

CONSIGNES

Ces consignes s'adressent aux étudiants inscrits dans un programme de **NIVEAU COLLÉGIAL**
Programme de technique de diététique

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 deux (2) recettes faciles et savoureuses de quatre (4) portions pour introduire davantage de protéines végétales dans les repas et, dans un même temps, faire découvrir des aliments protéinés souvent méconnus des familles. Démontrer qu'il s'agit de sources riches en protéines en calculant la quantité de protéines par portion pour chaque recette.

Vous devez créer :

1. 1 recette avec du tempeh
2. 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 ou dans la voiture
3. 1 idée de collation pour le soir à la maison

3. Mieux manger en intégrant plus de fruits

Proposer deux (2) recettes de desserts de deux (2) à quatre (4) portions mettant en vedette les fruits. Ne vous limitez pas à des desserts dits « santé ». Comparer ensuite un fruit frais vs le même décongelé selon vos cinq sens (vision, olfaction, goût, ouïe lors de la mastication, toucher).

Vous devez créer :

1. 1 recette avec au moins un fruit congelé
2. 1 recette avec au moins un fruit de saison
3. 1 tableau des comparaisons des fruits frais vs le même décongelé

Mieux vivre

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

Proposer trois (3) astuces originales pour diminuer le coût du panier d'épicerie pour un couple vivant sous le même toit.

Proposer également une recette vide-frigo de deux (2) portions en utilisant le plus d'aliments possibles dans la liste se trouvant en annexe (« Contenu du frigo »), sans s'y limiter.

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

Écrire un court paragraphe pour rassurer les consommateurs en expliquant deux (2) mesures concrètes appliquées par l'industrie alimentaire quant à la gestion des allergènes dans les produits comestibles.

Voici des idées de mesures prises pour vous inspirer :

1. Programme de certification
2. Mesures préventives et inspection
3. Identification sur les emballages des produits
4. Autres

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'entrevue 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 :

Liste d'aliments à utiliser dans le réfrigérateur :

• 1 poitrine de poulet cuite	• 1 carotte moyenne
• 1 pointe de pizza tout-garni du vendredi soir	• Quelques tiges d'aneth frais
• 3 jaunes d'œuf, crus (le blanc a été utilisé dans une autre recette)	• 1 courgette
• ½ boîte de conserve de pois chiches	• 1 morceau de croustade aux pommes
• Environ 1 tasse de lait	• ½ avocat
• 1 petit morceau de fromage cheddar	• 1 pomme
• 1 poivron rouge	• Quelques fraises du Québec
• 1 tasse de sauce à spaghetti maison	• 1/3 de pot de yogourt grec nature
• ½ oignon jaune	