



## PROJET :

# Réduire le suremballage en instaurant des collations communes (sans déchets)

## POURQUOI :

Une grande partie des déchets créés par l'école est principalement liée au contenu de la boîte à lunch ou au plateau de la cafétéria. Des initiatives, telles que implanter un système de collations communes, permettent de réduire cette quantité de déchets tout en créant un réseau de partage plus grand dans votre milieu. Les enfants découvrent de nouveaux aliments, sont impatients de découvrir la collation du jour, et découvrent le plaisir de manger en communauté, comme à la maison, mais à l'école.

## OBJECTIF :

**Instaurer un système de collations communes** en suivant l'exemple de l'école de la Tortue-des-Bois de Saint-Mathieu du Parc.

## MARCHE À SUIVRE ET CONSEILS POUR IMPLANter UN SYSTÈME DE COLLATIONS COMMUNES DANS UNE ÉCOLE PRIMAIRE.

Offerte par Mme Elise Vidal, écocoordonnatrice à l'école de la Tortue-des-Bois.

### ÉTAPE 1:

Convenir du fonctionnement. Réfléchir à l'amplitude souhaitée (nombre de classes participantes, qui sera en charge du projet...). Présenter le projet et sonder les parents. Un tel système est intéressant si une majorité d'élèves y participent. Une courte lettre explicative expliquant les avantages du projet, peut aider à convaincre les parents, qui auraient des interrogations face au fonctionnement du système. Au-delà des avantages économiques (acheter une grosse quantité d'un aliment une fois par mois est certainement plus économique que de fournir une collation par jour à son enfant, souvent emballée individuellement). Le côté écoresponsable du projet est non négligeable, et les parents qui sont sensibles aux bonnes habitudes alimentaires aimeront le côté communautaire et la pression positive des pairs que le projet permet.

On peut suggérer des idées de collation et des quantités à fournir aux parents afin de les aider lors de leurs achats. Par exemple, chez les plus petits, un muffin suffit souvent, alors que chez les plus grands, on doit en prévoir deux. Les surplus, s'il y en a, sont retournés aux parents après l'école. Par exemple, une collation de fruits peut consister en un simple sac de pommes ou une boîte de clémentines. On peut aussi faire une salade de fruits, ou des brochettes de fruits, etc. Les collations soutenantes sont à privilégier. Les élèves aiment lorsque les fruits sont accompagnés d'une protéine, comme des graines de tournesol ou une trempette au yogourt par exemple. Pour les produits laitiers, le yogourt accompagné de granolas (maison ou du commerce) est apprécié des enfants. Le fromage accompagné de craquelins ou les smoothies sont aussi de bonnes idées. Il y a place à l'imagination, et tant les adeptes de simplicité que ceux qui aiment innover pourront y trouver leur compte!



## ÉTAPE 2 :

Faire les achats. Chaque classe doit se procurer une quantité suffisante de bols et d'ustensiles afin que tous les enfants puissent manger ensemble. Étant donné que le système vise à réduire les emballages individuels, de la vaisselle réutilisable est évidemment nécessaire. On doit aussi s'assurer de retrouver un bac à vaisselle, des pinces et une cuillère de service, une lavette, du savon à vaisselle et un linge. En plus du matériel, il est important de s'assurer d'avoir en tout temps une collation « d'urgence » non-périssable (pots de compote de pomme, craquelins, graines, fruits secs, etc.) en cas d'absence de l'enfant mandaté pour apporter la collation, ou en cas d'oubli. Un budget de départ d'environ 40\$ est donc à prévoir. La vaisselle peut être achetée de seconde main pour faire des économies et rendre le projet encore plus écoresponsable.

## ÉTAPE 3 :

Faire le calendrier, quelques jours avant le début de chaque mois. Il s'agit de la seule tâche récurrente à faire afin d'assurer le bon fonctionnement du projet. Ce travail peut être fait par l'enseignante, un parent ou une autre personne ressource, ou même par un comité d'élèves pour les plus grands (3e cycle). On s'assure de prendre en compte les journées pédagogiques et d'assurer une rotation juste et équitable chez les élèves. Dans une classe de 20 élèves, chacun aura besoin d'apporter la collation environ une fois par mois. On s'assure d'inscrire les collations suggérées selon les jours de la semaine sur le calendrier (ex : Lundi : Fruits, Mardi : Produits laitiers, Mercredi : Produit cuisiné, Jeudi : Légumes, Vendredi : Fruits), le nombre de portions à prévoir et les coordonnées de la personne ressource à contacter en cas de questions ou de problème. Le calendrier peut être transmis aux parents, en format papier ou par courriel.

## CALENDRIER DES COLLATIONS COMMUNES

La classe de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> années de l'école de la Tortue-des-Bois vous présente leur site internet [16](#) de recettes et de collations.

## L'EXPÉRIENCE DE L'ÉCOLE DE LA TORTUE-DES-BOIS, SAINT-MATHIEU DU PARC

**CLIENTÈLE SCOLAIRE :** 96 élèves

**CLASSES D'ENSEIGNEMENT :**  
maternelle 5 ans et primaire, 1<sup>ère</sup> à 6<sup>e</sup> année

### PRÉSENTATION DU PROJET:

Dans un désir de rendre les pratiques à l'école plus écoresponsables au quotidien, l'école de la Tortue des Bois de St-Mathieu-du-Parc a eu l'idée de mettre en place un système de collations partagées. L'objectif était de réduire les déchets produits sur les heures de classe (emballage de biscuits et barres tendres, petits pots de yogourt (non recyclables bien souvent), boîtes à jus, etc.).

### FONCTIONNEMENT :

Avec l'aide de leurs parents, les élèves apportent une collation à partager à toute la classe à tour de rôle (environ une fois par mois). Grâce au calendrier hebdomadaire suggéré, la variété est assurée. Les enfants mangent donc chaque semaine des fruits, des légumes et des produits laitiers. On en profite aussi pour comptabiliser les allergies ou intolérances s'il y a lieu.

### AVANTAGES :

Manger est un acte social et les enfants apprennent par imitation. Par exemple, certains enfants présentant des rigidités au niveau alimentaire ont pu élargir, à leur rythme, leur horizon gustatif. Un climat de communauté s'est mis à régner lors de la période de collation. Les élèves ont pris l'habitude de présenter leur collation à leurs pairs, de faire le service et la vaisselle. Les enseignantes en profitent pour rendre rentable pédagogiquement ce moment (pratiquer la dextérité fine, les formules de politesse, les mathématiques, etc.). Il est aussi intéressant de se rappeler que manger en groupe réduit les risques de développer un trouble alimentaire, en plus d'entretenir un sentiment d'appartenance. Non seulement le programme a eu un vif succès auprès des enfants dès le départ, mais les bénéfices collatéraux ont dépassé les attentes des adultes!

**LUNDI**  
**FRUITS**

**MARDI**  
**PRODUITS**  
**LAITIERS**

**MERCREDI**  
**PRODUITS**  
**CUISINÉS**

**JEUDI**  
**LÉGUMES**

**VENDREDI**  
**FRUITS**


