

UN TRIO DE RECOMMANDATIONS

POUR PERMETTRE AUX JEUNES
DE DÉVELOPPER LEURS COMPÉTENCES
ALIMENTAIRES ET CULINAIRES À L'ÉCOLE



PRÉSENTÉ PAR



Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

EN PARTENARIAT AVEC



image corporelle • santé • poids



Centre de référence sur la nutrition humaine



Cultiver le plaisir de bien manger



LA QUALITÉ DE
L'ALIMENTATION
PENDANT
L'ENFANCE
INFLUENCE
LA SANTÉ, LA
CROISSANCE
ET LE
DÉVELOPPEMENT
COGNITIF DES
JEUNES.



- **SANTÉ** : une saine alimentation réduit le risque éventuel d'obésité et de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, certains types de cancer et le diabète de type 2 ¹.
- **RÉUSSITE ÉDUCATIVE** : une alimentation de qualité, équilibrée et variée est associée à une meilleure performance scolaire ².

LES HABITUDES
ALIMENTAIRES DES
JEUNES **DOIVENT**
S'AMÉLIORER.



- **AU PRIMAIRE** ³ :
 - Seulement 5 à 11 % des enfants consomment les quantités minimales suggérées dans le *Guide alimentaire canadien* pour les 4 principaux groupes d'aliments.
 - Le 1/3 des enfants de 6 à 8 ans consomment des boissons gazeuses, des friandises ou des croustilles au moins une fois chaque jour.
- **AU SECONDAIRE** ⁴ :
 - Les 2/3 des élèves ne consomment pas le nombre minimal de portions quotidiennes de fruits et légumes suggéré par le *Guide alimentaire canadien*.
 - Seulement la moitié des jeunes (42 % des filles et 54 % des garçons) atteignent l'apport journalier recommandé en produits laitiers.
 - Près du 1/3 des élèves (36 % des garçons et 27 % des filles) consomment de la restauration rapide 3 fois ou plus au cours d'une semaine d'école (du lundi au vendredi).

LES COMPÉTENCES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES **S'EFFRITENT...**

Plusieurs experts rapportent une baisse des compétences alimentaires et culinaires chez les jeunes, notamment en raison de la diminution du nombre d'occasions qu'ils ont pour les développer ⁵ ⁶.

- La consommation fréquente d'aliments transformés achetés à l'épicerie ou au restaurant ⁷ ⁸ ⁹ entraîne un manque de transmission des compétences culinaires de base.
- À la maison, alors que 8 adultes sur 10 ont vu leurs parents cuisiner tous les jours, environ 4 parents sur 10 cuisinent aujourd'hui chaque soir. Les enfants ont donc moins d'opportunités d'apprendre ¹⁰.
- À l'école, jusqu'en 1997, l'alimentation et la cuisine étaient enseignées dans le cadre du cours d'économie familiale qui consacrait 25 % de son temps aux compétences alimentaires et culinaires.

... ET CETTE SITUATION EST **PRÉOCCUPANTE.**

- Selon Santé Canada ⁹, la perte de savoir-faire alimentaire et culinaire pourrait avoir un impact important sur la qualité de l'alimentation et sur la santé.
- La consommation régulière d'aliments transformés de type restauration rapide ³ ⁴, souvent riches en arômes, sel, sucre et gras ajoutés, éloigne les jeunes du véritable goût des aliments.

DÉVELOPPER CES COMPÉTENCES PRÉSENTE DE **NOMBREUX** **BÉNÉFICES.**

- Les jeunes adultes qui ont développé des compétences alimentaires et culinaires et qui cuisinent régulièrement :
 - ont une alimentation plus variée ⁹;
 - consomment moins de restauration rapide ¹¹;
 - atteignent davantage les recommandations nutritionnelles pour les gras, les fruits, les légumes, les grains entiers, le calcium, les folates, la vitamine A et les fibres ¹¹.
- Les enfants qui cuisinent, qui explorent les aliments avec leurs cinq sens ou qui jardinent ¹² ¹³ ¹⁴ ¹⁵ ¹⁶ ¹⁷ ¹⁸ ¹⁹ ²⁰ :
 - ont une plus grande volonté de goûter à de nouveaux aliments;
 - s'ouvrent à une plus grande variété d'aliments;
 - semblent consommer davantage de fruits et de légumes.
- Les compétences alimentaires et culinaires contribuent à améliorer la confiance en soi et le sentiment de fierté des jeunes ²¹.



ALORS QUE 8 ADULTES
SUR 10 ONT VU LEURS
PARENTS CUISINER
TOUS LES JOURS,
ENVIRON 4 PARENTS
SUR 10 CUISINENT
AUJOURD'HUI CHAQUE
SOIR. LES ENFANTS
ONT DONC MOINS
D'OPPORTUNITÉS
D'APPRENDRE.

Les compétences alimentaires et culinaires, c'est quoi ?

Les compétences alimentaires et culinaires incluent notamment ⁹ ²² ²³ :

- Les connaissances en alimentation et en nutrition (ex. : équilibre alimentaire, provenance des aliments, démystification des fausses croyances, etc.)
- La planification alimentaire (ex. : organisation des repas, respect d'un budget alimentaire, etc.)
- La conceptualisation (ex. : préparation de mets à partir d'aliments de base, utilisation des restes, adaptation des recettes, etc.)
- Les techniques de préparation des aliments ou de jardinage
- La perception des aliments (ex. : exploration du plaisir de manger, appréciation à l'aide des cinq sens : texture, saveur, odeur, arôme, couleur, etc.)

Les parents, la communauté, les institutions et le gouvernement ont tous un rôle à jouer pour permettre aux jeunes de développer leurs compétences alimentaires et culinaires et d'expérimenter le plaisir de s'alimenter sainement.

Comme l'école est le milieu de vie le plus important pour les jeunes après leur famille, il s'agit d'un lieu privilégié pour promouvoir de saines habitudes alimentaires et développer de telles compétences²⁴. Ceci a d'ailleurs été reconnu par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport dans sa politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*²⁵, par l'approche *École en santé*²⁶ ainsi que par l'Institut national de santé publique du Québec dans sa synthèse de recommandations *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire*²⁷.

Depuis l'implantation du nouveau *Programme de formation de l'école québécoise* (PFÉQ), le développement des compétences alimentaires et culinaires est inclus principalement dans l'axe « Santé et bien-être » des domaines généraux de formation. Cet aspect fait donc partie du programme scolaire, mais de manière moins explicite qu'avant la réforme de 1997.

Afin que les jeunes aient de bonnes habitudes alimentaires, maintenant et plus tard dans leur vie, il est essentiel qu'ils vivent des expériences alimentaires positives et qu'ils aient l'occasion d'accroître leurs compétences. Voilà pourquoi de nombreux experts se mobilisent pour proposer des recommandations efficaces et prometteuses destinées au gouvernement, au milieu scolaire et aux municipalités.

Conséquemment, des initiatives locales, régionales et nationales se déploient à travers le Québec pour favoriser le développement des compétences alimentaires et culinaires des jeunes dans les écoles. Toutefois, ces activités ne sont pas accessibles à tous et ont parfois un statut précaire.

90 % DES QUÉBÉCOIS CROIENT QUE LES JEUNES DEVRAIENT AVOIR DES ATELIERS DE CUISINE À L'ÉCOLE.

La population souhaite aussi que l'école joue un plus grand rôle puisqu'un récent sondage²⁸ révèle que 90 % des Québécois croient que les jeunes devraient avoir des ateliers de cuisine à l'école. Ces derniers apprécient d'ailleurs ce type d'activités. En effet, 79 % des enfants interrogés dans l'enquête québécoise *Tout le monde à table*¹⁰ souhaitent cuisiner davantage.

OBJECTIF

METTRE EN PLACE DES CONDITIONS PERMETTANT À L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE D'OFFRIR À **TOUS LES JEUNES** DES OCCASIONS DE DÉVELOPPER LEURS COMPÉTENCES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES ET D'EXPÉRIMENTER LE PLAISIR DE S'ALIMENTER SAINEMENT.



RECOMMANDATION 1 ENCOURAGER ET SUPPORTER LES ATELIERS ALIMENTAIRES ET CULINAIRES DANS LES SERVICES DE GARDE SCOLAIRES, LES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES ET LA VIE ÉTUDIANTE

Pourquoi ?

Dans les écoles, les services de garde cherchent à diversifier leurs activités éducatives tout en misant sur l'aspect ludique de celles-ci. Ainsi, plusieurs éducateurs et responsables de services de garde manifestent un grand intérêt envers les activités de cuisine, d'éveil au goût ou de jardinage.

D'autre part, les activités parascolaires bénéficient d'une connotation positive parce qu'elles sont souvent choisies par les élèves. Elles représentent donc des moments privilégiés pour développer les compétences alimentaires et culinaires autant au primaire qu'au secondaire. La politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*²⁵ encourage d'ailleurs l'organisation de telles activités. Aussi, selon des groupes de discussion menés par Secondaire en Spectacle en 2011, l'art culinaire est un loisir très en demande chez les jeunes, et ce, en particulier chez les garçons.

Enfin, certains moments de la vie étudiante, notamment les périodes de pause, les repas ou encore les occasions spéciales, constituent des opportunités additionnelles qui peuvent être saisies pour développer les compétences des jeunes.

Quelle est la situation au Québec ?

- ▶ Des services de garde ont intégré des activités alimentaires et culinaires dans la grille de leur programme d'activités quotidien ou lors de journées pédagogiques, en se basant notamment sur des programmes proposés par divers organismes^{29 30 31 32}.
- ▶ Des organismes^{29 33} animent des ateliers de cuisine ou des compétitions culinaires amicales dans le programme parascolaire.
- ▶ L'offre d'activités parascolaires en lien avec les compétences alimentaires et culinaires est très variable d'une école à l'autre : certaines en proposent régulièrement; d'autres, pas du tout.

Que peut faire le gouvernement ?

- ▶ Rendre disponibles des ressources pour permettre aux commissions scolaires et aux écoles de former et d'outiller adéquatement les membres de l'équipe-école impliqués dans les services de garde ou les activités parascolaires pour la mise en œuvre d'ateliers alimentaires et culinaires.
- ▶ Reconnaître l'implication parascolaire vouée aux saines habitudes de vie dans la tâche éducative des enseignants.
- ▶ Favoriser la mise en place d'activités parascolaires consacrées au développement des compétences alimentaires et culinaires en assurant notamment un financement suffisant, en particulier dans les milieux défavorisés.
- ▶ Subventionner l'achat de petits équipements de cuisine (ex. : ustensiles, bols, planches à découper, etc.) et de jardinage (ex. : bacs, terre, pelles, truelles, etc.) pour les écoles.

Que peut faire le milieu scolaire ?

- ▶ Proposer aux jeunes des activités alimentaires et culinaires axées sur le jeu et le plaisir dans les services de garde et dans le programme d'activités parascolaires.
- ▶ S'assurer que les intervenants concernés aient suivi une formation sur l'alimentation, incluant des notions sur la préparation des aliments, l'éducation au goût et une relation positive avec la nourriture.
- ▶ Impliquer les employés et les cuisiniers des services alimentaires pour soutenir l'équipe-école lors d'activités culinaires, d'éveil au goût ou de jardinage éducatif.





RECOMMANDATION 2

FAVORISER ET SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES EN CLASSE



Pourquoi ?

En utilisant des activités alimentaires et culinaires, il est possible d'enseigner et de mettre en pratique plusieurs éléments du *Programme de formation de l'école québécoise* (PFÉQ). Certains enseignants s'en servent pour transmettre des notions associées aux compétences disciplinaires des mathématiques, des sciences et technologies, du français, de l'univers social, de l'éducation physique et à la santé ou même des arts.

Par exemple :

- En sciences et technologies : étudier l'origine des aliments, explorer le goût des aliments avec les cinq sens, jardiner, etc.
- En mathématiques : multiplier les fractions en augmentant le nombre de portions d'une recette, convertir des mesures, planifier l'aménagement d'un potager, etc.
- En français : s'exercer à la compréhension de texte par le biais des étapes d'une recette, développer son vocabulaire de goûteur et le lexique culinaire, etc.

Ces activités sont aussi utilisées pour favoriser l'acquisition des autres habiletés essentielles à l'atteinte des objectifs du PFÉQ, soit les domaines généraux de formation et les compétences transversales. En guise d'illustration, à travers des ateliers de cuisine en classe, les jeunes peuvent être appelés à aborder leur santé et leur bien-être, à se donner des méthodes de travail efficaces ou à mettre en œuvre leur pensée créatrice.

Comme les jeunes apprécient les ateliers et expériences alimentaires et culinaires, leur utilisation dans les différentes disciplines peut se révéler une stratégie favorisant la motivation, l'apprentissage et la persévérance scolaire. De plus, ce type d'ateliers engage les jeunes de façon très active, sollicitant bien souvent leurs cinq sens, ce qui peut faciliter l'intégration des différents savoirs.

Quelle est la situation au Québec ?

- ▶ Des ressources intéressantes proposent des ateliers alimentaires ou culinaires évalués et finement articulés au PFÉQ ^{29 30 31 32 34}.
- ▶ Des commissions scolaires et des centres de santé et services sociaux ont mis sur pied des formations destinées aux enseignants pour les outiller afin de développer les compétences alimentaires et culinaires des jeunes.
- ▶ Des organismes à but non-lucratif ³⁵ transfèrent également leur expertise en matière d'ateliers culinaires, de jardinage éducatif et d'activités d'exploration et d'éducation sensorielle au goût; une pratique qui mérite d'être généralisée.

Que peut faire le gouvernement ?

- ▶ Rendre disponibles des ressources pour permettre aux commissions scolaires et aux écoles de soutenir les enseignants pour utiliser le développement des compétences alimentaires et culinaires comme véhicule éducatif du PFÉQ.
- ▶ Subventionner l'achat de matériel destiné aux activités alimentaires et culinaires (équipement et aliments).
- ▶ Informer les enseignants des différents liens qui existent entre les compétences alimentaires et culinaires et le PFÉQ.
- ▶ Bonifier le matériel éducatif pour faciliter et multiplier les occasions d'appropriation des notions alimentaires et culinaires par les enseignants.
 - Collaborer avec des partenaires variés (organismes et experts) pour soutenir la production et la diffusion de situations d'apprentissage et d'évaluation visant le développement des compétences culinaires et alimentaires.
 - Inciter les maisons d'édition à intégrer aux manuels de l'enseignant des suggestions d'activités en lien avec les compétences alimentaires et culinaires, dont le contenu alimentaire et nutritionnel aura été validé par une nutritionniste.

Que peut faire le milieu scolaire ?

- ▶ Outiller et accompagner les enseignants pour la mise en œuvre des activités alimentaires et culinaires dans le cadre des cours.
- ▶ Reconnaître que l'alimentation peut être un bon médium pour développer les compétences disciplinaires et transversales, aborder les domaines généraux de formation et atteindre les objectifs du plan de réussite de l'école.
- ▶ Inscrire l'objectif de « l'amélioration de l'environnement sain et sécuritaire dans les établissements » ³⁶ dans les conventions de gestion et de réussite éducative entre la commission scolaire et les écoles. Ceci permettrait de favoriser l'intégration du développement des compétences alimentaires et culinaires dans les écoles.





RECOMMANDATION 3

FACILITER LE PARTAGE DES LOCAUX ET DES ÉQUIPEMENTS OU L'APPROVISIONNEMENT EN ALIMENTS DESTINÉS AUX ATELIERS ALIMENTAIRES ET CULINAIRES



Pourquoi ?

L'école n'est pas la seule à avoir de l'intérêt pour les activités alimentaires et culinaires. Des groupes communautaires y voient notamment l'occasion de réduire les coûts reliés à l'alimentation pour la clientèle défavorisée. Certains services de loisirs municipaux veulent également offrir des ateliers de cuisine pour leurs citoyens ou encore des camps de jour thématiques. Cependant, l'accès à des lieux appropriés et le manque d'équipements pour la cuisine (ex. : éléments pour la cuisson, réfrigérateur, etc.) ou le jardinage sont souvent des obstacles à la réalisation des activités.

Le partenariat entre les écoles, les municipalités et les groupes communautaires est alors une piste prometteuse pour optimiser l'utilisation des ressources. Ces ententes peuvent aussi favoriser les ponts entre les familles, les communautés et les jeunes et permettre la continuité des activités tenues en milieu scolaire.

L'approvisionnement en aliments peut aussi constituer un défi pour certaines écoles compte tenu qu'il entraîne des coûts récurrents. Une fois de plus, des ententes de partenariat avec des fermes ou des détaillants locaux peuvent s'avérer une stratégie pour minimiser les coûts pour les écoles et favoriser l'achat local.

Quelle est la situation au Québec ?

Dans les années qui ont suivi le retrait du cours d'économie familiale, les cuisines ont été démantelées dans la plupart des écoles secondaires. Un retour en arrière serait impossible à court et à moyen terme considérant la carence de locaux liée à l'augmentation du nombre d'élèves dans la dernière décennie et à la réduction du ratio d'élèves, de même qu'aux enjeux de sécurité de certaines infrastructures vieillissantes (ex. : électricité, ventilation, etc.). Conséquemment, bien que certaines écoles aient fait le choix d'aménager des espaces équipés et voués à la cuisine avec les jeunes, la majorité des écoles sont actuellement dépourvues de l'équipement nécessaire.

En parallèle, certaines municipalités disposent de cuisines pour des activités de loisirs ou des cuisines collectives ou encore de jardins communautaires. D'autres villes recherchent ce type d'installations pour répondre à la demande de leurs citoyens et pourraient être disposées à partager certains frais avec une école.



Que peut faire le gouvernement ?

- ▶ Mettre en place un partenariat entre le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS), le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) pour favoriser le soutien des activités alimentaires et culinaires à l'école. Par exemple :
 - Le MELS et le MSSS pourraient proposer des subventions conjointes pour soutenir le développement des compétences alimentaires et culinaires.
 - Le MAPAQ pourrait faciliter l'approvisionnement en aliments frais du Québec pour les activités alimentaires et culinaires dans les écoles ou subventionner les formations et le matériel pour le jardinage à l'école.
- ▶ Subventionner en partie des projets d'installation de cuisine ou de potager dans les écoles ou dans des espaces municipaux accessibles aux écoliers.

Que peut faire le milieu scolaire ?

- ▶ Réaliser des partenariats avec la municipalité, avec d'autres écoles ou avec les organismes communautaires afin d'optimiser l'utilisation des installations et de l'équipement de cuisine ou de jardinage disponibles.
- ▶ Établir des ententes avec les fournisseurs de services alimentaires quant à l'utilisation des cuisines et de certains équipements pour faciliter la réalisation d'ateliers culinaires.
- ▶ Coopérer avec des organismes communautaires, des camps de jour municipaux ou des jardins collectifs pour l'aménagement d'un jardin pendant l'année scolaire et son entretien pendant l'été.

Que peuvent faire les municipalités ?

- ▶ Maintenir et développer des ententes de partenariat avec les établissements scolaires pour le partage de locaux ou d'équipements culinaires.
- ▶ Soutenir l'arrimage entre les milieux communautaire et scolaire offrant des ateliers alimentaires et culinaires.



QUELQUES CONDITIONS DE SUCCÈS

Afin d'influencer positivement et durablement l'alimentation des jeunes, les activités alimentaires et culinaires réalisées doivent nécessairement miser sur le plaisir. De plus, elles doivent notamment être ³⁷ :

- fondées sur les intérêts des jeunes;
- adaptées au stade de développement et au rythme d'apprentissage des enfants;
- offertes selon une fréquence et une continuité suffisantes.

La formation des intervenants est également importante pour s'assurer de l'adéquation des actions pouvant avoir un impact sur la relation des enfants avec la nourriture.

Enfin, il est aussi avantageux pour l'école d'inviter parents et grands-parents à participer aux ateliers alimentaires et culinaires des jeunes, car ceci peut notamment ³⁸ :

- contribuer au renforcement des liens entre l'école et la maison;
- donner des ressources aux parents pour favoriser la généralisation des apprentissages alimentaires et culinaires dans la vie familiale;
- stimuler l'implication d'adultes significatifs pour l'enfant à l'école, un facteur important dans la réussite scolaire.

- 1 Santé Canada (2012). *La saine alimentation après l'école*. Repéré le 15 mars 2013 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/pubs/nutrition/heas-saae/heas-saae-fra.pdf
- 2 Desjardins L. Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière (2011). *La contribution des saines habitudes de vie à la réussite et à la persévérance scolaires*. Repéré le 22 mars 2013 au http://edu.csdufer.qc.ca/cp/IMG/pdf/contribution_SHV_reussite_site_Agence.pdf
- 3 Institut de la statistique du Québec (2005). Faits saillants de l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999 (ESSEA), volet nutrition. *Quoi de neuf à Santé Québec?*, 18 (1). Repéré le 21 mars 2013 au www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf-bulletins/sante_vol18_no1.pdf
- 4 Institut de la statistique du Québec (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. TOME 1 Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*. Repéré le 10 janvier 2013 au www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2012/EQSJS_tome1.pdf
- 5 Lichtenstein, A. H. & Ludwig, D. S. (2010). Bring Back Home Economics Education. *JAMA*, 303 (18), 1857-58.
- 6 Ordre professionnel des diététistes du Québec (2007). *Pour remettre le citoyen au cœur de l'assiette*, Mémoire de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec déposé dans le cadre de la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire du Québec, 21 juin 2007, pages 15-16.
- 7 Lavallée, C. Institut de la statistique du Québec (2004). *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois. Volet nutrition*. Repéré le 10 janvier 2013 au www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2004/Eng_nutrition.pdf
- 8 Blanchet, C., Plante, C. & Rochette, L. Institut national de santé publique du Québec (2009). *La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois*. Rapport de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Cycle 2.2). Repéré le 5 juillet 2011 au www.inspq.qc.ca/pdf/publications/931_RapportNutritionAdultes.pdf
- 9 Santé Canada (2010). *Amélioration des compétences culinaires*. Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques. Repéré le 6 juillet 2011 au www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf
- 10 Projet Tout le monde à table (s.d.). Extenso, Centre de référence sur la nutrition du Département de nutrition de l'Université de Montréal. Repéré le 15 mars 2013 au www.toutlemondeatable.org
- 11 Larson, N. I., Perry, C. L, Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2006). Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. *JADA*, 106, 2001-2007.
- 12 Bisset, S. L., Potvin, L., Daniel, M. & Paquette, M. (2008). *Assessing the Impact of the Primary School-based Nutrition Intervention Petits cuistots : parents en réseaux*. Repéré le 28 mars 2013 au www.cacis.umontreal.ca/pdf/Volume_99-2_107-13.pdf
- 13 Mustonen, S., Rantanen, R. & Tuorila, H. (2009). Effect of sensory education on school children's food perception: A 2-year follow-up study. *Food Quality and Preference*, 20 (3), 230-40.
- 14 Mustonen, S. & Tuorila, H. (2010). Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8-12-year-old children. *Food Quality and Preference*, 21 (4), 353-60.
- 15 Reverdy, C., Chesnel, F., Schlich, P., Köster, E. P. & Lange, C. (2008). Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite*, 51 (1), 156-165.
- 16 Reverdy, C., Schlich, P., Köster, E. P., Ginon, E. & Lange, C. (2010). Effect of sensory education on food preferences in children. Repéré le 28 mars 2013 au www.irproje.com/userfiles/610074.pdf
- 17 Schlich, P., Gaignaire, A., Reverdy, C., Lange, C. & al. (2010). *Effet d'une éducation sensorielle sur les préférences et les comportements alimentaires d'enfants âgés de 8 à 10 ans (Projet ANR-PNRA Edusens)*. Repéré le 2 avril 2013 au www.eveillogout.com/eveil-o-gout/images/edusens-funfood.pdf
- 18 Padilla, M. Institut national de la recherche agronomique (2010). *Les comportements alimentaires - Quels en sont les déterminants? Quelles actions pour quels effets?* Chaptire 3 - Bilan des actions publiques et privées visant à modifier les comportements alimentaires. Les enfants et le milieu scolaire. Repéré le 2 avril 2013 au www5.paris.inra.fr/depe/Projets/Les-comportements-alimentaires

- 19 Robinson-O'Brien, R. (2009). Impact of Garden-Based Nutrition Intervention Programs: A Review. *JADA*, 109 (2), 273-80.
- 20 Vorobief, S. (2009). *Programme Un trésor dans mon jardin. Synthèse des résultats d'évaluation*. Repéré le 28 mars 2013 au www.jeunespousses.ca/fr/survol-programme.htm?ssid=2f6b66fgy0rl53b&ssname=jp_synthese.pdf
- 21 Santé Canada (2010). *Amélioration des compétences culinaires. Aperçu des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger*. Repéré le 15 mars 2013 à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-profil-aperçu-fra.pdf
- 22 Short, F. (2003). *Domestic cooking skills--what are they?*. Repéré le 13 mars 2013 au www.mv.helsinki.fi/home/palojoki/english/GBG%202007/francesshort.pdf
- 23 Vanderkooy, P. Region of Waterloo Public Health (2010). *Food Skills of Waterloo Region Adults*. Repéré le 13 mars 2013 au <http://chd.region.waterloo.on.ca/en/researchResourcesPublications/resources/FoodSkills.pdf>
- 24 Organisation mondiale de la Santé (2004). *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé : Le rôle de l'école*. Repéré le 12 décembre 2012 au www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/fr
- 25 Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2007). *Pour un virage santé à l'école*. Repéré le 10 janvier 2013 au www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/pdf/virageSante.pdf
- 26 INSPQ, MELS, MSSS & TCNPP (2005). *École en santé. Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires*. Repéré le 27 février 2013 au www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/EPEPS/Formation_jeunes/Adaptation_scolaire/EcoleSante_GuideIntenMilieuScolPartenaires_f.pdf
- 27 Institut national de santé publique du Québec (2010). *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire*. Synthèse de recommandations. Repéré le 10 janvier 2013 à www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_reussiteeducativesanteBienetre.pdf
- 28 Sondage omnibus web effectué par Ipsos, pour le compte de la Coalition québécoise sur la problématique du poids, auprès d'un échantillon représentatif de 1001 répondants francophones du Québec, âgés de 18 à 74 ans (du 12 au 20 novembre 2012).
- 29 Les ateliers cinq épices (2013). *Animation d'ateliers de cuisine-nutrition dans les écoles primaires*. Repéré le 10 janvier 2013 au www.cinqepices.org/services/cuisine-nutrition-ecoles-primaires
- 30 Jeunes pousses (s.d.). *Un trésor dans mon jardin*. Repéré le 13 mars 2013 au www.jeunespousses.ca/fr/survol-programme.htm
- 31 Producteurs laitiers du Canada (s.d.). *Programmes d'éducation*. Repéré le 10 janvier 2013 au www.educationnutrition.org/programmes-education/section/prescolaire.aspx
- 32 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (s.d.). *En route, en cœur*. Repéré le 10 janvier 2013 au www.enrouteencoeur.ca
- 33 La Tablée des Chefs (2012). *Transfert de connaissances culinaires*. Repéré le 10 janvier 2013 au www.tableedeschefs.org/fr/initiatives/formation-culinaire
- 34 Ateliers Je suis capable (s.d.). Repéré le 15 mars 2013 au www.soreltracyregion.net/societe/cdc/organisme.php/88
- 35 Consortium jeunesse de la terre à la table (s.d.). *Consortium jeunesse de la terre à la table*. Repéré le 10 janvier 2013 au www.quebecenforme.org/media/116288/consortium_jeunesse.pdf
- 36 Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2009). *La convention de partenariat. Outil d'un nouveau mode de gouvernance*. Repéré le 22 mars 2013 au www.mels.gouv.qc.ca/sections/publications/publications/BSM/ConvPartenariat_GuideImplantation.pdf
- 37 Institut national de santé publique du Québec (2009). *Analyse des interventions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire québécois : cohérence avec les meilleures pratiques selon l'approche École en santé*. Repéré le 2 avril 2013 au www.inspq.qc.ca/pdf/publications/958_RapAnaPPIntEES.pdf
- 38 Bédard, J., Potvin, L. & al. (2008). *Étude PC-PR*. Repéré le 2 avril 2013 au www.criese.ca/Recherches/etude_pcpr_2008.htm

POUR EN SAVOIR PLUS, CONSULTEZ LE WWW.CQPP.QC.CA, SECTION
« COMPÉTENCES ALIMENTAIRES ET CULINAIRES ».

CES RECOMMANDATIONS ONT ÉTÉ FORMULÉES PAR UN COMITÉ D'EXPERTS FORMÉ DE :

- **Jean-François Archambault**, directeur général, La Table des Chefs
- **Louise Beauchesne**, présidente, Ateliers Je suis capable
- **Martine Carrière**, directrice générale, Les ateliers cinq épices
- **Fannie Dagenais**, directrice générale, Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre
- **Martine David**, directrice générale, Jeunes pousses
- **Mariane Dion**, conseillère en alimentation, Québec en Forme
- **Jacinthe Hovington**, directrice, prévention du cancer et promotion de la santé, Société canadienne du cancer – Division Québec
- **Nathalie Jobin**, directrice des affaires scientifiques, Extenso, Centre de référence sur la nutrition du département de nutrition de l'Université de Montréal
- **Anne-Marie Morel**, chargée de dossiers en alimentation, Coalition québécoise sur la problématique du poids
- **Manon Paquette**, conseillère en alimentation, Québec en Forme
- **Suzie Pellerin**, directrice, Coalition québécoise sur la problématique du poids
- **Andréane Tardif**, chargée de projets, Prévention et Promotion de la santé, Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
- **Marie Watiez**, psychosociologue de l'alimentation, Sésame Consultants