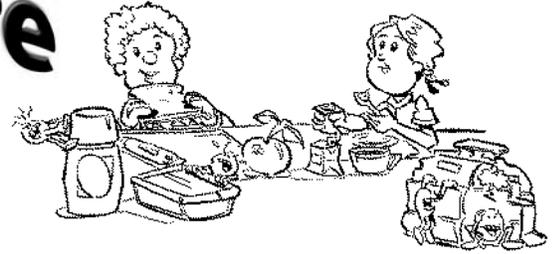
 <p>SORS LES ALIMENTS QUI SERVIRONT À LA PRÉPARATION DU REPAS.</p>	 <p>LAVE LA BOÎTE À LUNCH À L'EAU CHAUDE SAVONNEUSE ET FAIS-LA AÉRER TOUTE LA NUIT.</p>	 <p>PLACE DES BLOCS RÉFRIGÉRANTS ou un contenant de jus ou de yogourt congelés DANS LA BOÎTE À LUNCH.</p>	 <p>RANGE LES ALIMENTS QUI ONT SERVI À LA PRÉPARATION DU REPAS.</p>
 <p>RANGE TOUT LE MATÉRIEL DE CUISINE UTILISÉ.</p>	 <p>RANGE LE REPAS AU FRIGO.</p>	 <p>PRÉPARE TON REPAS.</p>	 <p>OUVRE LA BOÎTE À LUNCH ET... BON APPÉTIT!</p>
 <p>RINCE ABONDAMMENT LES FRUITS ET LES LÉGUMES.</p>	 <p>PLACE LES RESTES PÉRISSABLES DANS UN RÉFRIGÉRATEUR OU JETTE-LES.</p>	 <p>METS UN BLOC RÉFRIGÉRANT ou des contenants de jus ou de yogourt AU CONGÉLATEUR.</p>	 <p>NETTOIE LES SURFACES DE TRAVAIL ET LES USTENSILES UTILISÉS.</p>
 <p>PLACE TON DÎNER DANS UNE BOÎTE À LUNCH ISOLANTE.</p>	 <p>SORS LE MATÉRIEL ET LES USTENSILES.</p>	 <p>LAVE-TOI LES MAINS.</p>	 <p>LAVE-TOI LES MAINS.</p>
 <p>LAVE-TOI LES MAINS.</p>	 <p>LAVE-TOI LES MAINS.</p>	 <p>LAVE-TOI LES MAINS.</p>	 <p>LAVE-TOI LES MAINS.</p>

D-1

LES RÉSULTATS DE L'ACTIVITÉ LUDIQUE



C'est l'heure du lunch!



Note à l'enseignant : Cette activité a été conçue pour permettre à l'élève de réévaluer ses pratiques d'hygiène lors de la préparation, de la conservation et de la consommation de ses dîners de même que celles des membres de sa famille. C'est pourquoi le but visé n'est pas qu'il arrive à ordonner avec exactitude toutes les étapes.



RÉSULTAT SUGGÉRÉ

PRÉPARATION

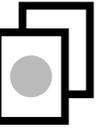
1. **LAVE LA BOÎTE À LUNCH À L'EAU CHAUDE SAVONNEUSE ET FAIS-LA AÉRER TOUTE LA NUIT.**
Prends soin de bien enlever les particules d'aliments qui peuvent se loger dans les coins et les replis.
Les blocs réfrigérants devraient également être nettoyés.
2. **METS UN BLOC RÉFRIGÉRANT OU DES CONTENANTS DE JUS OU DE YOGOURT AU CONGÉLATEUR.**
Place les blocs réfrigérants au congélateur la veille, car ils prennent environ 12 heures à geler.
3. **LAVE-TOI LES MAINS.** Un bon lavage de mains dure 20 secondes : mouille, savonne, mousse, rince et sèche.
4. **SORS LE MATÉRIEL ET LES USTENSILES.**
Veille à ce que la planche à découper, les ustensiles ainsi que la surface de travail soient propres.
5. **SORS LES ALIMENTS QUI SERVIRONT À LA PRÉPARATION DU REPAS.** Sors les aliments périssables en dernier.
6. **RINCE ABONDAMMENT LES FRUITS ET LES LÉGUMES.**
Utilise seulement des fruits et des légumes propres lorsque tu prépares tes repas.
Fais attention à la contamination croisée entre les aliments crus et non lavés et ceux qui sont prêts à manger.
7. **PRÉPARE TON REPAS.** Lave-toi les mains lorsque tu passes d'un aliment à un autre.
8. **LAVE-TOI LES MAINS.** Un bon lavage de mains dure 20 secondes : mouille, savonne, mousse, rince et sèche.
9. **RANGE LES ALIMENTS QUI ONT SERVI À LA PRÉPARATION DU REPAS.** Range les aliments périssables en premier.
10. **RANGE LE REPAS AU FRIGO.**
Si possible, réfrigère ou congèle les aliments préparés avant de les mettre dans la boîte à lunch.
Ainsi, ils se conserveront plus longtemps!
11. **NETTOIE LES SURFACES DE TRAVAIL ET LES USTENSILES UTILISÉS.**
Pour assainir, utilise une solution composée d'eau de Javel (5 ml [1 c. à thé]) et d'eau potable (750 ml [3 tasses]).
12. **RANGE TOUT LE MATÉRIEL DE CUISINE UTILISÉ.**
13. **LAVE-TOI LES MAINS.** Un bon lavage de mains dure 20 secondes : mouille, savonne, mousse, rince et sèche.

CONSERVATION

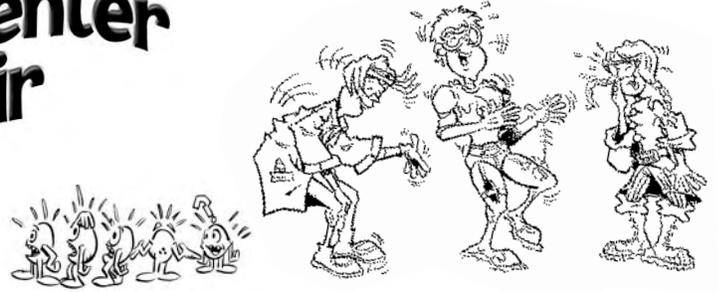
1. **LAVE-TOI LES MAINS.** Un bon lavage de mains dure 20 secondes : mouille, savonne, mousse, rince et sèche.
2. **PLACE TON REPAS DANS UNE BOÎTE À LUNCH ISOLANTE.**
Les boîtes à lunch n'ont pas toutes la même efficacité. Afin de vérifier le degré d'isolation de ta boîte à lunch, places-y un thermomètre. La température devrait se maintenir à 4 °C ou moins. Si elle est au-dessus de 4 °C pendant plus de deux heures, les aliments devraient être jetés à la poubelle.
Garde ta boîte à lunch loin des sources de chaleur (ex. : soleil, radiateurs, plinthes chauffantes).
3. **PLACE DES BLOCS RÉFRIGÉRANTS OU UN CONTENANT DE JUS OU DE YOGOURT CONGELÉS DANS LA BOÎTE À LUNCH.**

CONSOMMATION

1. **LAVE-TOI LES MAINS.** Un bon lavage de mains dure 20 secondes : mouille, savonne, mousse, rince et sèche.
2. **OUVRE LA BOÎTE À LUNCH ET... BON APPÉTIT!** Assure-toi de t'être lavé les mains avant d'ouvrir ta boîte à lunch!
3. **PLACE LES RESTES PÉRISSABLES DANS UN RÉFRIGÉRATEUR OU JETTE-LES.**
Les blocs réfrigérants sont efficaces pendant quelques heures, mais ils ne peuvent pas garder les aliments froids pendant toute une journée! Exemples d'aliments périssables : viande, poulet, poisson, produits laitiers et œufs.
4. **LAVE-TOI LES MAINS.** Un bon lavage de mains dure 20 secondes : mouille, savonne, mousse, rince et sèche.



Pour alimenter le plaisir



DEVINETTES

Replace les lettres dans le bon ordre et découvre la clef de la devinette.

1. Que mangent les avaleurs de sabre au petit déjeuner?

EDS TOAXCUEU À KTASE .

----- .

2. Quel champignon est à la fois beau et laid?

EL TEBLO .

----- .

3. Quelles sont les lettres qu'on peut boire?

EL HTÉ ET E' LUA .

--- ET ' --- .

4. Quel est le nombre qu'on peut boire?

EL NIVGT .

----- .

5. Comment peut-on conserver de la viande de bœuf fraîche pendant plusieurs années?

NE ADNGTAR A'MILANL AVVNTI .

----- .

6. Qu'est ce qui est pire que de trouver un ver dans une pomme?

RVUORET AL IÉOIMT U'DN RVE .

----- .

7. Plus j'ai chaud, plus je suis frais. Qui suis-je?

EL APNI .

----- .

8. Je suis une boîte sans charnière, sans clef et sans couvercle.
À l'intérieur de moi se trouve un trésor doré. Qui suis-je?

AL QOCULELI U'DN FUEO .

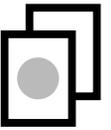
----- .



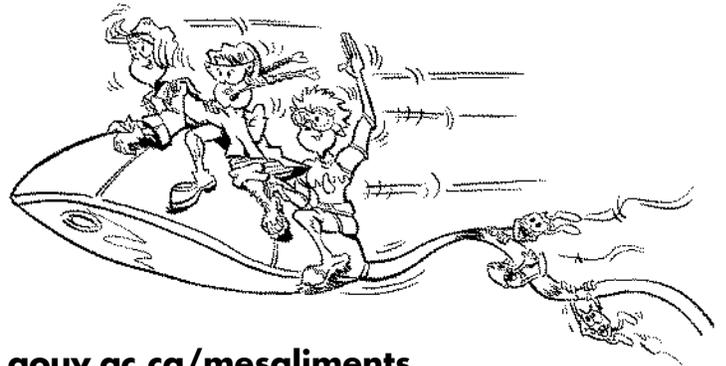
Fruits frais,
fruits frits,
fruits cuits,
fruits crus.

D-3

COFFRE À OUTILS



Liens internet



LE COFFRE À OUTILS • www.mapaq.gouv.qc.ca/mesaliments

Le coffre à outils regroupe des liens vers des sites d'intérêt en matière d'hygiène et de salubrité alimentaires ou liés à l'histoire des aliments.

A – LA CONTAMINATION DES ALIMENTS

Le lavage des mains

La contamination croisée

La contamination et les allergies alimentaires

Les règles et consignes d'hygiène dans des contextes qui sont près de la réalité des élèves

Les toxi-infections alimentaires

B – LA MULTIPLICATION DES BACTÉRIES

Les bactéries

La multiplication des bactéries et les aliments

Des microorganismes utiles, nuisibles ou pathogènes

Conseils de sécurité alimentaire

Les toxi-infections alimentaires

C – LA CONSERVATION DES ALIMENTS, D'HIER À AUJOURD'HUI

Histoire générale de l'alimentation, de l'hygiène et de la conservation des aliments

Alimentation, hygiène et conservation des aliments chez les Amérindiens du Québec

Alimentation, hygiène et conservation des aliments en Nouvelle-France

Alimentation, hygiène et conservation des aliments de la société canadienne vers 1820

Alimentation, hygiène et conservation des aliments de la société québécoise vers 1905

Divers procédés de conservation des aliments et leur histoire

Règles et consignes d'hygiène pour la conservation et l'entreposage des aliments

D – OPÉRATION BOÎTE À LUNCH

**Les règles d'hygiène et de conservation reliées aux boîtes à lunch
(voir le dépliant inclus dans la pochette).**

E – AUTRES RÉFÉRENCES OU MATÉRIEL COMPLÉMENTAIRE

Note : La plupart des ressources suivantes s'adressent aux adultes. Toutefois, elles sont suffisamment accessibles pour appuyer les élèves dans leur recherche d'informations.