



Guide d'achat des aliments nutritifs pour le Fonds d'aide de l'Ouest de l'île

Conçu par
Audrey Gallien
Catherine Mejia-Diestra
Josiane Piquette-Régimbald

Élaboré lors du Stage en nutrition en santé publique 1
Étudiantes en nutrition à l'Université de Montréal.

Avril 2025

Table des matières

Introduction : pourquoi améliorer la qualité nutritionnelle?	4
Observations	5
Bien manger selon le Guide alimentaire canadien	8
Guide d'achats des aliments nutritifs	10
Déjeuner	10
Les beurres d'arachides	10
Les confitures et tartinades de fruits	10
Le pain tranché	11
Produits laitiers	12
Le beurre et la margarine	12
Le fromage	13
Le lait nature	13
Le yogourt	14
Les fruits et les légumes	15
Les fruits et les légumes surgelés	15
Les fruits et les légumes en conserve	15
Viandes, poisson, légumineuses et substituts	16
Les viandes rouges et les volailles	16
Les poissons frais, surgelés et en conserve	16
Les légumineuses sèches et en conserve	17
Aliments préparés	17
Les soupes en conserve	17
Les repas surgelés	18
Céréales et pâtes	19
Les céréales à déjeuner	19
Les céréales chaudes	20
Les pâtes alimentaires	21
Le riz et les autres céréales	22

Collations sucrées et salées	22
Les barres de céréales ou granola	22
Les croustilles et les grignotines salées.....	23
Les craquelins.....	23
Les condiments et sauces.....	24
Les sauces pour les pâtes	24
Les vinaigrettes.....	25
Les jus et boissons	26
Les jus et les boissons aux fruits.....	26
Les boissons végétales	26
Les boissons gazeuses	26
Recommandations finales	27
Références	28

Introduction : pourquoi améliorer la qualité nutritionnelle?

Chaque jour, le Fonds d'Aide de l'Ouest-de-l'Île (FDOI) lutte contre l'insécurité alimentaire et vise à favoriser l'indépendance de tous les membres de la communauté. L'indépendance individuelle ne se limite pas à l'accès à des aliments, mais peut devenir un moteur essentiel pour garantir une alimentation de qualité et bénéfique pour la santé.

Améliorer la qualité nutritionnelle des aliments distribués par la banque alimentaire du FDOI présente plusieurs avantages majeurs. La nécessité de cette amélioration repose principalement sur la prévention des maladies chroniques telles que l'obésité, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle et le diabète. En effet, une alimentation riche en aliments ultra-transformés peut favoriser l'apparition de divers problèmes de santé à long terme, car ces produits contiennent souvent des quantités élevées de sucres, de sel et de matières grasses de moindre qualité. (Gouvernement du Québec, 2024).

De plus, en proposant des aliments nutritifs et en sensibilisant les bénéficiaires à leur importance, le FDOI peut contribuer au développement de meilleures habitudes alimentaires à long terme. L'accès à des produits plus nutritifs permet également de combler certaines carences alimentaires, d'améliorer le bien-être et d'apporter plus d'énergie. Nous souhaitons que les membres de la communauté disposent de suffisamment d'énergie pour faire face aux nombreuses difficultés qu'ils peuvent rencontrer.

Ce guide se veut un outil d'accompagnement pour améliorer la qualité nutritionnelle des aliments offerts par la banque alimentaire auprès des bailleurs de fonds. L'approvisionnement en aliments de meilleure qualité nutritionnelle constitue la première étape essentielle dans cette démarche. Ensuite, il sera important d'examiner comment intégrer ces aliments, parfois méconnus des membres de la communauté. Cela pourra se faire à travers des dégustations, des suggestions de recettes ou encore des ateliers culinaires adaptés à leur langue et à leur culture.

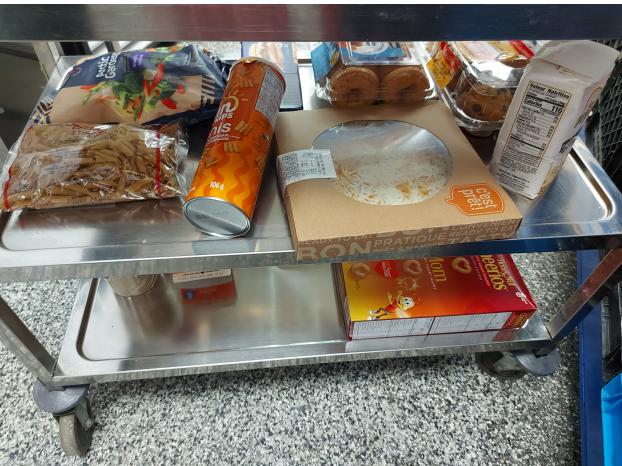
Observations

Voici à quoi peut ressembler un panier de type « Grande liste » pour 4 personnes incluant deux adultes ainsi que deux enfants de 8 ans et 13 ans respectivement. Cependant, il est à noter que puisqu'il n'existe pas de quantité précise à attribuer par panier, autant pour la grande que la petite liste, à l'exception du lait, la composition des paniers dépend entièrement du bénévole en charge. Cela peut entraîner un certain favoritisme envers certains bénéficiaires, conduisant ainsi à une distribution inégale des aliments.

Étage du haut



Deuxième étage



Deuxième et troisième étage



Le coût total estimé pour ce panier d'épicerie à prix régulier a été évalué à environ **190\$**.

Selon nos calculs pour l'ensemble de la famille, le **panier offert par FDOI** est malheureusement **pas assez élevé en protéines** et en **fibres**. De plus, le panier est **élevé en sucre ajouté**. En ce qui concerne les **vitamines**, il ne contient pas assez de **vitamine D**. Pour les **minéraux**, le panier manque de **fer** et de **calcium** et contient **beaucoup de sodium**.

Voici donc un résumé sous forme de tableau pour y voir plus clair :

Tableau 1 : Analyse nutritionnelle d'un panier « grande liste » pour une famille de 4 personnes

Nutriments	Observations
Protéines	Insuffisant
Sucre ajouté	Excessif
Fibres	Insuffisant
Vitamine D	Insuffisant
Fer	Insuffisant
Calcium	Insuffisant
Sodium	Excessif

Voici à quoi peut ressembler un panier de type « Grande liste » pour une personne seule :



Le coût total estimé pour ce panier d'épicerie à prix régulier a été évalué à environ **110\$**.

Au niveau des valeurs nutritives du panier pour un **homme seul de 31 à 50 ans**, les constations sont similaires à celles du panier pour une **famille de 4 personnes**. Le panier est **insuffisant en protéines, fibres, vitamine D et calcium**, tandis qu'il est **élevé en sucres ajoutés et en sodium**.

Tableau 2 : Analyse nutritionnelle d'un panier « grande liste » pour une personne seule

Nutriments	Observations
<i>Protéines</i>	Insuffisant
<i>Sucres ajoutés</i>	Excessif
<i>Fibres</i>	Insuffisant
<i>Vitamine D</i>	Insuffisant
<i>Calcium</i>	Insuffisant
<i>Sodium</i>	Excessif

Au cours de notre stage, nous avons constaté plusieurs éléments. Tout d'abord, la présence de nombreux aliments ultra-transformés, tels que des pâtisseries, des viennoiseries, des gâteaux, des muffins industriels, des barres tendres, des bonbons, des chips, des boissons sucrées, des plats préparés en barquette et des soupes industrielles. Comme mentionné plus haut, les aliments, moins nutritifs, ont des effets néfastes sur la santé.

Un dernier élément que nous aimerais porter à votre attention serait de renforcer le règlement qu'une seule personne par famille ou couple peut venir choisir les aliments. Nous avons remarqué que certains bénéficiaires profitaient de la situation pour prendre davantage d'aliments.

Bien manger selon le Guide alimentaire canadien 2019



**** Le Guide alimentaire canadien est disponible en plusieurs langues sur son site web.**

Les **principaux messages** à retenir concernant l'assiette équilibrée du guide sont les suivants :

- 1. Manger des fruits et des légumes en abondance.**
- 2. Choisir des céréales à grains entiers** comme le pain, les pâtes, le riz, le quinoa, le boulgour, l'épeautre ou encore le sarrasin.
- 3. Avoir une source de protéines à chaque repas.** Privilégiez autant que possible les protéines d'origine végétale, comme les légumineuses, le tofu, la protéine végétale texturée ou encore le tempeh.
- 4. Limiter la consommation d'aliments ultra-transformés du commerce.**
- 5. Privilégier l'eau comme boisson principale.**

Il est également essentiel de personnaliser son alimentation en fonction de son état de santé et de ses préférences alimentaires. Par exemple, une personne diabétique devrait surveiller sa consommation de glucides, tandis qu'une personne cherchant à maîtriser son taux de cholestérol devrait éviter les gras saturés, les aliments ultra-transformés, les pâtisseries et les aliments frits.

Voici également **d'autres conseils** importants à garder en tête :

1. **Cuisiner le plus souvent possible.**
2. **Prendre le temps de manger dans un espace sans distraction** (sans écran de téléphone ou d'ordinateur) et en bonne compagnie.
3. **Respecter vos besoins nutritionnels** en étant à l'écoute de votre corps, notamment des signaux de faim et de satiété.
4. **Utiliser les étiquettes nutritionnelles** afin de faire des choix plus judicieux.

Guide d'achats des aliments nutritifs

L'objectif de ce guide est d'aider le FDOI, lors de demandes de dons, à se procurer davantage d'aliments nutritifs pour la clientèle. Ce guide permettra au FDOI de privilégier des aliments riches en nutriments essentiels (protéines, fibres, vitamines, minéraux) et de réduire, si possible, la présence d'aliments ultra-transformés ou riches en sucres, sel et gras saturés. Le but ultime est de promouvoir la santé des bénéficiaires.

Déjeuner

Les beurres d'arachides

Le beurre d'arachide devrait contenir un seul ingrédient : des arachides. Lorsqu'il ne contient que cela, on l'appelle aussi beurre d'arachide naturel.

Si obtenir une version « naturelle » n'est pas possible, privilégiez un produit avec la liste d'ingrédients la plus courte possible, composée uniquement d'ingrédients que vous connaissez.



Pour faire des choix plus nutritifs **visez** ces éléments sur l'étiquette du tableau de la valeur nutritive :

Portion	Sodium	Gras saturés et trans
1 c. à soupe (15 ml)	Maximum : 70 mg Idéalement : 0 mg	Maximum 1,5 g

Les confitures et tartinades de fruits

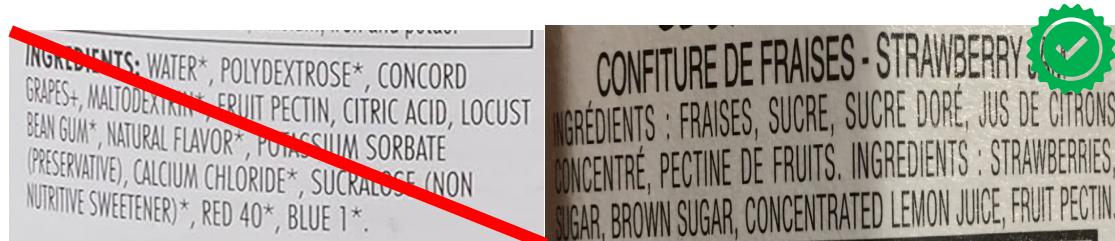
Quelle est la différence entre une confiture et une tartinade ?

Selon la réglementation canadienne, une confiture sans pectine doit contenir au moins **45 % de fruits**, tandis qu'une confiture avec pectine doit en contenir **au moins 27 %**. De plus, une confiture doit être composée de **66 % de sucre**. Si ces critères ne sont pas respectés, notamment en ce qui concerne la quantité de fruits ou de sucre, le produit est alors considéré comme une **tartinade**.

Pour faire des choix plus nutritifs, privilégier:

1. **Une liste d'ingrédients courte et simple**, incluant uniquement des ingrédients comme des fruits, du sucre et du jus de citron (ou de l'acide ascorbique/citrique). Assurez-vous que le premier ingrédient soit un fruit.
2. **L'absence d'additifs ou d'édulcorants** tels que l'aspartame, le sucralose, le sorbitol ou le maltitol.

Portion	Ingrédients	Sucre
1 c. à soupe (15 ml)	Fruits comme premier ingrédient Éviter les édulcorants	Maximum 10 g



Le pain tranché

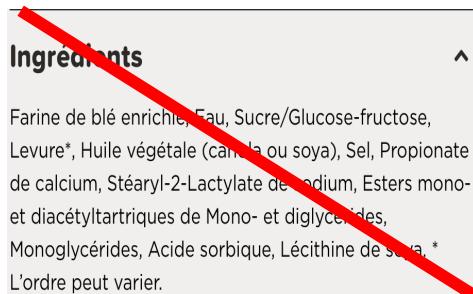
Un pain tranché doit contenir peu d'ingrédients, être exempt d'additifs alimentaires en excès et avoir de la farine intégrale ou de blé entier comme premier ingrédient.

La mention « **multigrains** » signifie simplement que le pain contient au moins deux types de céréales, mais cela ne le rend pas nécessairement plus nutritif.

Enfin, il est important d'être attentif aux pains blancs dont le premier ingrédient est de la **farine de blé enrichie**. Au Canada, la farine blanche est obligatoirement enrichie de vitamines, mais les pains blancs restent **moins nutritifs et moins rassasiants** que ceux à base de grains entiers.

Portion	Ingrédients	Sodium	Fibres
Pour deux tranches de pain d'environ 75g	Comme premier ingrédient : Farine intégrale, farine de grains entiers ou de grains germés.	Maximum 345 mg, idéalement moins de 230 mg	3 g et plus

À limiter :



Recommandation de pain:

Farine de blé intégrale, Eau, Gluten de blé, Blé germé, Mélange de grains entiers moulus (avoine, orge, seigle), Farine de soya, Levure, Sel, Vinaigre, Fibre de coque d'avoine, Lécithine de tournesol, Inuline, Propionate de calcium, Acide sorbique, Farine de quinoa entière. Garniture : Graines de sésame, Graines de tournesol. Contient: Blé, Sésame, Soya.



Produits laitiers

Le beurre et la margarine

Le beurre contient beaucoup de gras saturé tandis que la margarine contient plutôt des gras insaturés à cause de sa composition en huiles végétales qui est bénéfique pour la santé du cœur.

Recommandation : Il serait préférable de recommander des matières grasses de type insaturé, comme les margarines à base d'huiles végétales. De plus, choisissez une margarine avec une liste d'ingrédients courte, en évitant les gras trans.

Le fromage

Les fromages sont une source de **gras saturés** et de **sodium**, mais ils constituent également une **bonne source de calcium**, essentiel pour la santé des os.

Puisqu'il existe de nombreuses variétés, voici un résumé :

Type de fromage	Portion référence (g)	Ingrédients	Lipides	Sodium	Calcium
Fromage à tartiner (ex : fromage à la crème)	30 g				Minimum 130 mg et idéalement 195 mg et +
Pâte dure (ex : parmesan)	15 g				
Ricotta	55 g				
Fromage frais	100 g				
Fromage cottage	125 g				



Des bons choix :



Le lait nature

Pour les **adultes**, le lait 0% (écrémé), 1% ou 2% de matière grasse est une question de goût car ils sont des éléments nutritifs similaires.

Pour les **enfants** de 9 mois à 2 ans, il est recommandé de prendre le lait 3,25% de M.G.

Bon choix : les adultes



*Bon choix : les enfants
(9 mois à 2 ans)*



Le yogourt

Pour le yogourt, il est préférable de choisir une **liste d'ingrédients courte**, que ce soit pour un yogourt grec ou régulier.

Évitez les yogourts contenant des édulcorants comme **l'aspartame, le sorbitol, le sucralose, etc.**

Par portion	Lipides	Sucre	Calcium
100-125 g pour yogourt régulier. 175 g pour un yogourt grec	Moins de 4% de M.G. ou maximum 7 g de lipide total.	Moins de 12 g et moins.	Minimum 195 mg et idéalement 260 mg et +



Recommandations :

L'idéal est d'acheter un **yogourt nature** et de l'aromatiser soi-même avec des **fruits** et un **sucre liquide**, comme du **sirop d'érable**.



Si cela n'est pas possible, viser un yogourt aromatisé contenant le moins de sucre ajouté.

Les fruits et les légumes

Les fruits et les légumes surgelés

D'un point de vue nutritionnel, les fruits et les légumes surgelés sont aussi intéressants que leur équivalent frais. Seul la texture de ceux surgelés sera différente. Tous les fruits et les légumes surgelés sont bons!

Les fruits et les légumes en conserve

En raison du traitement thermique lors de la mise en conserve, ces fruits et légumes perdent une partie de leurs vitamines et minéraux. Néanmoins, il est préférable de consommer des fruits et légumes en conserve plutôt que de ne pas en manger du tout !

Pour les fruits comme pour les légumes, il est conseillé de privilégier une **liste d'ingrédients courte, sans colorants**.



Pour les légumes : sans sodium ou à teneur réduite en sodium.



Pour les fruits : on choisit des fruits dans leur jus et non dans un sirop léger ou encore dans l'eau sucrée avec édulcorant. Pour les compotes de fruits, on vise sans sucre



Viandes, poisson, légumineuses et substituts

Les viandes rouges et les volailles

Les viandes rouges comprennent : le bœuf, le porc, le veau, l'agneau et le mouton.

Les volailles incluent le poulet et la dinde.

Il est recommandé de **réduire la consommation de viandes transformées** telles que le **jambon**, la **saucisse**, les **charcuteries**, les **viandes déjà assaisonnées ou marinées** et les **viandes panées**.



Recommandations : Privilégiez les coupes de viandes maigres (ex : le filet, la longe, le carré, du flanc et de la ronde). Pour les viandes hachées, optez pour une version maigre sinon extra-maigre.



Les poissons frais, surgelés et en conserve

Sur le plan nutritionnel, les poissons frais et surgelés natures sont équivalents. Lorsqu'ils font partie de l'alimentation, il est intéressant d'en consommer régulièrement pour profiter de leurs bienfaits. Il est préférable d'éviter les poissons de type « panés » afin de limiter les matières grasses moins favorables ainsi que le sodium.



Recommandations : Les **poissons en conserve** dans l'eau ou l'**huile d'olive** sont une bonne option. De plus, il est recommandé de favoriser les **poissons gras** tels que le **saumon**, les **sardines** ou encore le **maquereau**.



Les légumineuses sèches et en conserve

Les **légumineuses** sont une véritable mine de vitamines et de nutriments. Qu'elles soient **sèches** ou **en conserve**, il n'y a pas de différence sur le plan nutritionnel. L'avantage des légumineuses en conserve est qu'elles sont prêtes à l'emploi, mais elles peuvent parfois être **élevées en sodium**. Pour réduire la quantité de sodium, il est recommandé de bien rincer les légumineuses en conserve.



Recommandations : Il est préférable de choisir des **légumineuses en conserve sans sel ajouté ou réduites en sodium**. Si cela n'est pas possible, visez un maximum de **230 mg de sodium** pour **½ tasse** (125 ml).



Aliments préparés

Les soupes en conserve

Pour ces soupes, privilégez une liste d'ingrédients courte, sans additifs, et optez pour les versions sans sel ajouté, réduites en sel autant pour les soupes prêtes à manger que pour les condensés.



Recommandations :



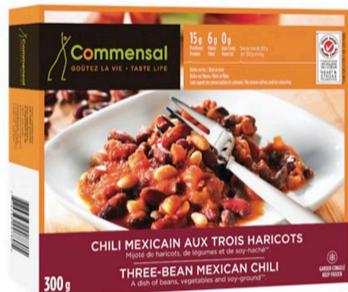
Les repas surgelés

Bien qu'ils soient pratiques, les repas surgelés sont généralement riches en sodium et pauvres en protéines. Il est donc généralement nécessaire d'ajouter une source de protéines pour compléter le repas.

Par portion	Lipides	Sodium	Fibres	Protéines
300 g	Moins de 15 g incluant maximum 5g gras trans	Moins de 575 mg	4 g et plus	Minimum 15 à 20 g



Recommandations :



Céréales et pâtes

Les céréales à déjeuner

Encore une fois, il est préférable de privilégier une **courte liste d'ingrédients**, avec, idéalement, des **grains entiers** comme premier ingrédient (par exemple, **farine de blé entier, grains de maïs, avoine entière**, etc.).

Par portion	Lipides	Sodium	Fibres	Sucres	Protéines
30 g	Moins de 6 g incluant 0 gras trans	Moins de 230 mg	4 g et plus	5 g et moins	Minimum 4 g

*** Il est recommandé de choisir des céréales contenant **10 g ou moins de sucre**, surtout si elles renferment des **fruits séchés**.



Recommandations :



Les céréales chaudes

Gruau

Mieux connu sous le nom de gruau, il est constitué de flocons d'avoine et est considéré comme une **céréale entière**. Il est recommandé d'acheter des flocons d'avoine nature et d'aromatiser le tout avec des fruits au choix et du yogourt.

Par portion	Sodium	Fibres	Sucre	Protéines
31 g	Moins de 150 mg	3 g et plus	5 g et moins	Minimum 3 g



Recommandations : Voici quelques bons choix pour des gruaux instantanés aromatisés.



Crème de blé

Il existe également la crème de blé, qui est moins riche en fibres que l'avoine, mais riche en fer et vendue non sucrée. Encore une fois, il est possible d'aromatiser le tout avec des fruits et du yogourt.



Les pâtes alimentaires

D'un point de vue nutritif, les pâtes alimentaires dites intégrales ou « complètes » sont à privilégier. Cependant, en termes de goût, elles peuvent être plus difficiles à adopter.

Comme deuxième bon choix, on retrouve les pâtes de blé entier ou encore multigrain.

Voici donc le palmarès des pâtes alimentaires :

	Types de pâtes alimentaires
1 ^{er} choix	Pâtes dites intégrales ou complètes
2 ^e choix	Pâtes de blé entier ou encore multigrain
3 ^e choix	Pâtes blanches enrichies de fibre
4 ^e choix	Pâtes blanches



Recommandations : Nous conseillons de privilégier soit des **pâtes de blé entier**, soit des **pâtes blanches enrichies en fibres**.



Les pâtes alimentaires faites à base de légumineuses (pois chiches, lentilles rouges, haricots



noirs, etc..) peuvent également être un bon choix en raison de leur teneur en fibres.



Le riz et les autres céréales

Pour la santé, il est préférable de choisir le plus souvent possible des **céréales faites de grains entiers**. Idéalement, on devrait opter pour celles qui figurent dans la **colonne de droite**.

Céréales raffinées
Blé soufflé
Couscous
Orge perlé
Riz blanc
Riz à cuisson rapide
Riz basmati ou jasmin



	Céréales entières
	Blé concassé
	Bulghur ou boulghour
	Orge entier ou mondé
	Riz brun ou noir
	Riz sauvage
	Maïs
	Millet
	Sarrasin
	Quinoa

Collations sucrées et salées

Les barres de céréales ou granola

Très souvent, les versions commerciales de barres sont remplies de **gras de mauvaise qualité** et de **sucré**, en plus d'être pauvres en **fibres** et en **protéines**.

Ingrédients : Visez des barres qui contiennent des **flocons d'avoine**, des **grains entiers**, des **fruits séchés**, des **noix** ou des **grains**, et qui ne contiennent pas d'**édulcorants**.

Par portion	Lipides	Sodium	Fibres	Sucres	Protéines
35 g	Maximum 5g incluant maximum 1g de gras trans	Moins de 115 mg	3 g et plus	Viser 6 g	Minimum 3 g



Recommandations :



*** La plupart des barres enrobées de chocolat sont généralement très sucrées et devraient donc être consommées **occasionnellement**.

Les croustilles et les grignotines salées

On doit garder en tête que ce type de produit doit être consommé à l'occasion et que, malheureusement, un produit véritablement sain n'existe pas.

Un choix intéressant serait du popcorn (maïs soufflé) nature, que l'on assaisonne soi-même à la maison. Une autre option serait des croustilles cuites à la marmite, qui contiennent généralement moins de gras mais peuvent parfois contenir davantage de sucre et de sodium.

Les craquelins

Une **courte liste d'ingrédient** contenant **des grains entiers** est généralement un bon point de départ. De plus, il est recommandé de faire attention aux **lipides** ainsi qu'au **sodium** dans ce type de produit.

Par portion	Lipides	Sodium	Fibres
20 g	Maximum 3,5 g incluant maximum 1 g de gras saturés	Moins de 190 mg	1 g et plus



Recommandations :



Les condiments et sauces

Les sauces pour les pâtes

L'élément auquel il faut prêter le plus d'attention pour ce type d'aliment est la **quantité de sodium**, qui est très souvent élevée. Il est préférable de choisir la plupart du temps une sauce à base de **tomate** (par exemple : **Marinara, Primavera, Napolitaine, Puttanesca**), plutôt qu'une sauce de type **Alfredo** ou **au fromage**, qui contient beaucoup de **lipides**.

Par portion	Lipides	Sodium	Sucre
125 ml	Maximum 5g incluant maximum 1g de gras trans	Moins de 360 mg et idéalement sans sel ajouté	Viser moins de 5 g



Recommandations :



Les vinaigrettes

Dans de nombreuses vinaigrettes, en plus du sucre, on retrouve des **agents de conservation**, des **émulsifiants** et des **épaississants**. Il est donc préférable de choisir une vinaigrette avec une **liste d'ingrédients simples et reconnaissables**.

Par portion	Lipides	Sodium	Sucre
30 ml (2 c. à soupe)	Maximum 2 g de gras saturés et trans	Moins de 230 mg	Viser le moins de g possible



Recommandations :



Les jus et boissons

Les jus et les boissons aux fruits

Les **jus et les boissons aux fruits** devraient être consommés **occasionnellement**. Il est donc recommandé de privilégier des **jus purs**, faits à **100 % de jus de fruits**, des **nectars** ou encore des **smoothies** sans sucre ajouté. Toutefois, les boissons de type "punch", "cocktail" ou encore limonades devraient être évitées en raison de leur haute teneur en sucre ajouté.

Les boissons végétales

Généralement, les **boissons végétales** sont utilisées pour remplacer le lait. Il est donc important de s'assurer qu'elles sont **enrichies en vitamines et minéraux**. Une liste d'**ingrédients courte** reste, encore une fois, la meilleure option. En termes de **valeur nutritive**, les **boissons de soya nature enrichies** sont les plus intéressantes pour remplacer le lait.

Par portion	Lipides	Sucre	Protéines
250 ml (1 tasse)	Maximum 5 g	Sans sucre ajouté	Viser le plus de g possible



Recommandations :



** Pour votre information, les boissons de soya sont généralement moins chères dans les magasins asiatiques.

Les boissons gazeuses

Tout comme les **jus et les boissons sucrées**, les **boissons gazeuses** devraient être consommées **occasionnellement**, y compris les versions **sans sucre**, comme les **boissons diététiques**. Il est plutôt recommandé de les remplacer par de l'**eau pétillante** avec un peu de **jus de fruits**, ou encore avec du **citron** ou de la **lime**.

Recommandations finales

À la lumière de nos observations, voici **nos recommandations et suggestions** pour le FDOI afin **d'améliorer le panier d'éléments nutritifs** :

1. **S'approvisionner davantage en produits laitiers**, notamment en fromage, en œufs et parfois en yogourt. En effet, il arrivait qu'il y ait peu ou pas de fromage et d'œufs à distribuer.
2. **Concernant les ingrédients de base**, évaluer la possibilité d'offrir du riz, de la farine, du sucre ou de l'huile, des denrées qui ont été peu présentes au cours de nos 10 semaines de stage.
3. **En ce qui concerne les céréales du petit-déjeuner**, l'approvisionnement était irrégulier. De plus, la plupart des céréales disponibles étaient très sucrées.
4. **Encourager la consommation de produits à grains entiers**, notamment pour le pain. De nombreux bénéficiaires nous ont indiqué préférer ces pains, qui sont toutefois plus pauvres en vitamines et minéraux comparativement à un pain de blé entier, par exemple. Serait-il possible d'offrir un pain supplémentaire aux bénéficiaires qui choisissent ce type de pain ? De plus, il serait pertinent d'inciter les bénévoles à mentionner les bienfaits des pains faits de grains entiers.
5. **Valoriser les suggestions de recettes par les bénévoles** : nous avons remarqué que lorsqu'un bénévole proposait des idées de recettes avec les ingrédients du panier, les bénéficiaires étaient plus enclins à accepter ces aliments.
6. **Explorer l'option d'un congélateur accessible à l'avant**, contenant des fruits et légumes surgelés, afin d'encourager davantage leur consommation.
7. **Développer un outil pour les bénévoles**, précisant les quantités exactes d'aliments à distribuer. Cela faciliterait leur intégration et garantirait une distribution plus équitable pour les bénéficiaires.

Références

- (1) Côté S. (2020, mai). *Céréales, collations et desserts : les bons choix*. Naître et grandir. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/alimentation/naitre-grandir-cereale-collation-dessert-bons-choix/#:~:text=Privilégiez%20les%20céréales%20chaudes%20nature,ou%20de%20graines%20de%20lin
- (2) DesGroseilliers, J. (2020). *La jungle alimentaire: comment s'y retrouver*. Les Éditions La Presse.
- (3) Gouvernement du Canada. (2025, 27 mars). *Guide alimentaire canadien*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- (4) Gouvernement du Québec. (2024, 1 novembre). *Aliments hautement transformés*. <https://www.quebec.ca/sante/alimentation/saines-habitudes-alimentaires/aliments-hautement-transformes>
- (5) Huot, I. (2016, 11 septembre). Les céréales pour enfants au banc d'essai. Le journal de Montréal. <https://www.journaldemontreal.com/2016/09/11/les-cereales-pour-enfants-au-banc-dessai>
- (6) Huot, I. (2023, 13 mars). Voici les meilleurs et les moins bons choix de gruau aux fruits. Le journal de Montréal. <https://www.journaldemontreal.com/2023/03/13/banc-dessai-gruaux-aux-fruits>
- (7) Huot, I. (2024, 17 novembre). *Les soupes poulets et nouilles au banc d'essai*. Le journal de Montréal. <https://www.journaldemontreal.com/2024/11/17/les-soupes-poulet-et-nouilles-au-banc-dessai>
- (8) L'épicerie. (2020, 2 décembre). Les crèmes et potages préparés sous la loupe. Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/tele/1-epicerie/site/segments/reportage/212274/creme-soupe-portage-frais-conserve-comparatif>
- (9) Nadeau, G. (2014). *À l'épicerie sans stress : Un guide pour éclairer vos achats alimentaires*. Éditions La Semaine
- (10) Protégez-vous. (2014). *Guide pratique Alimentation Panier d'épicerie*. Les Éditions Protégez-vous.
- (11) Trégan, C. (2011). *La santé au supermarché. Comment faire les bons choix et économiser*. Les Éditions Cardinal.