

CONSIGNES

Ces consignes s'adressent aux étudiants inscrits dans un programme niveau collégial, universitaire ou dans un Institut : **MÉTIERS DE LA BOUCHE**

Dans le cadre de ce concours, plusieurs mini-scénarios vous sont présentés ci-dessous. Ceux-ci abordent les diverses réalités en lien avec l'alimentation de la population canadienne. Vos réponses permettront de proposer aux consommateurs (familles et individus) des solutions concrètes pour mieux manger et mieux vivre. Vous devez répondre à chacun des six scénarios en faisant appel à vos connaissances et vos compétences acquises.

MINI-SCÉNARIOS

Mieux manger

1. Mieux manger avec des mets végétariens

Proposer trois (3) recettes savoureuses de 4 portions pour remplacer les sources de protéines animales afin d'offrir une alternative végétarienne à une famille.

Vous devez créer :

1. 1 recette avec des légumineuses
2. 1 recette avec du tempeh
3. 1 recette avec de la protéine végétale texturée (PVT)

2. Mieux manger en consommant des collations simples et savoureuses

Proposer trois (3) idées de collations pratiques pour chaque moment de la journée. Vous avez le choix entre créer votre propre recette de collation, d'opter pour des collations prêtes-à-manger ou un mélange des deux. Justifier les idées choisies en s'assurant de respecter le contexte, la variété et la réalité des consommateurs (accessibilité des idées proposées, organisation dans la routine, etc.).

Vous devez créer :

1. 1 idée de collation pour le matin à l'école/au bureau
2. 1 idée de collation pour l'après-midi en transport en commun
3. 1 idée de collation pour le soir à la maison

3. Mieux manger en intégrant plus de légumes aux repas

Proposer deux (2) recettes dans le but d'intégrer plus de variété de légumes aux repas.
Mentionner trois (3) conseils pratiques pour réussir ses légumes à tout coup (au niveau de l'apparence, du goût, de la texture, etc.).

Précisions sur les recettes que vous devez créer :

1. 1 recette avec au moins un légume racine ou feuillu
2. 1 recette avec au moins un légume de saison (automne)

Mieux Vivre

4. Mieux vivre en étant « écolo » et « écono »

Proposer trois (3) astuces pour diminuer les déchets alimentaires en cuisine.
Faire découvrir un organisme local dont la mission est de contrer le gaspillage alimentaire.

Précisions :

1. Donner un exemple concret pour chaque astuce
2. Inclure nom, mission, projet/accomplissement récent et localisation dans la courte présentation de l'organisme

5. Mieux vivre avec un horaire chargé et/ou en télétravail

Proposer deux (2) recettes simples et nutritives de repas complets, préparées en moins de 20 minutes (incluant la mise en place des ingrédients, la préparation et la cuisson).

Précisions :

1. Un repas complet comprend une part d'aliments protéinés, une part de légumes et/ou fruits et une part d'aliments céréaliers et/ou féculents
2. Chaque recette doit contenir de deux (2) à quatre (4) portions

6. Mieux vivre avec les allergies alimentaires

Choisir une recette avec un allergène principal et proposer une alternative de recette pour remplacer cet allergène. Rassurer les consommateurs en mentionnant trois (3) mesures prises en matière de gestion des allergènes dans un contexte de restauration.

Précisions :

1. 1 recette avec l'allergène choisi
2. 1 recette alternative avec les changements apportés mis en évidence
3. Voir Annexe au bas du document pour la liste des allergènes

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

1. MINI SCÉNARIO :

Vous devez répondre aux six (6) mini-scénarios. Développez la réponse pour chacun des scénarios nécessitant une explication et/ou justification dans un **texte de 150 mots maximum**, **excluant les recettes**.

2. CONTENU MÉDIATIQUE :

2.1 Vous devez **choisir un mini-scénario par catégorie** (1 du Mieux manger et 1 du Mieux vivre)

2.2 À partir de votre réponse (sans se limiter à celle-ci), vous devez créer pour chacun des mini-scénarios choisis, un contenu médiatique qui pourrait être diffusé sur les plateformes de DUX.

Vous devez choisir parmi les options suivantes :

- a) Un article de blogue (500 mots maximum)
- b) Une capsule vidéo (1 minute maximum)
- c) Une affiche ou infographie (1 page)
- d) Une publication Instagram/Facebook avec photo(s)
- e) Un plan d'interview avec un(e) expert(e) sur le sujet.

PRÉCISIONS

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

Pour les contenus médiatiques, veuillez fournir le fichier sous les formats ci-dessous :

- Vidéo : .mp4, .mov (vous pouvez mettre un lien de téléchargement WeTransfer dans votre dossier PDF)
- Photo : .jpg ou .png
- Article, affiche, texte de publication et plan : .pdf

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) :

- Compréhension et qualité des trucs et recettes proposées
- Dimension sociale de l'alimentation
- Originalité et diversité
- Goût et plaisir
- Simplicité et praticité

ANNEXE :

En complément d'information, vous pouvez consulter la liste des allergènes suivantes :

- a) Œuf
- b) Lait
- c) Arachide
- d) Mollusques et crustacés
- e) Poissons
- f) Soja
- g) Noix
- h) Blé
- i) Sésame