



CANADA

ALIMENTER

la discussion



Livre
d'activités

Remerciements

Le programme « Alimenter la discussion » offre aux membres des 4-H du Canada et à leurs clubs de partout au pays l'occasion d'apprendre comment ils peuvent jouer un rôle dans le soutien de la sécurité alimentaire, un élément du deuxième objectif de développement durable (ODD n° 2) « Faim Zéro » des Nations Unies. Ce programme à intervention directe unique n'aurait pas été possible sans le soutien sans faille de Syngenta Canada, notre partenaire dans la mise en œuvre du pilier Agriculture durable et sécurité alimentaire.

Partenaire du pilier Agriculture durable et sécurité alimentaire

Le présent programme fait partie d'un engagement des 4-H du Canada et de leur partenaire, Syngenta Canada, visant à enseigner aux jeunes l'importance de bâtir un avenir durable au profit de l'ensemble de la population canadienne. Syngenta Canada et les 4-H du Canada travaillent ensemble depuis longtemps pour faire progresser leurs intérêts communs relatifs au développement positif des jeunes, au leadership, aux collectivités, à l'agriculture durable et à la sécurité alimentaire.

Pour en savoir plus sur Syngenta Canada, visitez le site syngenta.ca.

Le logo de Syngenta est une marque de commerce de la société Syngenta Group. © 2023 Syngenta.

Partenaire de la trousse d'activités



Publié en septembre 2023 © 4-H du Canada

Nous désirons également remercier le groupe consultatif qui a contribué à la mise en page et à l'examen du contenu de la présente ressource. Nous apprécions le soutien de ses membres envers les initiatives de sensibilisation des 4-H du Canada et de la programmation « Apprendre en travaillant ».

Groupe consultatif sur le contenu

- Barb Scott-Cole, 4-H de l'Ontario, coordonnatrice de la mobilisation des communautés autochtones
- Inclusive Kind inc.
- John Jamieson, Centre canadien pour l'intégrité des aliments
- Logan Wright, accompagnatrice des Autochtones pour l'obtention du diplôme, Renfrew County District School Board
- Syngenta Canada
- Membres du Comité consultatif sur la jeunesse des 4-H du Canada Lark Anderson et Emily Robb
- Les 4-H du Canada

Rédaction de Melina Found

Conception d'EM Dash Design, Montréal

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada



Table des matières

Introduction	2
Que sont les objectifs de développement durable?	3
Coup d'œil sur la sécurité alimentaire	5
Les trois niveaux de l'ODD « Faim Zéro »	6
Dans le monde qui m'entoure.....	6
Dans ma communauté.....	8
Chez moi.....	9
Activités	11
Ta pointe de pizza au levain.....	11
Crée et innove! L'avenir de la sécurité alimentaire.....	15
Jardin des trois sœurs.....	17
Recettes zéro déchet.....	20
Agir pour assurer la sécurité alimentaire.....	22
Réflexion	24
Ressources	26



Vous remarquerez qu'il y a des liens vers des vidéos et d'autres renseignements tout au long du présent livre d'activités. N'hésite pas à télécharger la version numérique du livre d'activités « Alimenter la discussion » afin d'avoir facilement accès à ces liens à l'adresse suivante : 4-h-canada.ca/fr/4-h-a-la-maison

Introduction

Bonjour,

Nous sommes ravis de t'accueillir au sein du programme « Alimenter la discussion », une initiative des 4-H du Canada faisant partie de la programmation que l'organisation offre aux membres 4-H, aux familles, aux animateurs et aux clubs! Il s'agit là d'une occasion pour toi d'en apprendre davantage sur un sujet intéressant, de participer à des activités pratiques (dont la préparation de ta propre pizza au levain), et d'avoir du plaisir chez toi ou auprès de ton club des 4-H!

Ce programme s'inscrit dans les initiatives de programmation des 4-H du Canada qui soutiennent les piliers Agriculture durable et sécurité alimentaire et Développement du leadership. La présente ressource aborde certains sujets liés à l'agriculture durable, à la sécurité alimentaire et à la façon dont tu peux agir au regard de cet enjeu crucial. Elle offre également à la communauté des 4-H des ressources connexes ainsi que des possibilités d'apprentissage par l'expérience.

Dans ce livre d'activités, tu trouveras beaucoup de renseignements sur la sécurité alimentaire, tant au Canada qu'à l'étranger, ainsi que des activités pratiques et les fournitures nécessaires pour les réaliser. Nous espérons qu'au fil des pages du présent livre d'activités, tu atteindras les objectifs d'apprentissage suivants :

- En savoir plus sur la sécurité alimentaire et les raisons pour lesquelles il s'agit d'un enjeu.
- En savoir plus sur les objectifs de développement durable des Nations Unies et leurs répercussions sur le monde.
- Déterminer les gestes que tu peux poser pour relever les défis liés à la sécurité alimentaire auxquels le monde entier, ta communauté et ta famille font face.
- Développer des compétences qui t'aideront à résoudre certains problèmes, à t'amuser dans la cuisine et à améliorer tes connaissances alimentaires.
- Devenir une championne ou un champion de la sécurité alimentaire et de l'ODD « Faim Zéro » en sensibilisant les gens à cet enjeu.

La trousse d'activités comprend ce qui suit :

- Livre d'activités du programme « Alimenter la discussion »
- Parmi les fournitures qui te sont proposées pour créer tes propres recettes, tu retrouveras les articles suivants :
 - > Des fiches de recette des 4-H du Canada
 - > Une tasse et une cuillère à mesurer des 4-H du Canada
- Du levain maison et un feuillet d'instructions
- Des semences de maïs, de haricot et de courge

En mettant cette trousse à la disposition des membres 4-H, aux familles de ceux-ci et aux clubs, nous leur offrons directement des expériences pratiques afin de leur permettre d'en apprendre davantage sur la façon dont nous pouvons jouer un rôle dans la résolution de problèmes mondiaux.

Les 4-H du Canada constituent un organisme de développement positif des jeunes destiné à aider ces derniers à devenir des leaders responsables, bienveillants et collaborateurs qui apportent un changement positif dans leur communauté. Tu fais partie du mouvement des 4-H, lequel comprend plus de 17 434 jeunes membres au Canada, et peut compter sur l'appui de plus de 6 770 animateurs bénévoles dévoués. Pour en savoir plus sur les programmes des 4-H du Canada, visite le [👉 4-h-canada.ca/fr](https://4-h-canada.ca/fr)!

Nous avons hâte de voir ce que tu apprendras, créeras et cuisineras! Prends un instant pour partager ton expérience! Identifie-nous à l'aide de l'étiquette [@4Hcanada](https://twitter.com/4Hcanada) sur Twitter, Facebook, Instagram ou LinkedIn, et utilise le mot-clé [#4HALimenterladiscussion](https://twitter.com/4Hcanada).

L'équipe des 4-H du Canada

Quels sont les objectifs de développement durable des Nations Unies?

Les **objectifs de développement durable (ODD)** sont des objectifs mondiaux déterminés par l'Organisation des Nations Unies (ONU). L'ONU est une organisation internationale qui encourage les nations à protéger la paix et la sécurité et à bien travailler ensemble. Les ODD ont été approuvés par chacun des 193 États membres, y compris le Canada. Chaque pays travaille à l'atteinte de ces 17 objectifs, qui traitent de la pauvreté, de la santé, de l'éducation et de l'environnement. Lorsqu'on établit un objectif, il est toujours bon de se tourner vers l'avenir. À quoi ressemblera-t-il lorsque l'objectif sera atteint? Combien de temps faudra-t-il pour l'atteindre? Est-il réaliste? En 2015, les Nations Unies ont élaboré ces objectifs et décrit le monde qu'elles désiraient avoir en 2030.

Explorer les 17 ODD

Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements au sujet de ces 17 objectifs à l'adresse :

 sdgs.un.org/fr

Remplis ton assiette

Tu as peut-être décidé de développer une nouvelle habitude ou de réaliser quelque chose qui te tenait à cœur. Qu'as-tu fait pour atteindre cet objectif? As-tu fait de petits pas ou as-tu déployé un gros effort d'un seul coup? Comment as-tu su que tu avais atteint ton objectif?

.....

.....

.....

Servez-vous du modèle SMART pour déterminer vos propres objectifs!

Spécifique

S

Que voulez-vous faire?

Mesurable

M

Comment saurez-vous que vous avez atteint votre objectif?

Atteignable

A

Est-il en votre pouvoir d'atteindre votre objectif?

Réaliste

R

Pouvez-vous atteindre votre objectif de manière réaliste?

Temporel

T

À quel moment voulez-vous atteindre votre objectif?

Objectifs de développement durable des Nations Unies :

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



Dans le cadre du programme « Alimenter la discussion », nous mettons l'accent sur l'ODD no 2 « Faim Zéro » afin de réaliser ce qui suit :



ÉLIMINER LA FAIM, ASSURER LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE, AMÉLIORER LA NUTRITION ET PROMOUVOIR L'AGRICULTURE DURABLE

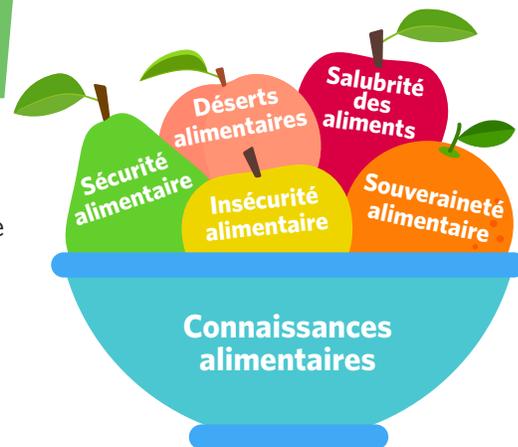
L'ODD n°2 vise essentiellement à éradiquer la faim et à atteindre la sécurité alimentaire. **Le but en réalité est de s'assurer que tout le monde ait accès à suffisamment d'aliments sûrs et sains pour pouvoir mener une vie saine et active, sans que personne n'ait faim.** Nous devons veiller à produire des aliments en utilisant de façon responsable l'eau, la terre et les autres ressources afin de mettre en place un système alimentaire durable, qui ne nuit pas à la planète. Les agriculteurs devraient de plus gagner leur vie décemment et disposer des ressources dont ils ont besoin pour cultiver des aliments pour tous.

Près de 9 % de la population mondiale est touchée par la faim¹. Alors que la population mondiale ne cesse d'augmenter, nous devons chercher des moyens pour augmenter la quantité d'aliments que nous produisons de manière durable, tout en réduisant également le gaspillage alimentaire. Ces solutions permettront de réduire le nombre de personnes affamées dans le monde, et de s'assurer qu'il y ait suffisamment de nourriture pour les futures générations!²

Remplis ton assiette

La sécurité alimentaire et la faim sont également des enjeux au Canada. Un Canadien sur dix, dont un jeune sur cinq, a du mal à avoir accès à des aliments sains.³ Examine cet enjeu mondial et parcoure le monde sur cette carte interactive pour voir où sévit la faim : www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/2-1-1/en/ Tu souhaiterais en savoir plus? Lis cet article sur la sécurité alimentaire et la faim dans le monde : www.fao.org/hunger/fr/

Coup d'œil sur la sécurité alimentaire



La sécurité alimentaire est un enjeu qui touche des gens de partout dans le monde, que ce soit au sein des collectivités et, même, à l'échelle individuelle. Parmi les principaux sujets de l'ODD n° 2 « Faim Zéro » que tu examineras, mentionnons la sécurité alimentaire, la souveraineté alimentaire (la liberté de choix) et la salubrité des aliments. En lisant ce livre d'activités et en essayant de réaliser les activités proposées, tu en apprendras plus sur la sécurité et la souveraineté alimentaires, ce qui améliorera tes connaissances alimentaires. Tu auras également l'occasion de porter des réflexions sur la provenance des aliments que tu consommes, la façon dont ceux-ci sont produits et l'incidence de leur culture sur l'environnement. Voici quelques termes importants à savoir avant de prendre connaissance de ce livre d'activités :

Sécurité alimentaire – état où tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active.⁴

Souveraineté alimentaire – met l'accent sur les choix alimentaires qui s'offrent aux gens, y compris la provenance de leur nourriture, les conditions dans lesquelles les aliments sont produits et la façon dont ceux-ci sont livrés à la population. Au Canada, cet aspect est particulièrement important pour les communautés autochtones et le droit d'avoir accès à des aliments sains et adaptés à la culture, produits de façon durable, par l'entremise de nos propres systèmes alimentaires et agricoles.

Salubrité des aliments – a trait à la salubrité de notre nourriture, y compris la production, l'étiquetage, le stockage et la consommation des aliments. Au Canada, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) s'efforce de s'assurer que la réglementation sur la salubrité des aliments est l'une des plus sûres au monde.⁵

Insécurité alimentaire – lorsque les gens n'ont pas un accès fiable à des aliments nutritifs. Cela peut être causé par la production insuffisante de nourriture, le gaspillage alimentaire, le coût élevé des aliments ou l'accès limité aux endroits où les aliments sont vendus.

Déserts alimentaires – les régions où les gens n'ont pas accès, au sein de leur collectivité, à des aliments nutritifs ou n'ont pas les moyens de s'en offrir. Il s'agit d'endroits où des gens doivent parcourir des distances importantes pour se rendre à l'épicerie ou peinent à payer la nourriture dont ils ont besoin dans cette région.

Connaissances alimentaires: notion de posséder des compétences et des connaissances liées à la nourriture qui aident à choisir avec confiance des aliments.



Si tu souhaites en savoir plus, télécharge le document **Mon assiette, ma planète** à l'adresse suivante : 4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains/mon-assiette-ma-planete – une autre initiative des 4-H du Canada liée à ce sujet.

Les trois niveaux de l'ODD no 2 « Faim Zéro »

Niveau 1 : Dans le monde qui m'entoure

L'atteinte de l'ODD n°2 « Faim Zéro » est visée de plusieurs manières dans le monde entier. Les organismes internationaux s'efforcent de réduire la faim et la malnutrition en mettant en œuvre des programmes qui améliorent l'accès à la nourriture et qui soutiennent l'agriculture :

- Le Programme alimentaire mondial (PAM) de l'Organisation des Nations Unies (ONU) contribue à nourrir plus de 80 millions de personnes dans 88 pays, tout en leur apportant une aide nutritionnelle.
- L'ONU contribue également à financer l'agriculture en aidant les petits exploitants agricoles de pays en développement afin d'augmenter la quantité des aliments qu'ils peuvent produire sur leurs exploitations agricoles. Le défi « Zéro Faim » de l'Organisation vise à réduire la pauvreté et la faim et à éduquer les gens sur la nutrition par l'entremise de divers programmes.

Appui de l'ODD no 2 dans le monde :

Bon nombre de responsables de projets mondiaux liés à l'ODD n°2 sont sur le point de découvrir de nouvelles solutions ou méthodes qui soutiendront l'alimentation et l'agriculture. Ces innovations facilitent la culture et la production de la nourriture, ce qui permet de cultiver davantage d'aliments, avec moins de ressources, tout en utilisant les différentes technologies pour rendre le travail plus sûr et efficace.

L'atteinte de l'ODD n°2 est soutenue des manières suivantes :

- **Protection de notre climat, de notre environnement et de la santé des sols :** Des agriculteurs de partout dans le monde font le choix de cultiver leurs produits de manière à réduire les gaz à effet de serre provenant des activités agricoles, à diminuer le labourage afin de protéger les sols, à planter des cultures de couverture et à répandre avec prudence du fumier comme engrais afin d'améliorer la santé des sols.
- **Nouvelles semences et cultures :** Les innovations qui ont été effectuées par le passé ont permis d'améliorer la sécurité alimentaire en augmentant la productivité des cultures et la capacité de celles-ci à pousser dans des conditions difficiles, contribuant ainsi à produire des aliments plus nutritifs. Ainsi, les agriculteurs peuvent cultiver davantage d'aliments pour nourrir les gens tout en accomplissant la même quantité (ou même moins) de travail et en disposant des mêmes ressources.

La **Fondation Syngenta pour une agriculture durable (FSAD)** travaille auprès de petits exploitants agricoles de pays en développement, les aidant à augmenter les rendements de leurs récoltes et à vendre leurs produits sur de nouveaux marchés, et ce, afin d'accroître leurs revenus ainsi que la sécurité alimentaire. La FSAD vise à aider les petits agriculteurs à devenir des cultivateurs professionnels. Syngenta partage ses connaissances scientifiques, tout en permettant aux petits exploitants agricoles d'avoir accès à des outils et à de nouvelles possibilités. Pour en savoir plus, clique sur le lien suivant : syngentafoundation.org/.

- **Emballage des aliments:** Les nouvelles méthodes de conservation des aliments contribuent à réduire le gaspillage. Par exemple, l'emballage sous vide et l'ajout de certains gaz dans les emballages (comme l'air dans les sacs de croustilles) peuvent augmenter la durée de conservation des produits, permettant ainsi d'entreposer plus longtemps les aliments, et de réduire leur détérioration pendant le transport.
- **Amélioration de l'abordabilité des aliments:** Les agriculteurs utilisent divers outils, tels que l'irrigation, les engrais, l'équipement, la rotation des cultures et les serres pour accomplir tout ce qu'ils ont à faire, de l'approvisionnement en eau à l'amélioration de l'efficacité et à la culture des plants toute l'année. Cette pratique contribue à accroître la production et à s'assurer qu'il y ait suffisamment d'aliments abordables pour tous. En utilisant ces outils, les agriculteurs peuvent améliorer l'efficacité et l'efficacité générales de leurs pratiques agricoles et réduire le gaspillage alimentaire afin d'établir un système alimentaire davantage axé sur la durabilité et la responsabilité.
- **Agriculture de précision:** Cette pratique utilise les images satellites, le système mondial de localisation (GPS), les drones et même l'intelligence artificielle (IA) afin de vérifier la santé des cultures et des sols ainsi que la qualité de l'eau. Cette pratique permet d'alerter les agriculteurs lorsque quelque chose cloche afin de pouvoir apporter rapidement des changements qui permettront de résoudre le problème. Le recours à des drones, à l'étiquetage électronique et aux capteurs de détection de la chaleur permet de surveiller la santé des animaux, de détecter des maladies et de rechercher des solutions pour éradiquer la propagation de celles-ci des animaux aux humains.



Les technologies numériques transforment la façon dont les agriculteurs cultivent les aliments. Grâce à un outil appelé Cropwise™, alimenté par Syngenta, les cultivateurs n'ont plus besoin de jouer aux devinettes. Cette technologie fournit des renseignements fiables et des données en temps réel pour aider les agriculteurs à savoir quoi cultiver, quand semer et comment conserver leurs cultures en santé. Cela signifie que davantage d'aliments peuvent être cultivés de façon efficace et durable.

Niveau 2 : Dans ma communauté

Il est important de poser des actions communautaires pour s'efforcer d'atteindre l'ODD n°2. Les communautés ont tendance à mettre l'accent sur les solutions locales pour résoudre des problèmes afin de pouvoir mieux servir les besoins uniques d'une région particulière ainsi que des résidents de celle-ci, dans le respect des réalités spécifiques de celle-ci.

Appui de l'ODD no 2 au sein de ta communauté:⁶

Programmes communautaires

- **Centres et banques alimentaires** – Banques alimentaires Canada, qui soutient chaque province et territoire grâce à un réseau de plus de 5 000 organismes de partout au pays, cherche à atteindre l'ODD n°2. Ces programmes s'efforcent de répondre aux besoins alimentaires urgents auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui, tout en prévenant la faim qui pourrait sévir demain.
- **Organismes de récupération alimentaire** – Deuxième récolte est la plus grande organisation de récupération alimentaire au Canada, s'efforçant de réduire le gaspillage alimentaire en redistribuant des aliments utilisables aux personnes qui souffrent d'insécurité alimentaire ou qui sont victimes de la faim. Deuxième récolte travaille auprès de milliers d'entreprises alimentaires pour envoyer des surplus alimentaires à des organismes de bienfaisance et sans but lucratif dans tout le pays, plutôt que de les gaspiller. Pour en savoir plus, consulte le site de l'organisme à l'adresse suivante: 🖱️ deuxiemerecolte.ca/.

Agriculture et producteurs

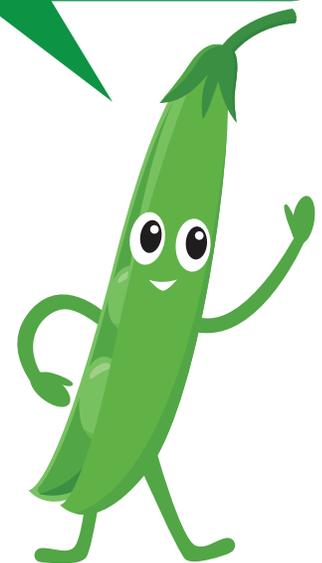
- **Programmes d'agriculture soutenue par la communauté (ASC)** – Ces programmes fournissent des aliments frais, locaux et de saison par le biais d'un service d'abonnement, tout en appuyant l'économie locale.
- **Promouvoir les liens entre les agriculteurs et les collectivités** – Cet objectif peut être atteint en mettant en œuvre des initiatives telles que la création et le soutien de marchés d'agriculteurs.

Comment soutenir ta communauté:

- Rédige un courriel ou une lettre aux politiciens locaux à l'échelon municipal, provincial et/ou fédéral, ou de comté/district, et demande-leur de te fournir des renseignements sur les travaux qui sont en cours d'exécution pour atteindre l'ODD n°2. Indique les raisons pour lesquelles cette question te tient à cœur et elle est importante pour ta communauté. Fais des recherches en ligne sur tes politiciens locaux en inscrivant le nom de ta ville, ainsi que le palier gouvernemental du politicien que tu souhaites contacter (p. ex., Regina + membres du conseil municipal).

Le savais-tu? Plus de 1,4 million de personnes au Canada ont recours aux services de banques alimentaires locales chaque mois.

Non seulement Banques alimentaires Canada contribue à relier les gens aux aliments, mais elle s'efforce également d'éliminer les causes profondes de la faim. Elle a donc également besoin de plus que de simples dons alimentaires. Syngenta Canada est un commanditaire fondateur du Programme de soutien rural de Banques alimentaires Canada, qui offre aux banques alimentaires de communautés rurales les outils et les technologies nécessaires pour mieux servir leurs collectivités. Cela comprend notamment des réfrigérateurs, des congélateurs, des camions frigorifiques, des outils et du matériel de jardinage pour des jardins communautaires, des logiciels visant à améliorer la distribution des aliments, ainsi que du matériel pédagogique. Pour en savoir plus sur Banques alimentaires Canada, visite le site suivant: 🖱️ foodbankscanada.ca/fr/.





- Lutte contre la faim près de chez toi en effectuant du bénévolat et en en apprenant plus sur les besoins alimentaires de ta communauté auprès d'une banque alimentaire ou d'un centre d'alimentation. Tu pourrais également lancer un programme de petit-déjeuner ou de collation à ton école pour contribuer à éviter qu'un élève n'ait le ventre vide pendant qu'il apprend.
- Salis tes mains en démarrant un projet de jardin communautaire! Apprends comment cultiver différents fruits et légumes et établis des liens avec d'autres membres de ta collectivité qui sont passionnés par le sujet de la production de leur propre nourriture.

Niveau 3 : Chez moi

L'atteinte de l'ODD n° 2 chez toi peut avoir un impact direct et positif sur ta vie et celle de ta famille. En tant que membres d'une même famille, vous pouvez être davantage conscients des repas que vous cuisinez, des aliments que vous achetez, de la provenance de ceux-ci et de votre lien avec le contexte plus large de la sécurité alimentaire et de la durabilité. Ta famille et toi pouvez également essayer de nombreuses solutions novatrices pour vous aider à jouer facilement un rôle dans l'atteinte de l'objectif « Zéro Zaim ».

Comment soutenir l'ODD no 2 chez toi :

- **Télécharge une application de « suivi de contenu de réfrigérateur ».** Ce genre d'applications vous aideront, ta famille et toi, à garder une trace des aliments qui se trouvent dans votre réfrigérateur, votre congélateur et vos armoires.
- **Fais repousser certains légumes à partir de leurs rebuts.** Savais-tu que la laitue, le céleri et les oignons verts peuvent repousser à partir de leur trognon? Pour en savoir plus sur la façon de donner une seconde vie aux légumes, consulte la page suivante : [👉 farmersalmanac.com/regrow-vegetables-from-kitchen-scraps-24373](https://farmersalmanac.com/regrow-vegetables-from-kitchen-scraps-24373).

Tu souhaiterais en savoir plus sur la façon de boucler la boucle des déchets alimentaires chez toi? Consulte notre livre intitulé **À vos pelles**, ainsi que l'activité « L'ultime défi du compostage » à la page suivante : [👉 4-h-canada.ca/fr/a-vos-pelles](https://4-h-canada.ca/fr/a-vos-pelles). Tu découvriras comment il est possible de transformer les déchets alimentaires de ton ménage et les résidus de jardinage en un compost riche en nutriments!



- **Composte afin de détourner les déchets alimentaires du site d'enfouissement.** Vérifie si tu as l'espace nécessaire pour créer un tas de compost, soit chez toi ou dans ton quartier, pour que les déchets alimentaires que tu produis ne se retrouvent pas dans la poubelle. L'acquisition d'un bac à compost de comptoir pourrait même être une bonne solution. Participe à un programme de déchets organiques organisés par ta collectivité s'il en existe un dans ta région.
- **Cultive un jardin.** Qu'il s'agisse d'une petite jardinière de fenêtre avec des fines herbes, d'un simple pot contenant un plant de tomate ou d'un plus grand jardin renfermant différents types de légumes, de fruits et de fines herbes, il s'agit là d'un bon moyen pour pratiquer l'agriculture durable et voir de tes propres yeux la provenance des aliments que tu consommes.



Dates de péremption

Savais-tu que les « dates de péremption » ne désignent pas les « dates d'expiration »? Les dates de péremption ne concernent pas la salubrité des aliments, mais plutôt leur qualité. Au Canada, seuls cinq types d'aliments comportant de réelles dates d'expiration ne devraient pas être consommés au-delà de la date d'expiration :

- les préparations commerciales pour nourrissons;
- les substituts de repas ou les barres protéinées;
- les boissons-repas de complément;
- les ordonnances par des médecins de préparations pour régime liquide;
- les aliments sur ordonnance utilisés dans des régimes hypocaloriques.⁷

Imagine la quantité d'aliments que nous pourrions détourner des sites d'enfouissement si nous nous engageons tous à mieux comprendre les dates de péremption!⁸ Consulte les ressources utiles suivantes pour en apprendre davantage dès maintenant.

blog.secondharvest.ca/2022/02/19/everything-you-need-to-know-about-best-before-dates/secondharvest.ca/getmedia/e05e0d48-9ab0-42a0-b9d9-4c89c0d7f5f7/SH-BBD-Consumer-Timetable.pdf

Activités



ACTIVITÉ 1

Ta pointe de pizza au levain

Imagine quelle aurait été ta vie si tu avais tenté de nourrir ta famille avant l'arrivée des épiceries, des boulangeries ou, même, des voitures! Par le passé, les gens garantissaient leur sécurité alimentaire en s'assurant notamment de toujours avoir la possibilité de confectionner du pain. Ils s'y prenaient en conservant toujours à portée de main leur « levain maison », soit un mélange vivant composé de levure sauvage, de farine et d'eau. Aujourd'hui, nous utilisons habituellement de la levure sèche commerciale, laquelle est très pratique, mais dont la durée de conservation est d'un an. Les levains maison peuvent survivre des centaines d'années. Tout ce qu'il faut, c'est un peu d'eau et de farine, et le mélange peut être réutilisé indéfiniment pour faire du pain. Les gens pourraient toujours s'en remettre au levain maison pour fabriquer différents types de pain et de pâte dans l'éventualité où les chaînes alimentaires seraient perturbées. Voilà ta chance de l'essayer et de cuisiner un repas savoureux.



En ce qui concerne le levain maison et la levure commerciale, une option n'est pas meilleure que l'autre. Elles sont seulement différentes et souvent utilisées à diverses fins. Pour en savoir plus, visite la page suivante :

www.mydailysourdoughbread.com/sourdough-vs-yeast/

Considère le levain maison comme un animal de compagnie, soit une entité vivante, mais qui sent bon le pain fraîchement sorti du four. La levure sauvage dans le levain maison se nourrit de la farine et de l'eau qu'on lui donne, produisant par la suite des bulles de dioxyde de carbone. Certains nomment même leur levain maison. Partage une photo de ton levain maison, ou « animal de compagnie », avec les 4-H des Canada sur Twitter, Facebook, Instagram ou LinkedIn en utilisant notre étiquette @4HCanada. N'oublie pas d'utiliser le mot-clé #4HALimenterladiscussion!

C'est l'heure maintenant de préparer ton levain maison

Ce dont tu auras besoin:

- Le levain maison et les instructions d'activation
- Des tasses à mesurer
- Un pot en verre avec couvercle. Un grand pot Mason fera l'affaire.
- Une bande élastique
- Eau
- De la farine
- Une balance électrique – facultatif

Ton levain maison

1. Si tu fais cette activité avec ton club, ton animatrice ou ton animateur de club activera le levain maison, puis le répartira parmi tous les membres.
2. Suis les instructions d'activation qui accompagnent le levain maison. Il te faudra environ une semaine pour bien alimenter le levain maison en poudre et le rendre prêt à l'emploi.

Astuce:

Place une bande élastique autour de l'extérieur du pot qui contient ton levain maison afin de faire un suivi de la mesure à laquelle celui-ci lèvera. Lorsqu'il commence à lever et à produire des bulles, observe à quelle hauteur au-dessus de la bande élastique le levain maison se lève.

3. Une fois le levain maison levé, tu pourras le diviser dans plusieurs contenants afin d'en donner à d'autres personnes. Pour le diviser, ajoute une part de ton levain maison à une part de farine et une part d'eau dans un nouveau pot. Laisse-le lever, jette la moitié du levain, puis alimente-le encore (une part de farine et une part d'eau), et tu pourras alors en partager une fois de plus. Il convient habituellement de partager une tasse de levain maison par personne.

Pour obtenir les instructions sur la façon de continuer d'alimenter et d'entreposer ton levain maison, consulte la page 2 des instructions d'activation intitulée « Conservation de ton levain maison ».

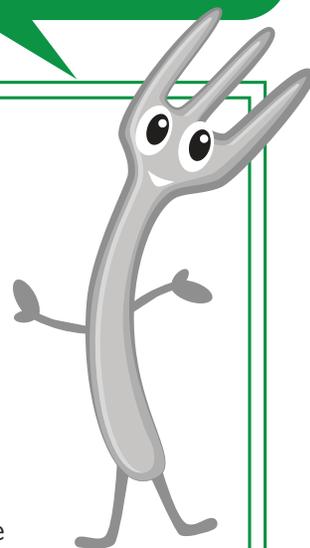
Comment ça fonctionne?

Le levain maison est une « colonie symbiotique de levure et de bactéries », que l'on appelle également un « SCOBY », ce qui signifie que la levure et les bactéries vivent en heureuse cohabitation. Il contient de la levure sauvage qui est présente naturellement dans l'air, dans la farine que tu utilises et, même, sur tes mains. En mélangeant cette levure avec un peu de farine (qui contient des hydrates de carbone, soit une forme de sucre) et de l'eau, des bulles de dioxyde de carbone seront produites, ce qui fera lever ton pain. Ce processus produit également de l'acide lactique, conférant au levain son bon goût légèrement acidulé, et empêchant la prolifération de bactéries dans le mélange.



Remplis ton assiette

Au Canada, la culture du blé est si importante que nous en avons plus que ce dont nous en avons besoin. Nous produisons environ sept fois plus de blé que nous en consommons! Toutefois, au lieu de gaspiller tout cet excédent de blé (que l'on transforme en farine, tout comme celle utilisée dans ta pâte à pizza), nous pouvons l'envoyer à d'autres pays qui en ont besoin. Partout dans le monde, les gens aiment le blé canadien en raison de sa qualité supérieure. Une des raisons pour lesquelles le blé canadien est d'une telle qualité est que des entreprises comme Syngenta permettent aux agriculteurs d'accéder à des produits qui les aident à garder des plants sains et forts. Cela leur permet de s'assurer de cultiver des grains de blé de qualité qui contiennent un apport idéal de protéines, un facteur essentiel pour créer de la farine à différentes fins. Le Canada exporte beaucoup de son blé vers d'autres pays, soit près de 20 millions de tonnes par année.⁹ En partageant son excédent de nourriture avec d'autres pays, le Canada contribue à garantir qu'il y ait assez de nourriture pour tout le monde, ce qui est crucial pour la sécurité alimentaire mondiale.



Que l'on apporte la pizza!

Maintenant que tu as nourri ton levain maison et qu'il est heureux, tu peux maintenant l'utiliser! Tu peux faire du pain, des brioches à la cannelle et, même, des crêpes! Une bonne recette à essayer pour commencer est de la pâte à pizza au levain. Il te suffit de préparer la pâte, puis d'ajouter par-dessus les garnitures que tu aimes.



TEMPS 24 heures



PRODUIT

temps actif : 40 minutes | temps de cuisson : 10 minutes 1 croûte épaisse de 14 po, ou 2 croûtes minces de 12 po

Tu auras besoin

- 1 tasse de levain maison – qui a idéalement été alimenté dans les quatre à six heures précédant le début de la préparation de la pâte
- ½ tasse d'eau, en plus de 2 à 8 cuillères à soupe d'eau (selon la mesure à laquelle la pâte est sèche)
- 1 c. à thé de sel
- 2 ½ tasses de farine tout usage
- De la sauce à pizza
- Tes garnitures de pizza préférées
- De la semoule de maïs (facultatif)
- Du papier sulfurisé (facultatif)
- Une grande plaque à pizza ou tôle à biscuits – rectangulaire ou ronde
- Une minuterie

Préparation

*Remarque : Le temps de levée de ta pâte peut varier selon la température ou l'humidité ambiantes. En été, ta pâte lèvera probablement plus rapidement, alors que le processus sera plus long en hiver.¹⁰

- 1. Prépare la pâte.** Mélange le levain maison, le sel et l'eau dans un grand bol. Ajoute la farine et remue jusqu'à une intégration complète. Si le mélange est sec, ajoute 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau, et continue d'ajouter 1 cuillère à soupe d'eau jusqu'à l'incorporation complète de la farine. Couvre le bol avec un linge de cuisine, et laisse reposer le tout pendant 30 minutes.
- 2. Étire et replie la pâte.** Après 30 minutes, retire le linge. Tout en conservant la pâte dans le bol, empoigne et remonte la pâte, puis replie-la sur elle-même. Répète en faisant des cercles, soit huit à dix fois, en étirant une poignée de pâte et en la repliant sur elle-même en son centre. Laisse de nouveau reposer la pâte pendant 30 minutes, puis répète à trois reprises les étapes d'étirement, de pliage et de repos pendant 30 minutes, pour un total de quatre cycles. Au dernier cycle, tu observeras que la texture de la pâte aura changé, et qu'elle sera plus lisse, plus solide et plus élastique.
- 3. Couvre le bol avec une assiette ou une pellicule de plastique et place le tout dans le réfrigérateur pour la nuit.** Si tu prépares ta pâte en journée ou lorsqu'il fait chaud, tu pourrais la laisser lever pendant six à huit heures sur le comptoir.



- 4. Façonne la pâte.** Ta pâte aura doublé de taille au matin. Place ta boule de pâte sur le comptoir où tu auras saupoudré de la farine. Comme la pâte sera collante, utilise la quantité de farine nécessaire pour que la boule ne colle pas au comptoir. Si tu préfères les croûtes de pizza minces, coupe la boule en deux pour préparer deux pizzas. Avec tes mains enfarinées, forme délicatement une boule de pâte, la roulant et en collant dessous celle-ci tout morceau désintégré. Place la ou les boules de pâte dans le réfrigérateur pour une période minimale de six heures. La pâte peut être conservée ainsi pendant trois jours.
- 5. Prépare ta pizza :** Retire ta ou tes boules de pâte du réfrigérateur une heure avant la confection de la pizza. Préchauffe le four à 500 °F (260 °C) (ou au réglage de température le plus élevé de ton four). Lorsque la pâte aura atteint la température ambiante, saupoudre la pâte avec de la farine et place-la sur une surface de travail enfarinée. Façonne délicatement la pâte en un cercle de 14 po (ou de 12 po si tu fais deux croûtes minces), tout en la manipulant le moins possible. Transfère la pâte sur la plaque à pizza ou la tôle à biscuits que tu utiliseras pour cuisiner la pizza. Facultatif – saupoudre d’abord de la semoule de maïs sur la plaque ou utilise un morceau de papier sulfurisé pour empêcher la pizza de coller.
- 6. Ajoute la sauce et les garnitures de ton choix.** Une fois prête ou prêt, sous la supervision d’un adulte, place la pizza dans le four pendant cinq à dix minutes. Surveille la pizza pendant la cuisson. La cuisson est plus rapide avec certains fours, alors qu’elle est moindre avec d’autres. La croûte deviendra dorée et se gonflera, alors que les garnitures fondront ou deviendront croustillantes.
- 7. Une fois que tu auras terminé, demande à un adulte de t’aider à sortir la pizza du four.** Laisse-la refroidir légèrement, puis coupe-la soigneusement en pointes.
- 8. Savourer!** Prends une pointe de la pizza que tu viens de créer à partir de rien. Quel est le goût de la pâte? Qu’en est-il de la combinaison des garnitures? Savoure ton dur labeur et donne une pointe ou deux à ta famille, tes amis ou des membres de ton club des 4-H.

Consigne les garnitures de pizza que tu expérimentes :

Ma combinaison de
pizza préférée

.....

.....

.....

.....

La nouvelle garniture
de pizza que je
voudrais essayer

.....

.....

Crée ta propre
combinaison de
pizza Comment la
nommerais-tu?

.....

.....



ACTIVITÉ 2

Crée et innove! L'avenir de la sécurité alimentaire

L'avenir de la sécurité alimentaire passe par l'innovation, c'est-à-dire, trouver de nouvelles idées pour résoudre des problèmes. Il faut ainsi trouver des solutions pour réduire le gaspillage alimentaire, ainsi que des méthodes durables pour faire pousser les cultures, tout en augmentant leur rendement. Il nous faut également découvrir de nouvelles souches de semences, trouver de nouveaux moyens de lutter contre les maladies ou inventer de nouveaux outils et équipements pour favoriser la production des aliments. Afin de pouvoir nourrir 9,7 milliards de personnes d'ici 2050, nous devons faire preuve de créativité et d'innovation pour produire suffisamment de nourriture pour nourrir tout le monde, tout en prenant soin de la planète.

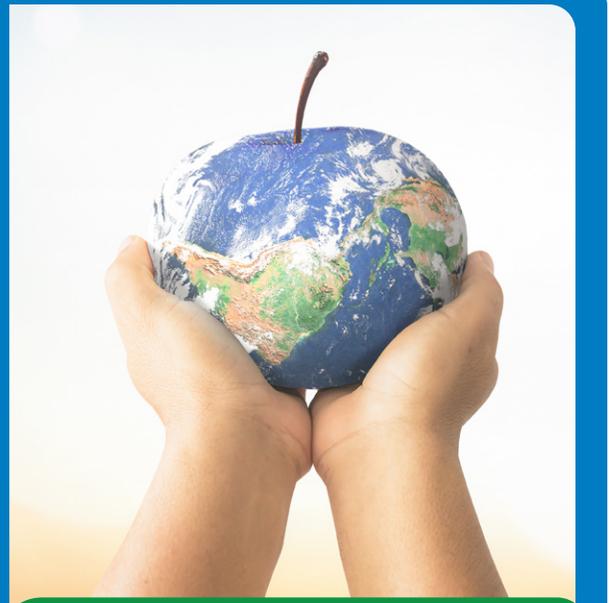
Cette activité te permettra de faire preuve de créativité et de trouver des moyens d'apporter des changements positifs dans le monde qui t'entoure. Permits-toi de rêver et de t'amuser, sans te soucier d'être précise ou précis. Tu peux travailler de façon individuelle ou en groupe aux côtés d'autres membres 4-H.

1. Rédige ou inscris tes réponses aux questions suivantes pour stimuler ta créativité :

- Quels aliments sont-ils trop emballés? Comment pourrais-tu réduire leur emballage ou le modifier?
- Quels aliments périssent rapidement? Comment pourrais-tu freiner ce processus ou augmenter la durée de conservation de ces aliments?
- Selon toi, comment les gens devraient-ils mieux protéger l'environnement pour atteindre l'objectif « Faim Zéro »?
- Comment les gens peuvent-ils réduire le gaspillage alimentaire à la maison, dans les restaurants ou dans les épiceries?
- Comment peux-tu créer quelque chose de nouveau à partir d'aliments qui seraient normalement jetés?

Pense à l'acronyme « STIM » (science, technologie, ingénierie et mathématiques)

Passes à la prochaine étape de la réalisation de ton idée grâce à l'Expo-sciences des 4-H du Canada. Des membres 4-H ont transformé en des projets novateurs et créatifs pour l'Expo-sciences leur curiosité et leur intérêt à faire de ce monde un meilleur endroit pour tous. Pour en savoir plus sur ce programme national, consulte la page suivante: 4-h-canada.ca/fr/expo-sciences



Savais-tu...

que les choux-fleurs peuvent attraper des coups de soleil? La plupart des feuilles de chou-fleur doivent être pliées à la main afin de protéger la tête du légume, aussi désignée la pomme de chou-fleur, du soleil. Syngenta a fait preuve d'innovation pour créer des semences destinées à produire des choux-fleurs qui résistent naturellement aux dommages causés par le soleil. Une telle idée permet aux agriculteurs d'économiser du temps et de l'argent, et ainsi d'éliminer le gaspillage alimentaire causé par les agressions du soleil.¹¹



- f. À quoi pourrait ressembler un nouveau type d'aliment qui répondrait aux besoins nutritionnels d'une personne pour toute la journée... ou la semaine?

2. Sélectionne l'une des idées que tu as fournies ci-dessus afin de l'approfondir. Pense aux prochaines étapes que tu pourrais suivre:

- Conçois une image ou une annonce de ce à quoi ton idée pourrait ressembler et faire. Pense à un nom de produit, à un slogan et à un logo.
- Trace un diagramme pour montrer comment tu pourrais développer ton idée ou créer un modèle. Dois-tu montrer le contenu ou décrire quelques étapes de son fonctionnement?
- Crée une courte vidéo qui expose ton idée ou enregistre un message publicitaire. Quelles sont les principales caractéristiques de ton idée que tu souhaiterais mettre en lumière dans ton annonce?

3. Partage tes idées avec d'autres membres de ton club des 4-H. Formule des commentaires constructifs aux membres de ton club. Quels sont les avantages et les inconvénients de chaque produit ou invention, et comment pourrait-il prendre forme?

Remplis ton assiette : Une fête pour présenter ton idée

Pousse tes idées plus loin et crée un événement pour présenter ton nouveau produit ou ta nouvelle invention ou façon de produire des aliments. Fais ta présentation lors d'une réunion de ton club des 4-H. Tes animateurs des 4-H et tes invités spéciaux pourraient former le comité d'examen. À l'instar de l'émission « Dans l'œil du dragon », ils pourront écouter tes présentations, donner leurs commentaires sur la manière de concrétiser tes idées et sélectionner l'idée « gagnante ».



ACTIVITÉ 3

Jardin des trois sœurs

Au sein des communautés autochtones, la plantation en simultané de maïs, de courges et de haricots est appelée les « Trois sœurs ». Cette pratique était courante parmi les peuples autochtones des Grands Lacs, les basses terres de la région du Saint-Laurent au Canada.¹² La culture conjointe de ces plantes repose sur une longue histoire de traditions, car celles-ci s'aident en cours de croissance, favorisant ainsi la sécurité alimentaire et l'agriculture durable. Les tiges de maïs servent à soutenir les haricots grimpants, alors que ceux-ci ajoutent de l'azote dans le sol. Les plants de courge, quant à eux, offrent une couverture végétale qui éloigne les mauvaises herbes et conserve l'humidité du sol. Cette méthode permet de faire pousser plus d'aliments. Le maïs, les haricots et les courges fournissent également un emballage nutritionnel complet, ainsi que des hydrates de carbone, des acides aminés, des protéines et des lipides. Ils augmentent la sécurité alimentaire. En effet, si l'un des types de plant est touché par des organismes nuisibles ou une maladie, les autres plants auront tout de même une chance de survivre. Des peuples autochtones d'un bout à l'autre du territoire des Amériques pratiquent ce système agricole. Il s'agit d'une pratique qui est toujours courante aujourd'hui, offrant une forme d'agriculture durable et riche en nutriments.¹³



Planter son jardin des trois sœurs

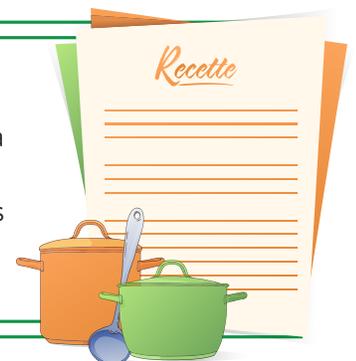
Travaille avec ton club des 4-H ou essaie de le planter toi-même! **Remarque** – Prévois des semences pour commencer cette activité au début de ta saison de plantation. Les semences emballées peuvent être entreposées en toute sécurité pendant un an.

Matériel :

- Des semences de haricot, de maïs et de courge de ta trousse
- Du compost ou du fumier vieilli
- Des pelles et des truelles de jardinage
- Des seaux d'eau
- Des gants de travail, des chapeaux et de l'écran solaire
- Des indicateurs de rangée

Remplis ton assiette!

Très généreux, le jardin des trois sœurs fournit en abondance des aliments savoureux à déguster. Trouve des recettes qui te permettront d'utiliser à la fois le maïs, les haricots et les courges, ou chacun de ces aliments séparément. Sauras-tu dénicher des recettes qui mettront en vedette ton maïs, tes haricots et tes courges? Partage tes recettes préférées avec les membres de ton club ou avec ta famille et tes amis.

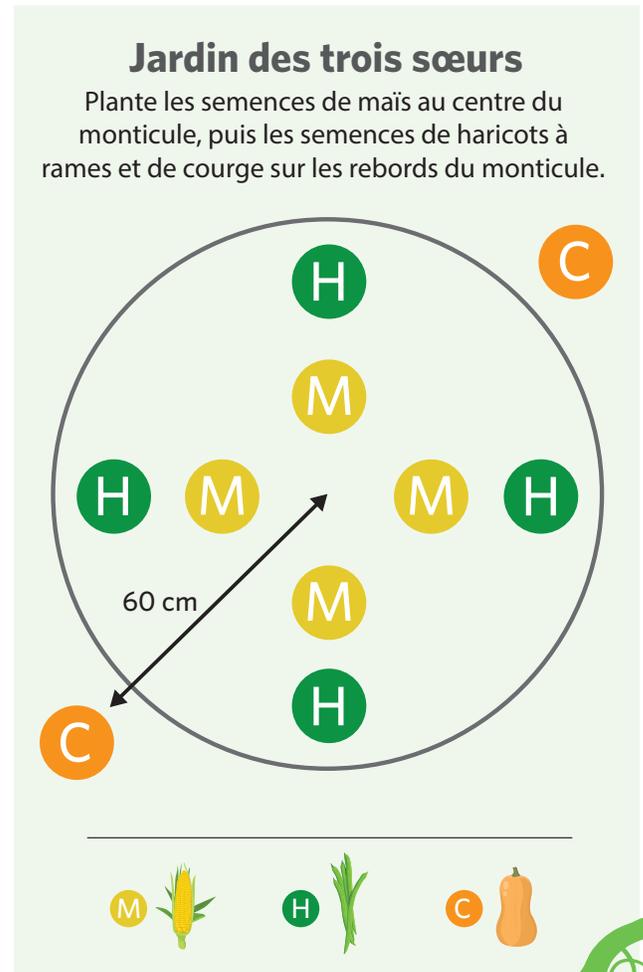


Instructions :

Après la fin des dernières gelées, trouve un endroit dans ton jardin qui comporte suffisamment d'espace (au moins 1,5m²) pour faire pousser ces trois cultures. Peu importe l'espace que tu choisis, assure-toi que le sol s'y draine bien et qu'il est bien exposé au soleil.¹⁴

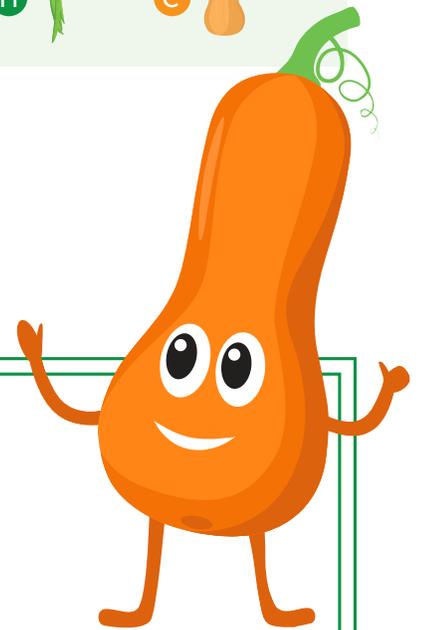
Si tu as reçu une trousse pour ton club, tu devras partager les semences qui se trouvent dans les paquets avec les autres membres. Il n'est pas nécessaire que chaque personne ait un paquet complet de semences pour réussir son jardin.

1. Prépare le sol en labourant et en creusant jusqu'à une profondeur de 30 cm, tout en retirant les pierres ou les débris. Le processus serait plus simple si tu pouvais planter les semences dans un champ ou un jardin déjà existant.
2. Répartis une couche de compost ou de fumier vieilli sur la terre et remue le tout dans les 20 premiers centimètres du sol.
3. Crée un monticule de terre d'une hauteur de 20 à 25 cm et de 30 à 45 cm de diamètre dans le milieu de la parcelle. Crée un puits au centre (cela devrait ressembler à un mini volcan) pour favoriser le drainage. Arrose abondamment et garde le tout humide jusqu'à ce que les plants soient bien enracinés.
4. Consulte le « Calendrier de plantation de mon jardin des trois sœurs » pour savoir à quel moment il faut planter et récolter. Suis les instructions qui se trouvent sur chaque paquet de semences pour obtenir de plus amples renseignements.



Remplis ton assiette!

Inspecte ton jardin des trois sœurs. Surveille les insectes, les mauvaises herbes et les maladies. Ces trois facteurs peuvent avoir une incidence sur la qualité et la quantité des haricots, du maïs et des courges que tu récolteras. Les organismes nuisibles seront relativement faciles à contrôler dans ton petit jardin. Imagine si la taille de celui-ci était celle de plusieurs terrains de soccer. Tu aurais assurément besoin d'aide! Les agriculteurs doivent souvent compter sur les innovations en matière de sciences végétales, comme les produits de Syngenta, pour produire des fruits et des légumes sains et de première qualité. Les herbicides (pour freiner les mauvaises herbes), les fongicides (pour prévenir les maladies) et les insecticides (pour éloigner les insectes) protègent les plants afin d'assurer qu'ils poussent bien et qu'ils soient en santé et robustes.



Relier les communautés

Discute avec l'animatrice ou l'animateur de ton club des 4-H de la possibilité d'inviter un gardien des savoirs ou un ancien issu de communautés locales pour partager ses traditions et histoires sur l'agriculture et l'alimentation. Les membres de ton club pourront alors partager ce qu'ils ont appris à propos de l'ODD no 2, afin que l'expérience en soit une d'apprentissage et d'appréciation communs. C'est une occasion d'établir des liens et de favoriser la compréhension mutuelle. Pour en savoir plus sur les territoires autochtones locaux à proximité, consulte la page suivante :

 native-land.ca/?lang=fr.



Instructions de plantation



MAÏS



HARICOTS



COURGE

- Plante les semences de ce légume en premier pour que les plants poussent au-dessus des autres cultures.
 - Plante quatre semences au centre du puits, à 15 cm de distance et à 2 ou 3 cm de profondeur.
 - Plante des semences deux à trois semaines après le maïs, lorsque la hauteur des plants de celui-ci atteint 10 cm.
 - Laisse les vrilles des haricots grimper sur le maïs.
 - Plante quatre semences à la moitié des côtés du monticule à une distance d'au moins 8 cm du maïs et à 2 ou 3 cm de profondeur.
 - Plante des semences une semaine après les haricots (les haricots devraient avoir poussé à travers le sol) afin d'éviter que les grandes feuilles fassent de l'ombre aux jeunes plants de maïs et de haricots.
 - Plante deux semences à 50 cm du centre du monticule, sur les côtés opposés.
-
- Au fur et à mesure que les plants pousseront, fais en sorte que les tiges des haricots grimpent sur celles du maïs. Garde également un œil sur les haricots pour qu'elles n'envahissent pas le maïs (tu pourrais devoir défricher en retirant un plant de haricots ou deux).
 - Organise-toi pour que les plants des courges se déploient vers l'extérieur, à distance du maïs et des haricots. Au besoin, place des piquets ou des bâtons en bois dans le sol pour tenir les plants en place.
 - Le maïs offrira une structure à laquelle les haricots pourront grimper, et la courge fournira une couverture végétale et de l'ombre au sol, permettant ainsi de conserver l'humidité de la terre.
 - Arrose régulièrement les plants et essaie d'enlever toutes les mauvaises herbes.
 - Récolte les haricots, le maïs et les courges lorsque les légumes sont mûrs à l'automne.

Tu peux faire preuve de créativité et élaborer tes propres recettes ou utiliser les astuces ci-dessous pour trouver et essayer des recettes « zéro déchet » :

- Trouve des recettes en ligne, à la maison ou à ta bibliothèque locale qui utilisent des ingrédients que tu as sous la main. N'oublie pas de rechercher des recettes auxquelles ta famille et toi aurez envie de goûter.
- Essaie ta ou tes recettes préférées. Comment ça s'est passé? Que ferais-tu différemment la prochaine fois?
- Écris ta recette préférée sur la fiche de recette qui est incluse dans ta trousse.

Partage ta recette avec ton club des 4-H. Discute des raisons pour lesquelles elle est tout indiquée pour réduire le gaspillage alimentaire. Si tout le monde partage une ou deux recettes, les membres de ton club et toi repartirez avec une variété de recettes à essayer.

Planting ideas

Il existe plusieurs moyens de conserver la nourriture et d'éviter le gaspillage, dont les solutions suivantes :



CONGÉLATION

Cette méthode empêche la croissance des bactéries, car l'eau dont celles-ci ont besoin pour proliférer passe de l'état liquide à l'état solide. Les repas et les restants congelés se conserveront pendant des mois au congélateur. De plus, la congélation n'altère pas les nutriments contenus dans les aliments.



MISE EN CONSERVE

Ce processus consiste à sceller des aliments dans un pot, puis à faire bouillir le tout. La chaleur de l'eau bouillante élimine les bactéries et contribue à garder longtemps la fraîcheur des aliments qui se trouvent dans le pot. Le processus de mise en conserve est souvent utilisé pour la confiture, la salsa et les légumes marinés.



DÉSHYDRATATION

Ce processus consiste à retirer l'eau des aliments. Comme les bactéries ont besoin d'eau pour proliférer, la prolifération est plus difficile. Les aliments se conservent donc plus longtemps. Tu peux déshydrater des aliments dans un déshydrateur ou un four à basse température ou en utilisant des méthodes simples comme les suspendre au soleil ou les sécher à l'air.



ACTIVITÉ 5

Agir pour assurer la sécurité alimentaire

Grâce aux apprentissages que tu as réalisés et au travail que tu as accompli dans le cadre du présent livre d'activités et de ses activités, tu es maintenant une championne ou un champion de l'ODD no 2 « Faim Zéro ». Il est plus facile d'atteindre des objectifs mondiaux tels que les ODD lorsque les gens les connaissent et s'efforcent ensemble de les remplir. Voilà l'occasion pour toi d'en faire de même! Partage ton expérience dans le cadre de ce livre d'activités, que ce soit individuellement ou en tant que club, en organisant un événement communautaire. Une telle action aura un effet d'entraînement, un moyen de transmettre ce que tu as appris et d'enseigner aux autres comment ils peuvent eux aussi apporter un changement positif.



Utilise les questions ci-dessous pour réfléchir sur ce que tu pourrais souhaiter partager avec les participants de ton événement :

- Selon toi, quel est l'élément le plus important de cet enjeu?
- Qu'as-tu aimé le plus dans le cadre de tes apprentissages?
- Qu'est-ce qui a suscité de l'enthousiasme à l'intérieur de toi dans le fait de participer et d'apporter un changement positif?
- Comment peux-tu partager cette expérience avec d'autres personnes?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Utilise tes réponses pour orienter la planification de ton événement.

Voici quelques idées et façons de créer un événement communautaire portant sur l'ODD n°2. Lance des idées avec ton club pour faire en sorte que cet événement soit unique et significatif pour toi.



Souper communautaire

- Envisage de servir ta pizza au levain ou l'une des recettes « zéro déchet » que tu as créée. Explique aux participants tes choix de menu et la façon dont ceux-ci ont trait à l'ODD n°2.
- Pense aux ingrédients locaux que tu peux y inclure et mets en lumière ces aliments ou ces producteurs au cours de l'événement.
- Installe un papier-diagramme sur le mur pour que les gens puissent y écrire ou dessiner et partager leurs réflexions sur l'importance de la sécurité alimentaire.



Conférenciers

- Vous! Les autres membres 4-H et toi avez appris beaucoup sur l'ODD n°2. Transmettez à tout le monde ce que vous avez appris, pourquoi c'est important pour vous et ce que vous souhaiteriez changer dans le monde en ce qui concerne la sécurité alimentaire et la « Faim Zéro ».
- Des producteurs locaux – ils pourraient parler de la production alimentaire et de processus agricoles novateurs qui préconisent la durabilité.
- Des membres de la communauté – ils pourraient faire part de ce qu'ils font pour aborder cet enjeu.
- Des scientifiques en recherche alimentaire, des agronomes et d'autres experts de l'industrie de l'alimentation – ils pourraient parler des processus utilisés pour augmenter le rendement des cultures, favoriser la nutrition et faire preuve d'innovation en matière de méthodes de production alimentaire.
- Des banques alimentaires ou des centres d'alimentation locaux – ils pourraient parler des enjeux liés à la sécurité alimentaire au sein de votre communauté et de la façon dont on peut soutenir leur travail.



Partage de l'information

- Crée des affiches comportant des renseignements liés à l'ODD n°2 et affiche-les lors de ton événement ou à ton école.
- Crée des fiches intitulées « Saviez-vous? » qui pourraient figurer sur chaque table lors de votre événement, dans une bibliothèque ou sur des tables de cafétéria qui comprennent des renseignements intéressants sur l'ODD n°2 et la sécurité alimentaire.
- Demande aux banques alimentaires ou aux centres d'alimentation de ta localité de te fournir des documents pédagogiques que tu peux partager.



Agis!

- Collecte des dons pour une banque alimentaire ou un centre d'alimentation local. Assure-toi de trouver les types de dons qui sont les plus utiles.
- Demande aux participants de faire une promesse « Faim Zéro » et de s'engager pour faire quelque chose et soutenir l'atteinte de l'ODD n°2.
- Élabore un plan pour les restes afin de réduire le gaspillage alimentaire, tout en gardant à l'esprit les directives de manipulation sécuritaire des aliments.
- Invite les médias locaux à venir à l'événement. Recherche en ligne des instructions sur la façon de rédiger un communiqué de presse efficace.
- Nous aimons voir des membres 4-H soutenir les ODD! Partage le travail que tu as effectué auprès des 4-H du Canada sur Twitter, Facebook, Instagram ou LinkedIn, et identifie-nous à l'aide de l'étiquette [@4HCanada](#). N'oublie pas d'utiliser le mot-clé [#4HAlimenterladiscussion](#).



Syngenta Canada a lancé son **défi Faim Zéro**, un engagement pour accroître la sensibilisation et prendre les mesures nécessaires pour aborder l'enjeu de l'insécurité alimentaire. Syngenta Canada encourage les employés et les autres entreprises à en savoir plus sur la question de la sécurité alimentaire, tout comme tu l'as fait avec le présent livre d'activités. Elle leur demande également d'agir en faisant du bénévolat ou un don et en faisant preuve d'innovation pour faire une différence.

Réflexion

Maintenant que tu as terminé cette série d'activités sur la nourriture et la sécurité alimentaire, nous espérons que tu as le sentiment d'avoir atteint les objectifs qui étaient énoncés dans notre lettre de bienvenue. Lorsque nous apprenons et faisons quelque chose de nouveau, il est important de se poser la question suivante à la fin du processus: Comment ça s'est passé? Qu'as-tu accompli? Que ferais-tu différemment la prochaine fois?

Examine les questions suivantes et observe comment elles s'harmonisent bien avec les compétences que tu viens d'acquérir avec le programme « Alimenter la discussion ».

QUESTIONS DE RÉFLEXION

RÉSULTATS

Comment t'y es-tu pris pour prôner la sécurité alimentaire ou aider les autres dans leur apprentissage?

Développement du leadership

.....

.....

.....

Quelles compétences as-tu développées en faisant ces activités?

Maîtrise des compétences

.....

.....

.....

Quel changement positif peux-tu faire en soutenant l'ODD « Faim Zéro »?

Valeurs positives

.....

.....

.....

Quelle responsabilité penses-tu avoir pour appuyer les efforts qui sont déployés en matière de sécurité alimentaire?

Responsabilité

.....

.....

.....

Quels objectifs t'es-tu fixés pour continuer d'appuyer l'atteinte de l'ODD no 2 et d'en apprendre sur le sujet?

Planification et processus décisionnel

.....

.....

.....

Comment te démarqueras-tu en tant que membre de ta collectivité et citoyenne ou citoyen du monde?

Sentiment d'avoir un but

.....

.....

.....

Quelle a été la partie la plus amusante de cette trousse? Qu'as-tu appris de manière pratique? Est-ce que quelqu'un t'a aidé(e) dans tes apprentissages? Remercie-le ici.

Apprendre en travaillant

Plaisir

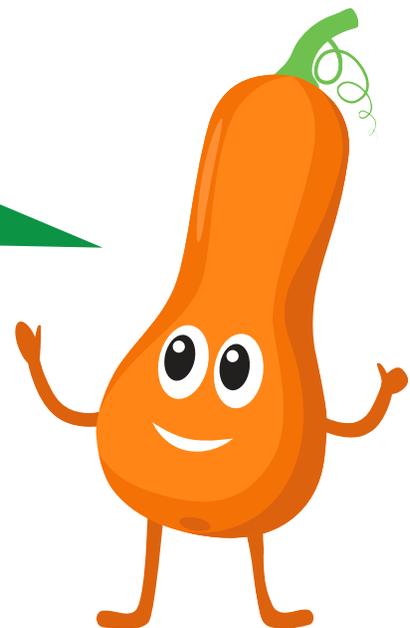
Adultes encourageants

.....

.....

.....

Merci de t'être joint(e) aux 4-H du Canada, et à des jeunes de partout au pays, pour en apprendre plus sur la sécurité alimentaire, acquérir des compétences et s'amuser avec la nourriture, tout en explorant la trousse « Alimenter la discussion ». Nous avons hâte de voir ce que tu as accompli et nous espérons que tu profiteras d'autres occasions offertes par les 4-H du Canada! Rappelle-toi de nous en faire part dans les médias sociaux et en nous identifiant à l'aide de l'étiquette @4HCanada. N'oublie pas d'utiliser le mot-clé **#4HAlimenterladiscussion**.



References

<https://sdgs.un.org/goals> (en anglais)
<https://www.fao.org/hunger/fr/>
<https://www.fao.org/hunger/fr/>
<https://www.deuxiemerecolte.ca/>
<https://changeforchildren.org/learn-teach/food-security/>
<https://www.gvicanada.ca/blog/what-is-food-security-and-how-can-you-contribute-towards-it/>
<https://changeforchildren.org/wp-content/uploads/2016/06/Food-Security-vs-Food-Sovereignty.pdf>
<http://www.foodwastemovie.com/quiz-js/>
<http://itsgoodcanada.ca/good-links/>
<https://www.farmfood360.ca/>
<https://lovefoodhatewaste.ca/>

Photos et illustrations

Shutterstock, www.shutterstock.com

Notes

- 1 <https://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/hunger/>
- 2 <https://www.un.org/sustainabledevelopment/fr/hunger/>
- 3 <https://secondharvest.ca/news/more-than-half-of-all-food-produced-in-canada-is-lost-or-wasted-report-says/>
- 4 <https://www.banquemondiales.org/fr/topic/agriculture/brief/food-security-update/what-is-food-security>
- 5 <https://aitc-canada.ca/DesktopModules/EasyDNNNews/DocumentDownload.ashx?portalid=0&moduleid=567&articleid=88&documentid=204>
- 6 https://communityfoundations.ca/wp-content/uploads/2022/03/CFC_Factsheet_SDG-2_FR.pdf
- 7 <https://blog.secondharvest.ca/2022/02/19/everything-you-need-to-know-about-best-before-dates/>
- 8 <https://blog.secondharvest.ca/2022/02/19/everything-you-need-to-know-about-best-before-dates/>
- 9 <https://cerealscanadaannualreport.ca/> Cereals Canada Annual Report English - Crop Protection & Agriculture
- 10 <https://alexandracoops.com/2020/05/01/simple-sourdough-pizza-a-step-by-step-guide/>
- 11 <https://www.syngentagroup.com/en/making-food-better-and-longer-lasting#:~:text=Normally%2C%20as%20cauliflower%20matures%20and,with%20the%20leaves%2C%20by%20hand>
- 12 <https://agriculture.canada.ca/fr/science/science-racontee/realisations-scientifiques-agriculture/trois-soeurs-valorisation-dune-culture-autochtone-ancestrale-son-potentiel-alimentaire>
- 13 <https://agriculture.canada.ca/fr/science/science-racontee/realisations-scientifiques-agriculture/trois-soeurs-valorisation-dune-culture-autochtone-ancestrale-son-potentiel-alimentaire>
- 14 <https://www.nativeseeds.org/blogs/blog-news/how-to-grow-a-three-sisters-garden>

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



CANADA

960 Avenue Carling, Édifice 106
Ottawa, ON K1A 0C6
1-844-759-1013
4-h-canada.ca/fr
info@4-h-canada.ca