



Omnium

CONSIGNES

Ces consignes s'adressent aux étudiants inscrits dans un programme de

NIVEAU UNIVERSITAIRE

Programme en nutrition ou en diététique

DUX est un guide pour manger mieux. Un guide qui prône l'équilibre entre plaisir et santé, en valorisant des produits bons pour soi et pour l'environnement. À travers sa plateforme et ses événements, DUX fait découvrir les meilleurs produits et initiatives qui contribuent à manger mieux. En communiquant de l'information et du contenu éducatif, il éclaire les choix des consommateurs et influence l'industrie à toujours faire mieux.

Manger mieux, c'est prendre des décisions individuelles et collectives, qui ont un impact positif sur notre alimentation et la santé de la planète. À travers ses événements, projets et contenus, DUX couvre 5 dimensions essentielles qui ensemble, reflètent ce qu'est le manger mieux :

- ◆ **L'offre de produit** : des produits faits d'ingrédients de qualité, variés, savoureux et qui génèrent du plaisir.
- ◆ **La communication** : des informations pertinentes, transparentes et éducatives.
- ◆ **L'accessibilité** : des initiatives qui favorisent l'accès à une alimentation améliorée.
- ◆ **L'écoemballage** : des façons de faire écoresponsable qui diminuent l'impact de l'emballage sur l'environnement.
- ◆ **La réduction du gaspillage** : des initiatives qui contribuent à éviter que des denrées alimentaires soient jetées.

MINI-SCÉNARIOS

Dans le cadre de ce concours, plusieurs mini-scénarios vous sont présentés en lien avec les cinq dimensions du mouvement DUX. Les mini-scénarios abordent les préoccupations d'une famille. Sandra, mère monoparentale, désire limiter sa consommation de viandes et porte un attrait pour les recettes végétariennes. Toutefois, en raison d'un budget alimentaire restreint, un manque de temps et les restrictions alimentaires des membres de la famille, cela lui semble compliqué. Les enfants, Matias et Camille, ont à cœur l'environnement, et souhaitent ainsi que leurs choix et comportements alimentaires aient de faibles conséquences pour la planète. De plus, Sandra est intolérante au lactose, Camille est allergique au gluten et son fils s'entraîne quotidiennement au hockey, ayant ainsi plusieurs besoins spécifiques.

Vous devez à travers vos réponses prendre en considération les particularités de chaque membre de la famille pour mettre en commun leurs intérêts et les inciter à manger mieux. Vous devez ainsi proposer des solutions réalistes aux 5 mini-scénarios qui visent à la fois l'amélioration de la santé et le respect de l'environnement.

1. Manger mieux, c'est savoir reconnaître de bons produits et initiatives

De passage à l'épicerie, la famille aimerait inclure de nouveaux produits alimentaires transformés, intéressants pour Sandra et les enfants. À travers vos réponses, aidez la famille à faire de bons choix.

1. Décrivez deux (2) produits transformés Québécois en épicerie répondant à au moins deux (2) dimensions DUX, en expliquant sur quoi se basent vos choix. Analysez la qualité nutritionnelle des deux produits alimentaires.
2. Proposez ensuite deux (2) recettes originales qui intègrent chaque produit transformé choisi.
3. Décrivez une initiative québécoise en écoemballage ou en réduction du gaspillage (OBNL, application, initiative gouvernementale, etc.).

2. Manger mieux, c'est mettre en pratique ses connaissances

Afin de permettre aux enfants de mieux intégrer la notion d'alimentation santé à prix réduit, tout en convainquant Sandra qu'il est faisable de bien manger en respectant l'environnement, vous devez aider les deux générations à mettre en pratique leurs connaissances.

1. Proposer une idée pratique (truc ou astuce) pour chaque élément ci-dessous afin d'aider cette famille au quotidien :
 - a. Comment mieux lire les étiquettes alimentaires et la liste d'ingrédients
 - b. Comment réduire le gaspillage alimentaire en cuisinant
 - c. Comment économiser à l'épicerie
 - d. Comment reconnaître un produit écoresponsable (emballages, logos, etc.)
 - e. Comment gagner du temps en cuisine

3. Manger mieux, c'est cuisiner pour tous, simplement

En considérant les besoins nutritionnels et les restrictions alimentaires des membres de la famille, vous devez proposer des recettes qui répondent aux besoins de chacun.

1. Parmi les catégories ci-dessous, proposer trois (3) recettes, à petit prix et faciles à réaliser (moins de six (8) ingrédients et moins de trente (30) minutes), qui incluent de produits locaux et de saison (automne/hiver). Calculer la valeur nutritive d'une portion de chaque recette.

Vous devez choisir parmi les catégories suivantes :

- a. Une recette de déjeuner pour tous (à la maison)
- b. Une recette de collation pour Sandra
- c. Une recette de dessert pour Camille
- d. Une recette de collation post entraînement pour Mathias
- e. Une recette de déjeuner à emporter pour Camille
- f. Une recette originale (pique-nique, repas de fête, brunch, BBQ, repas réconfortants)

2. Proposez un (1) produit alimentaire transformé du Québec qui pourraient remplacer l'une des recettes choisies à la question précédente. Expliquez ses avantages.
3. Expliquer la composante problématique dans l'allergie au gluten (maladie coéliquaue) dont souffre Camille. Serait-il avantageux pour toute la famille de consommer des aliments et produits sans gluten ?

4. *Manger mieux, c'est manger autrement*

Comme beaucoup de parents, Sandra travaille à temps plein et les enfants sont tous les deux aux études, ce qui limite le temps consacré aux achats et à la préparation des repas. En raison du manque d'idées et d'outils, le moment du repas représente toujours un stress pour Sandra. Proposez à la famille de nouvelles façons de faire pour les aider à manger mieux.

1. Créer un outil pratique et facile à utiliser au quotidien. (Ex : Outil pour la planification de repas, liste d'idées de repas équilibrés d'une semaine, fiches collations équilibrées, liste d'achats écoresponsables, etc.)
2. Expliquez la raison de votre choix d'outil et son fonctionnement/utilisation.
3. Présentez deux (2) tendances alimentaires du moment qui intègrent bien une ou plusieurs dimensions du manger mieux. Décrivez-la en expliquant en quoi cette tendance constitue une amélioration des habitudes alimentaires.

5. *Manger mieux, c'est découvrir des produits et des pratiques*

Sandra a l'habitude de toujours préparer et consommer les mêmes aliments, ce qui crée des conflits avec ses enfants qui souhaitent manger des plats plus diversifiés et qui souhaitent réduire le gaspillage alimentaire. Faites découvrir à la famille des goûts nouveaux et de bons produits transformés qui facilitent la cuisine au quotidien.

1. Proposez un (1) menu végétarien complet d'une journée (sans fournir les recettes) qui répond aux besoins nutritionnels des membres de la famille.
 - a. Vous devez inclure dans le menu deux (2) produits alimentaires transformés du Québec, qui reflètent une ou plusieurs des dimensions DUX. Expliquez vos choix.
 - b. Détailler en quoi votre menu répond aux besoins de la famille.

VOICI TOUT CE QUE VOUS DEVEZ REMETTRE LORS DE VOTRE DÉPÔT DE CANDIDATURE :

1. MINI SCÉNARIOS :

Vous devez répondre aux cinq (5) mini-scénarios. Développez chaque réponse des scénarios nécessitant une explication et/ou justification dans un **texte de 150 mots maximum, excluant les recettes.**

2. RECETTES :

Vous devez ajouter des photos de chaque recette dans votre dossier, en prenant soin de bien identifier chacune d'elle avec **le nom de la recette et le numéro de la question et la source si elle n'est pas inventée.**

PRÉCISIONS

Veillez fournir vos réponses aux mini-scénarios dans **un seul document .pdf** (un document Word converti en format .pdf suffit) et le déposer **dans le lien que vous avez reçu dans votre courriel de confirmation de pré-inscription.** Chaque page doit être identifiée avec votre nom complet.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

Le jury d'experts évaluera vos dossiers selon les critères généraux suivants (vous pouvez consulter la grille détaillée dans le règlement du concours) :

- Qualité des produits et initiatives proposés
- Originalité et diversité des trucs et astuces proposés
- L'aspect environnemental
- Goût et plaisir
- Simplicité et praticité
- Qualité nutritive et respect des restrictions alimentaires des recettes