



Omnium 2023

Niveau collégial

Techniques de diététique

Présenté par :



j'craque pour  
toi mon coco  
-  
get cracking®



# Rien à perdre, tout à gagner !

## Les participants courent la chance de gagner :

- Une bourse de 500 \$
- Chaque finaliste (ou équipe finaliste) recevra un billet pour le **Gala des Grands Prix DUX**, qui se déroulera le **21 février 2024** à Montréal.
- Le contenu de chaque gagnant (ou équipe gagnante) sera publié sur la plateforme DUX manger mieux
- Une occasion de se faire connaître auprès des professionnels et leaders de l'industrie alimentaire ;
- **Deux (2) boîtes DUX seront tirées parmi tous les participants du concours !**



Nous estimons qu'il vous faudra investir de 5 à 15 heures de votre temps pour compléter votre projet. Prenez-vous d'avance et répartissez les défis sur plusieurs semaines, vous aurez suffisamment de temps pour les relever brillamment !



**Manger  
mieux.**

**Depuis 2012, DUX guide les consommateurs à manger mieux et valorise les produits et initiatives qui améliorent l'offre alimentaire.**

Pour nous, le manger mieux, ce sont des produits et des initiatives conscientes de leur impact sur la santé et sur l'environnement. À travers sa mission, DUX valorise 5 piliers essentiels qui contribuent au manger mieux :



**Produits** : Des produits sains et savoureux, faits d'ingrédients de qualité et qui génèrent du plaisir.



**Communication** : Des informations pertinentes, transparentes et éducatives.



**Accessibilité** : Des initiatives qui favorisent l'accès au manger mieux pour tous.



**Éco emballage** : Des façons de faire écoresponsable qui diminuent l'impact de l'emballage sur l'environnement.



**Gaspillage** : Des initiatives qui contribuent à éviter que des denrées alimentaires soient jetées.

# Scénario

**Dans le cadre de ce concours, vous aurez à compléter trois (3) sections distinctes :**

- 1. Développement d'un guide des meilleurs produits d'une catégorie**
- 2. Création d'une recette**
- 3. Rédaction d'un article**

Vous devez, à travers vos réponses, faire rayonner la mission DUX manger mieux.

Lisez bien les consignes ainsi que le document des règlements du concours qui vous ont été fourni séparément. N'hésitez pas à consulter la grille d'évaluation, disponible à la page 8.



# 1. Guide des meilleurs produits

**Vous êtes un.e nutritionniste travaillant chez DUX manger mieux. On vous demande de faire un guide des meilleurs produits parmi les catégories proposées. Pour se faire, évaluer et comparer les différents produits de votre catégorie selon leur liste d'ingrédients et leur valeur nutritive.**

## Paramètres :

- Analyser et comparer dix (10) produits :
- Privilégier une liste d'ingrédients courte et simple
- Lorsque vous évaluez la valeur nutritive d'un produit, analyser uniquement les nutriments suivants : **fibres, protéines, sucre, sodium, gras saturés et trans.**

## Critères :

- Établir une liste des trois (3) meilleurs produits selon la catégorie choisie ;
- Rédiger un texte explicatif de 75 à 100 mots pour les produits sélectionnés ;
- Inclure une image des produits sélectionnés ainsi que leur tableau de valeur nutritive.



## Catégories proposées :

- Gruau instantané
- Quiches
- Tortillas
- Macaroni au fromage en boîte
- Pâtes alimentaires
- Mélange de noix
- Yogourt à base de plantes
- Craquelins
- Sauce à pizza
- Yogourt
- Bière sans alcool
- Pesto
- Saucisses à base de plantes
- Thon en conserve

## 2. CRÉATION D'UNE RECETTE



**Vous êtes un.e créateur.trice culinaire pour DUX manger mieux. On vous demande de développer une recette à base d'œufs pour le dîner ou souper, mettant en valeur un ou plusieurs produits du Marché DUX. Expliquez ensuite pourquoi vous avez choisi ce produit et quels sont les avantages nutritionnels de votre recette.**



### Critères :

- Doit inclure et mettre en valeur des œufs
- Doit inclure au moins un (1) produit du Marché DUX (<https://marche.mouvementdux.com/>)
- Recette pour le dîner ou le souper
- Recette équilibrée et de bonne qualité nutritive (assiette équilibrée, nutriments, etc.)
- 10 ingrédients maximum
- Temps de préparation : 30 minutes \*
- Rédaction de la recette de façon claire et concise
- Joindre une ou plusieurs photos de la recette (en format .png ou .jpeg)

\*Excluant le temps de cuisson

### Format de la recette

1. Titre de la recette
2. Temps de préparation
3. Temps de cuisson
4. Nombre de portions
5. Ingrédients
6. Étapes de préparation

**Explication du choix du ou des produits et des avantages nutritionnels de la recette (200 mots)**

# 3. Rédaction d'un article

**Vous êtes rédacteur.trice pour DUX manger mieux. On vous demande de rédiger un (1) article. Sélectionner votre sujet parmi les différentes options proposées.**

Vous devez prendre en compte le public cible (adultes de 30 à 65 ans) ainsi que la mission de DUX à travers la rédaction de votre article. Vous pouvez également vous inspirer des articles DUX pour le ton et style de communication (<http://mouvementdux.com>).

## **Critères :**

- Texte de 500 mots ( $\pm$  50 mots)
- Titre accrocheur
- Au moins une citation d'un.e professionnel.le, d'une étude ou d'un organisme crédible pour appuyer votre contenu (mettre la source)

## **Sujets disponibles :**

- Les œufs : Mythes et réalités
- Comment incorporer les œufs dans vos recettes
- Les différents types d'œufs (couleurs, grosseurs, méthodes d'élevage, etc.)
- Les bienfaits des œufs
- L'impact environnemental des différentes sources de protéines végétales
- Les colorants alimentaires
- Les produits biologiques
- Les algues comestibles

# Grille d'évaluation

Critères d'évaluation	Pondération
<b>I. GUIDES DES MEILLEURS PRODUITS</b>	<b>30</b>
A. COMPLÉTUDE : Est-ce que l'évaluation est complète? <ul style="list-style-type: none"> <li>Dix (10) produits évalués et comparés</li> <li>Présence d'une sélection des trois (3) meilleurs produits de la catégorie</li> <li>Un texte de 75 à 100 mots accompagnent les trois (3) meilleurs produits sélectionnés</li> </ul>	10
B. QUALITÉ : Les faits énoncés sont véridiques et prouvés.	10
C. PERTINENCE : Les informations données sont en lien avec les critères demandés et suivent les notions de nutrition.	10
<b>2. CRÉATION D'UNE RECETTE</b>	<b>30</b>
A. ORIGINALITÉ : Est-ce que la recette proposée fait preuve d'originalité tout en étant simple et réalisable pour le public cible?	10
B. COMPLÉTUDE : Est-ce que la recette atteint les critères demandés SOIT : <ul style="list-style-type: none"> <li>Doit inclure et mettre en valeur des œufs</li> <li>Doit inclure au moins un (1) produit du Marché DUX</li> <li>Recette pour le dîner ou le souper</li> <li>Recette équilibrée et de bonne qualité nutritive (assiette équilibrée, nutriments, etc.)</li> <li>10 ingrédients maximum</li> <li>Temps de préparation : 30 minutes *</li> <li>Rédaction de la recette de façon claire et concise</li> <li>Joindre une ou plusieurs photos de la recette (en format .png ou .jpeg)</li> </ul> <p>*Excluant le temps de cuisson</p>	10
C. QUALITÉ NUTRITIVE : La recette est équilibrée et intéressante d'un point de vue nutritionnel.	10
<b>3. RÉDACTION D'UN ARTICLE</b>	<b>25</b>
A. QUALITÉ : Est-ce que les informations font preuve de pertinence, sont bien réfléchies et tiennent compte du public cible? Est-ce que les explications sont claires et détaillées?	10
B. ORIGINALITÉ : Est-ce que le titre est accrocheur? Est-ce que l'article fait preuve d'originalité (images, graphiques, citations, mise en page, etc.)	10
C. COMPLÉTUDE : Est-ce que tous les critères demandés ont été remplis SOIT : <ul style="list-style-type: none"> <li>500 mots (± 50 mots)</li> <li>Titre accrocheur</li> <li>Au moins une citation d'un.e professionnel.le, d'une étude ou d'un organisme crédible pour appuyer votre contenu (mettre la source)</li> </ul>	5
<b>4. COMPRÉHENSION, ORIGINALITÉ ET DIVERSITÉS DES PROPOSITIONS</b>	<b>10</b>
Est-ce que l'étudiant a pris en compte des dimensions et de la mission DUX à travers ses réponses ? Est-ce que les réponses permettent aux consommateurs de manger mieux ?	10
<b>5. COUP DE COEUR</b>	<b>5</b>
Un maximum de cinq points est accordé à la discrétion des membres du jury selon leur expérience globale et leur appréciation personnelle	5
<b>Total</b>	<b>100</b>

# Dépôt de candidature

**Envoyez votre document .pdf et vos annexes par courriel à [info@mouvementdux.com](mailto:info@mouvementdux.com) ou via Wetransfer avant le **30 novembre 23h59**.**

## **DOCUMENTS :**

1. Un (1) document .pdf contenant les réponses aux 3 sections, identifié avec votre nom complet.
1. Les photos, valeurs nutritives et listes d'ingrédients des produits choisis pour le guide des meilleurs produits doivent être intégrées au document.

## **ANNEXES :**

**Une ou des photos de votre recette, en prenant soin de bien l'identifier avec le nom de la recette et identifié avec votre nom complet. Format .jpg ou .png**

# BONNE CHANCE À TOUS !

*« N'hésitez pas à vous inscrire ! C'est une super opportunité de mettre en pratique les connaissances apprises durant vos études. Vous serez fiers d'avoir participé ! »*



Marie-Ève Lanthier, gagnante OMNIUM DUX 2022