



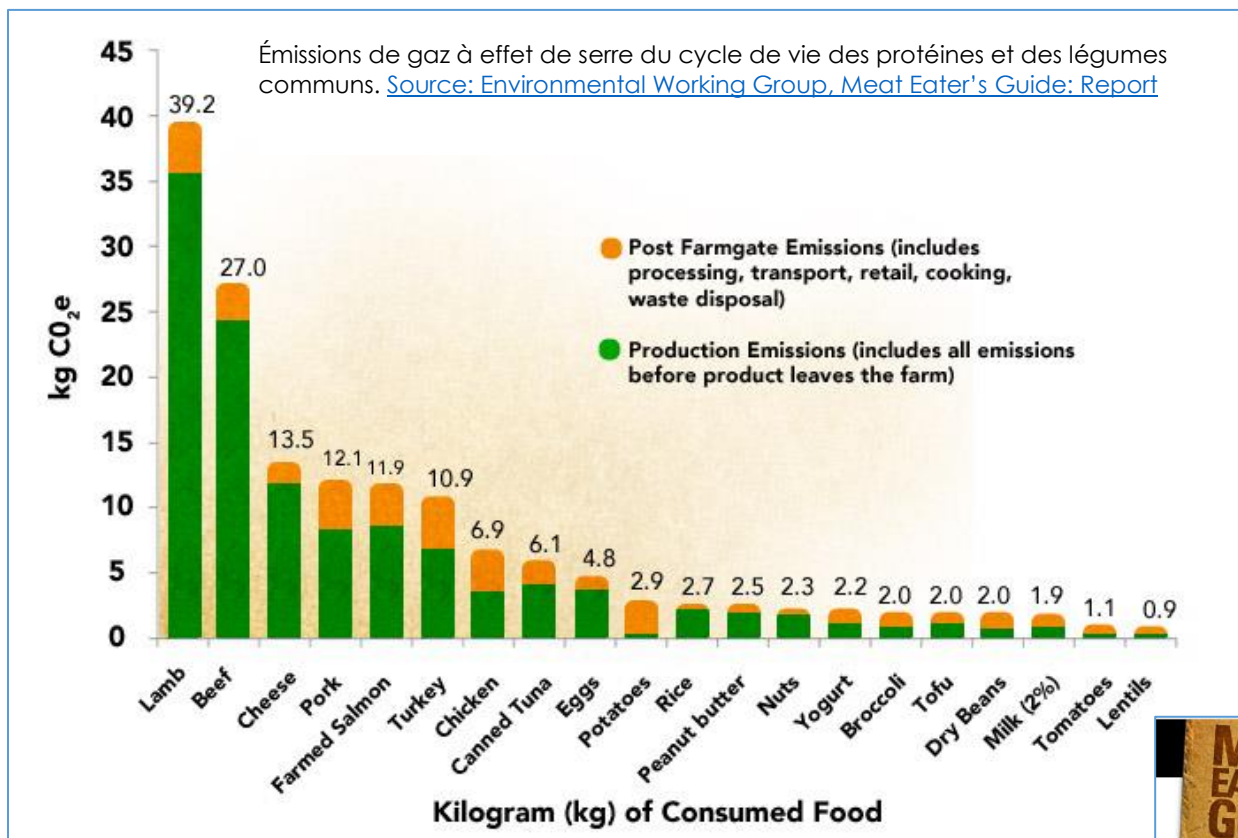
Audit de nourriture

Consommer moins de viande

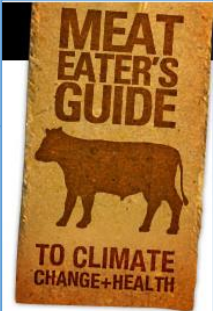
La production de protéines de viande émet beaucoup de gaz à effet de serre (GES), contribuant au changement climatique. *

Dans le cadre de cet audit, vous allez :

- Déterminer le type et la quantité de protéines de viande que vous consommez ;
- Remplacer certaines de ces protéines par des protéines végétales,
- Calculer les émissions de gaz à effet de serre que vous avez réduites en mangeant moins de viande.



* Pour en savoir plus sur comment la viande et la production de viande contribuent aux émissions de GES, cliquez [ici](#).



- FULL CLIMATE REPORT
- MEAT AND ANTIBIOTICS
- AT-A-GLANCE
- EAT SMART
- LIFECYCLE GRAPHIC



Pré-audit

Avant de commencer à manger moins de viande, vous devez tenir compte des protéines que vous mangez au quotidien.

Utilisez le tableau à la page 3 pour noter les protéines que vous mangez pendant une semaine.

Avant de commencer, voici quelques idées à prendre en note :

- Allez-vous tenir compte uniquement de vos habitudes alimentaires, ou allez-vous suivre les habitudes alimentaires de toute votre famille ? Notez le nombre de personnes dans votre enquête sur votre graphique. **N'oubliez pas d'être cohérent(e)** – si vous suivez la consommation de protéines de trois personnes pendant la première semaine, essayez de suivre la consommation de protéines des trois mêmes personnes pendant la deuxième semaine.
- Allez-vous tenir compte du nombre de portions de protéines à chaque repas ou le poids de chaque portion ?
 - Tenir compte du nombre de portions est plus simple et comprend un poids commun de protéines – 0,10 kg
 - Tenir compte du poids de chaque type de protéine vous permettra d'effectuer des calculs plus précis des émissions de GES. Cependant, cela signifie que vous aurez besoin d'une balance et que vous devrez peser et noter le poids de chaque portion de protéine à chaque repas.



Pré-audit : consommer moins de viande

Semaine 1 : _____ Prénom : _____

Nombre de personnes dans le pré-audit : _____

Si le repas contient des protéines, inscrivez la source de protéines dans la case correspondante du tableau. Par exemple, poulet, bœuf, poisson, fromage, lentilles, etc. Notez si les données indiquent la quantité de protéines (p. ex., 0,10kg) ou le nombre de portions.

Date :	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner Poids(kg), ou nombre de portions							
Dîner Poids(kg), ou nombre de portions							
Souper Poids(kg), ou nombre de portions							
Collations Poids(kg), ou nombre de portions							

Utilisez le tableau à la page 4 pour calculer les protéines totales mangées pendant la semaine 1.



Total des repas avec protéines	Poids (kg) OU →	Nombre de portions (x 0.1kg)	kg éq. CO ₂ /kg de nourriture	Total de la semaine 1
Agneau			X 39,2	
Bœuf			X 27,0	
Fromage			X 13,5	
Porc			X 12,1	
Saumon (poisson)			X 11,9	
Dinde			X 10,9	
Poulet			X 6,9	
Thon en conserve (poisson)			X 6,1	
Œufs			X 4,8	
Pommes de terre			X 2,9	
Riz			X 2,7	
Beurre d'arachides			X 2,5	
Noix			X 2,3	
Yogourt			X 2,2	
Brocoli			X 2,0	
Tofu			X 2,0	
Haricots secs (pois chiches, haricots rouges, etc.)			X 2,0	
Lait (2%)			X 1,9	
Tomates			X 1,1	
Lentilles			X 0,9	



Faire le calcul :

1. À l'aide du tableau à la page 4 et des données de la semaine 1, additionnez le poids de toutes les sources de protéines consommées (kg) ou le nombre de portions.
2. Si vous enregistrez vos quantités en nombre de portions, supposez 0,1kg de viande par portion (environ 0,25 lb). Multipliez le nombre de portions de chaque type de viande par 0,1kg pour obtenir le poids total.
3. Multipliez la quantité de chaque protéine par la quantité d'émissions de gaz à effet de serre produite par chaque protéine (kg éq. CO₂/kg d'aliment).
4. Additionnez les émissions de gaz à effet de serre de toutes les protéines consommées au cours de la semaine 1.

_____ kg éq. CO₂ de la semaine 1



Passer à l'action et à l'audit : consommer moins de viande

Semaine 2 : _____ Prénom : _____

Nombre de personnes dans l'audit : _____

Pouvez-vous manger moins de viande cette semaine ? L'idée c'est de manger « moins » de viande et **non pas** « aucune » viande. Maintenant que vous savez que certaines protéines produisent moins de GES que d'autres, pouvez-vous remplacer les viandes que vous mangez souvent par d'autres protéines ? Ces dernières peuvent inclure les œufs, les lentilles, les noix, ou alors, pouvez-vous manger de plus petites portions de viande (et de plus grosses portions de légumes) ?

Si le repas contient des protéines, notez la source de protéines dans la case correspondante du tableau (par exemple : poulet, bœuf, poisson, fromage, lentilles, etc.).

Notez si les données indiquent la quantité de protéines (p. ex., 0,10kg) ou le nombre de portions.

Date :	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner Poids(kg), ou nombre de portions							
Dîner Poids(kg), ou nombre de portions							
Souper Poids(kg), ou nombre de portions							
Collations Poids(kg), ou nombre de portions							

Utilisez le tableau à la page 7 pour calculer les protéines totales mangées pendant la semaine 2.



Total des repas avec protéines	Poids (kg) OU →	Nombre de portions (x 0.1kg)	kg éq. CO ₂ /kg de nourriture	Total de la semaine 2
Agneau			X 39,2	
Bœuf			X 27,0	
Fromage			X 13,5	
Porc			X 12,1	
Saumon (poisson)			X 11,9	
Dinde			X 10,9	
Poulet			X 6,9	
Thon en conserve (poisson)			X 6,1	
Œufs			X 4,8	
Pommes de terre			X 2,9	
Riz			X 2,7	
Beurre d'arachides			X 2,5	
Noix			X 2,3	
Yogourt			X 2,2	
Brocoli			X 2,0	
Tofu			X 2,0	
Haricots secs (pois chiches, haricots rouges, etc.)			X 2,0	
Lait (2%)			X 1,9	
Tomates			X 1,1	
Lentilles			X 0,9	



Faire le calcul :

1. En utilisant le tableau à la page 7 et vos données de la semaine 2, calculez le poids ou les portions totales de vos sources de protéines consommées lors de la semaine 2.
2. Si vous utilisez le nombre de portions consommées pour faire votre calcul, supposez 0,1 kg de protéines/portion (environ 0.25 lb). Multipliez le nombre de portions de chaque type de viande par 0,1 kg pour obtenir le poids total.
3. Multiplier la quantité de chaque protéine par la quantité d'émissions de gaz à effet de serre produite par chaque protéine (kg éq. CO₂/kg d'aliment).
4. Additionnez les émissions de gaz à effet de serre de toutes les protéines consommées au cours de la semaine 2.

_____ **Total kg éq. de CO₂ de la semaine 2**

5. Vos émissions de GES ont été réduites par quel montant ?

Totale de la semaine 2. _____

- Totale de la semaine 1 _____

= kg éq. de CO₂ réduits _____



Résultats d'apprentissage

Mathématiques 4 : 4N.1 Représenter et décrire des nombres jusqu'à 10 000, à l'oral et à l'écrit, et de façon concrète, imagée et symbolique, y compris : la décomposition, les expressions, la forme développée. **4N.4** Approfondir et appliquer de façon concrète, imagée et symbolique, sa compréhension de la notion d'addition et de soustraction des nombres dont les sommes ne dépassent pas 10 000 et des soustractions correspondantes (se limitant aux numéros à 3 ou à 4 chiffres), y compris : estimer des sommes et des différences, utiliser ses propres stratégies, créer et résoudre des problèmes contextualisés connexes. **4N.5** Décrire et appliquer, pour déterminer les faits de multiplication jusqu'à 9×9 et les faits de division reliés, des propriétés des nombres et des stratégies de calcul mental, tels que : la notion de doubler et d'ajouter ou d'enlever un ou deux groupes, la notion de doubler et de diviser par 2, les régularités qui se dégagent des faits de multiplication par 9, les doubles répétés, les carrés, le compte par sauts à partir d'un fait connu, le lien entre la division et la multiplication, la propriété de la commutativité, les propriétés de 0 et de 1 pour la multiplication et la division, la division d'un nombre par le même nombre (sauf 0). **4N.10** Approfondir et appliquer de façon concrète, imagée et symbolique sa compréhension de la notion d'addition et de soustraction à des nombres décimaux (dixièmes et centièmes), y compris : développer et appliquer ses propres stratégies, utiliser ses propres stratégies de calcul mental, estimer des sommes et des différences à l'aide des nombres compatibles et autres stratégies, avoir recours à la valeur de position pour estimer et pour calculer, créer et résoudre des problèmes contextualisés connexes. **4RR.1** Démontrer une compréhension de la notion de régularité et de la notion de relation, y compris : identifier et décrire des régularités et des relations dans des tables, des tableaux, ou des diagrammes, reproduire des régularités et des relations observées dans une table, un tableau ou un diagramme à l'aide de matériel concret, créer des tables, des tableaux ou des diagrammes pour représenter des régularités et des relations, résoudre des problèmes contextualisés connexes.

Mathématiques 5 : 5N.1 Représenter, décrire et comparer à l'oral et à l'écrit, et de façon concrète et imagée, les nombres naturels jusqu'à 1 000 000 dans un contexte de quantité, de valeur de position et du système de numération en base dix. **5N.3** Développer et appliquer des stratégies de calcul mental et des propriétés du nombre pour déterminer avec fluidité les faits de multiplication jusqu'à 81 et les faits de division correspondants, telles que : le compte par sauts à partir d'un fait connu, la notion de doubler ou de diviser par deux, les régularités qui se dégagent des faits de multiplication ou de division par 9, les doubles répétés ou les moitiés répétées, les carrés, la propriété de la commutativité, les propriétés de zéro et de un. **5N.4** Approfondir et appliquer, avec ou sans l'aide de matériel concret, sa compréhension de la notion de multiplication pour multiplier des numéraux à deux chiffres par un numéral à deux chiffres, y compris : des stratégies de calcul mental, ses propres stratégies d'estimation et de calcul, des propriétés du nombre, la résolution de problèmes contextualisés connexes. **5N.7** Démontrer de façon concrète, imagée et symbolique, une compréhension de la notion de nombre décimal (dixième, centième et millième), y compris : décrire, représenter, comparer et ordonner, établir le lien entre les nombres décimaux et les fractions. **5N.8** Appliquer de façon concrète, imagée et symbolique sa compréhension de la notion d'addition et de soustraction à des nombres décimaux (se limitant aux millièmes), y compris : modéliser, estimer, avoir recours à la valeur de position, utiliser ses propres stratégies pour estimer et calculer, résoudre des problèmes contextualisés connexes. **5RR.1** Appliquer sa compréhension de la notion de régularité, y compris : prolonger, représenter, faire des prédictions, vérifier, résoudre des problèmes connexes. **5RR.2** Écrire, résoudre et vérifier des solutions d'équations à une variable (représentée sous forme de lettre) et à une étape dont les coefficients et les solutions sont des nombres naturels. **5SP.1** Différencier les données primaires et les données secondaires

Mathématiques 6 : 6N.4 Expliquer et appliquer la priorité des opérations à des nombres naturels sans exposants (avec et sans l'aide de moyens technologiques). **6N.5** Appliquer sa compréhension de la notion de multiplication et la notion de division aux nombres décimaux où le multiplicateur est un nombre entier positif à un chiffre (0 à 9) et le diviseur est un nombre entier strictement positif à un chiffre (1 à 9) **6N.4** Expliquer et appliquer la priorité des opérations à des nombres naturels sans exposants (avec et sans l'aide de moyens technologiques). **6N.5** Appliquer sa compréhension de la notion de multiplication et la notion de division aux nombres décimaux où le multiplicateur est un nombre entier positif à un chiffre (0 à 9) et le diviseur est un nombre entier strictement positif à un chiffre (1 à 9) **6SP.1** Appliquer sa compréhension de la notion d'analyse de données à la résolution de



problèmes ou pour répondre à des questions, y compris : choisir, justifier et utiliser des méthodes de collecte de données : questionnaires ; expériences ; consultation de bases de données ; consultation de la presse électronique ; créer, étiqueter et interpréter des diagrammes, y compris des diagrammes à lignes ; distinguer entre des données continues et des données discrètes ; tracer des diagrammes à partir de données recueillies ; tirer des conclusions.

6SP.2 Démontrer une compréhension de la notion de probabilité, y compris : identifier tous les résultats possibles d'une expérience de probabilité ; comparer la probabilité expérimentale et la probabilité théorique ; déterminer la probabilité théorique d'événements à partir des résultats d'une expérience de probabilité ; déterminer la probabilité expérimentale des résultats obtenus lors d'une expérience de probabilité ; comparer, pour une expérience, les résultats expérimentaux et la probabilité théorique.

Mathématiques 7 : 7N.2 Appliquer sa compréhension de la notion d'addition, de soustraction, de multiplication et de division aux nombres décimaux et pour suivre l'ordre des opérations sans puissances **7RR.3** Démontrer de façon concrète, imagée et symbolique une compréhension de la notion d'équations linéaires : à une étape de la forme $x + a = b$ où a et b sont des nombres entiers, à deux étapes de la forme : $ax + b = c$; $ax = b$; $x/b = a$, où a , b , et c sont des nombres entiers positifs.

Mathématiques 8 : 8N.3 Démontrer de façon concrète, imagée, symbolique et à l'aide de raisonnement proportionnel une compréhension des notions de rapport et de taux. **8RR.2** Modéliser et résoudre des problèmes de façon concrète, imagée et symbolique et à l'aide d'équations linéaires de formes suivantes (où a , b et c sont des nombres entiers positifs et négatifs) : $ax=b$; $x/a=b$, $a \neq 0$; $ax+b=c$; $(x/a) = c$, $a \neq 0$; $a(x+b)=c$ **8SP.1** Analyser et critiquer les façons dont des données sont présentées et la vraisemblance des conclusions.