

# Atteindre les cibles, plus simple que vous ne le pensez!

Voici, pour chaque catégories d'aliments, des **idées** pour atteindre les cibles d'approvisionnement et obtenir son accréditation.

**%** Les cibles représentent un **minimum** de produits à acheter dans la région et dans la province.

Pour obtenir son accréditation, un CPE doit respecter les cibles pour **sept catégories d'aliments** et offrir **deux activités éducatives** en lien avec le monde bioalimentaire chaque année.

## Autres matières grasses

**Laurentides** **2%**

- Huiles (huilerie Koura)

**Québec** **50%**

Margarine et beurre de marques québécoises.

## Produits laitiers

**Laurentides** **50%**

Fromage (En bloc, en grains, Feta,...)

**Québec** **40%**

Marques de yogourt du Québec, Lait

## Boissons

**Laurentides** **0%**

- Jus de pommes

**Québec** **50%**

- Jus de fruits et légumes (*Oasis*)
- Boisson de soya (*Natur-a*)

## Produits sucrants

**Laurentides** **30%**

Remplacez une partie du sucre de vos recettes par du sirop d'érable ou du miel régional.

**Québec** **20%**

Sucre et cassonade (*Lantic*)

## Fruits et légumes frais (EN SAISON)

**Laurentides** **30%**

Trouvez un **maraîcher** près de chez vous pour l'été. Leur fonctionnement est facile et flexible, l'essayer c'est l'adopter!

Remplacez les bananes par les fraises fraîches en juillet!

Légumes de serre à l'année (Tomates, laitues, concombres, fraises (Savoura, Serres Mirabel, Serres Royal, Serres Bertrand,...))

**Québec** **50%**

Tous les produits frais que le Québec a à offrir toute l'année; exigez le à vos fournisseurs!

## Bases, condiments et assaisonnements

**Laurentides** **5%**

- Bouillons
- Confitures

**Québec** **75%**

Des centaines de produits qui se retrouvent déjà dans votre cuisine

## Viandes et substituts

**Laurentides**

**1 repas/semaine**

- Tempeh (à découvrir!)
- Poulet (*Roses des vents*)
- Porc
- Boeuf

**Québec**

**2 repas/semaine**

- Toutes les viandes
- Tofu, légumineuses
- Poisson (flétan, sébaste, Barbotte)



## Fruits et légumes transformés

**Laurentides** **5%**

- Légumes frais pré coupés.
- Marinades (acheté ou fait maison!)

**Québec** **45%**

Plusieurs marques québécoises disponibles chez les distributeurs (*Bonduelle, Arctic Gardens, etc.*)

## Boulangerie et pâtisserie

**Laurentides** **15%**

- Muffins, galettes et pains préparés au CPE
- Pain (Auger)

**Québec** **75%**

Des centaines de produits disponibles chez votre distributeur

## Céréales et pâtes alimentaires

**Laurentides** **10%**

- Farine de blé blanche, blé entier, sarrasin (Moulin Légaré)

**Québec** **40%**

- Flocons d'avoine
- Pâtes alimentaires



Marie-Lyne Bélair  
Agente de liaison

[mlbelair@carrefourbioalimentaire.org](mailto:mlbelair@carrefourbioalimentaire.org)

## Pourquoi devenir Petits ambassadeurs?

- Pour être un moteur de changement social et économique dans sa communauté.
- Mettre en valeur l'approche qualité de votre milieu.
- Réduire votre empreinte environnementale.



## Est-ce vraiment plus cher d'acheter local?

Selon une étude de l'Université Dalhousie, le prix des aliments du Québec est **égal ou moins cher dans 70% des cas** ([Charlebois, 2022](#))

Le coût au kilo est parfois plus cher, mais le rendement est souvent meilleur! Par exemple, dans un CPE du Centre-du-Québec, depuis que le porc vient d'un producteur local, **les enfants mangent 3 boulettes au lieu de 5** comme elles réduisent moins de volume à la cuisson. Donc moins de boulettes à préparer, moins de viande à acheter!



## Quel est le plus grand avantage d'acheter local?

### Les responsables d'alimentation nous répondent...

- Créer des activités éducatives sur l'alimentation avec les tout-petits.
- Développer des liens privilégiés avec les producteurs et productrices de la région.
- Augmenter la qualité et la fraîcheur des menus saisonniers.



## Les ingrédients pour devenir Petits ambassadeurs...

Un peu d'espace d'entreposage

Un peu de volonté pour sortir de nos habitudes

Un peu de temps (environ 8 heures pour 1 année)

Un comité de soutien (parents et éducatrices) ça peut aider!

De la curiosité et l'envie de faire découvrir tout ça aux enfants