



Améliorez votre offre alimentaire

lors de vos événements
et fêtes populaires

— GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT —



Et en collaboration avec la
Table intersectorielle régionale
sur les saines habitudes de vie
du Saguenay–Lac-Saint-Jean



À la suite de l'augmentation marquée de l'obésité et des maladies chroniques, la santé est plus que jamais au cœur des préoccupations individuelles. Les gens sont de plus en plus sensibilisés à l'importance d'adopter de saines habitudes de vie. Consommer des aliments frais, locaux et peu transformés, ainsi que pratiquer régulièrement de l'activité physique sont maintenant reconnus par tous comme un gage de santé et de mieux-être.

En tant que promoteur d'événements, vous avez la chance de pouvoir influencer positivement les jeunes et leur famille afin qu'ils fassent de bons choix pour leur santé tout en améliorant la qualité de votre événement. Plus il y aura de rappels aux gens sur l'importance de manger sainement, plus ils seront portés à faire attention à la qualité de ce qu'ils consommeront. Vous avez alors l'occasion d'être un modèle en vous assurant que votre événement comprend aussi des aliments nutritifs,

savoureux et attrayants. Cela ne signifie pas de retirer complètement les aliments à faible valeur nutritive, mais plutôt d'offrir des choix sains et de les mettre en valeur.






Ce guide a été conçu afin de vous accompagner et de vous inspirer dans la mise en place d'environnements favorables à une saine alimentation. Il s'adresse plus particulièrement aux comités organisateurs d'événements, de fêtes populaires, de fêtes familiales ou de quartier, de collectes de fonds ou de toute autre activité organisée par divers milieux sur le territoire de la Ville de Saguenay. Ce document, issu d'un partenariat entre le regroupement B-Carbure, la Table intersectorielle en saines habitudes de vie du Saguenay-Lac-Saint-Jean et la Ville de Saguenay, se veut être un outil facilitant la planification alimentaire lors de votre événement.

Soyez partenaire de la promotion de la santé et du mieux-être!

LE FAMEUX HOT-DOG! QUOI PENSER?

Le hot-dog est souvent le premier aliment auquel nous pensons lorsque nous organisons un événement. Facile à préparer, peu dispendieux et apprécié de tous, il est le choix le plus populaire. Toutefois, il contient une grande quantité de sel et de gras et peu de fibres. Voici alors quelques alternatives qui vous démarqueront et qui sauront plaire à votre clientèle.

Alternatives

METS	OPTIONS
Guedille au poulet 	Remplacez la saucisse par de la préparation au poulet! Facile à préparer, ne demandant pas de cuisson, ce repas sera un franc succès! Vous pouvez aussi offrir la possibilité de garniture aux œufs.
Grilled-cheese 	Ce sandwich réconfortant sera plus nutritif que le traditionnel hot-dog. De plus, notre région compte plusieurs fromageries qui sauront vous conseiller dans le choix d'un délicieux fromage.
Sandwich original 	Une grande variété de pains est disponible pour les sandwiches : sous-marin, panini, <i>wrap</i> , <i>kaiser</i> , pain aux raisins, etc. Pour ce qui est des garnitures, optez pour les traditionnelles viandes maigres (jambon ou poitrine de dinde provenant de charcuteries locales) ou encore, choisissez du végé-pâté, du thon, du bœuf, du poulet, des œufs, etc.
Chili-dog 	Si vous recherchez quelque chose d'original, cette idée est pour vous! Cette préparation de légumineuses, avec ou sans viande, relevée de chili, placée dans un pain hot-dog, comblera l'appétit des gourmands! Recherchez une recette de chili sur Internet ou inspirez-vous de celle-ci : www.ricardocuisine.com/recettes/640-chili-express-aux-haricots-pinto
Traditionnel hot-dog 	Optez pour un pain de blé entier et offrez la possibilité d'avoir une saucisse végétarienne! Lors de l'achat de vos saucisses à hot-dog, choisissez celles réduites en sel et en gras . Vous pouvez aussi ajouter des légumes comme condiments : morceaux de tomate, oignons, poivrons, laitue, etc. Et en accompagnement, optez pour des crudités, de la salade, des épis de maïs, etc.

VOICI D'AUTRES IDÉES AFIN D'OFFRIR UN REPAS SAIN ET FACILE À PRÉPARER

- Pizza sur croûte de blé entier
- Soupe (servie chaude ou froide) ou potage
- Pâtes alimentaires
- Trio de crudités, œuf à la coque et fromage
- Hummus et pain pita
- Salades repas
- **Repas thématiques :**
Mexicains : fajitas, quesadillas, tacos
Italiens : spaghetti, pizza
Saveurs locales : soupe aux gourganes, tourtière

Pensez à nos producteurs
d'ici lorsque vous
choisissez vos aliments!

ZONEBOREALE.COM



Collations nutritives

LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS
<ul style="list-style-type: none"> • Fruits frais (pommes, bananes, poires, clémentines, melon en quartiers, petits fruits en saison, etc.) • Raisins avec cubes de fromage • Fruits séchés • Salade de fruits • Compote de fruits sans sucre ajouté • Crudités et trempette à base de yogourt • Épis de maïs • Brochettes de fruits avec sauce au chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> • Craquelins à grains entiers • Barres tendres • Galettes de riz • Muffins et galettes maison • Bretzels • Croustilles de pita • Maïs soufflé
LAIT ET SUBSTITUTS	VIANDES ET SUBSTITUTS
<ul style="list-style-type: none"> • Fromage en grains régional • Cubes de fromage régional • Fromage en portions individuelles • Yogourt • Parfait au yogourt avec fruits et céréales 	<ul style="list-style-type: none"> • Hummus et pita • Mélanges de noix et graines • Oeuf cuit dur • Tartinade de tofu ou végé-pâté • Beurre d'arachides et craquelins • Fèves de soya grillées

Pour étancher la soif!



Le choix par excellence pour bien s'hydrater!
Pourquoi ne pas offrir différents aromates pour ajouter du punch à votre eau :

- Citron et lime
- Raisins
- Romarin
- Petits fruits
- Menthe
- Gingembre
- Melons
- Basilic
- Etc.

- Boisson de soya (nature, vanille, chocolat, fraise)
- Yogourt à boire
- Smoothie : mélange de yogourt ou lait avec fruits congelés
- Jus de fruits 100 % pur en petit format
- Jus de légumes
- Eau pétillante
- Boisson gazeuse maison : mélange de jus et eau pétillante
- Thé, café, tisane

Ici, on soutient l'allaitement maternel!



Le lait maternel n'est-il pas le premier aliment consommé dès la naissance? Bien que les femmes puissent allaiter dans **tous** les lieux publics, le fait d'apposer le pictogramme ***Ici, on soutient l'allaitement maternel!**** représente un geste concret et simple pour contribuer à un environnement favorable à l'allaitement. Un pas de plus peut être réalisé en offrant un lieu confortable et discret pour celles qui préfèrent se retirer dans un endroit calme.

*Disponible auprès de la Direction de santé publique du CIUSSS du Saguenay—Lac-Saint-Jean, 418 541-1055 poste 4457

Pensez partenariat

- Recherchez des commandites ou des ententes de partenariat avec les épiceries du quartier, les producteurs maraîchers ou les entreprises agroalimentaires régionales afin de réduire vos coûts.
- Proposez au restaurant du coin de préparer un menu santé à faible coût. Il y gagnera en visibilité.
- Invitez les organismes communautaires, comme les cuisines collectives ou les maisons des jeunes, à vous donner un coup de main ou à être partenaire.
- Procurez-vous des fruits et légumes locaux, en saison. Ils regorgent de saveur et sont plus économiques.



Soyez vendeur

Ajouter des aliments nutritifs à votre menu est un grand pas de fait. Maintenant, il faut s'assurer que ces aliments soient priorisés par votre clientèle. Voici quelques stratégies qui vous permettront de faire de vos aliments sains vos meilleurs vendeurs.

- Choisissez des aliments attrayants avec différentes couleurs, formes et textures.
- Assurez-vous que votre menu sain ou vos collations nutritives soient bien visibles et accessibles aux clients.
- Diminuez légèrement le prix de vente des aliments sains. Pour vous assurer des profits, augmentez légèrement le prix des aliments moins nutritifs.
- Proposez vos choix santé en trio.
- Faites déguster vos nouveaux aliments, si possible.
- Faites de la vente directe en suggérant le menu sain. Utilisez des termes comme « nouveau », « délicieux », etc.
- Utilisez de belles affiches colorées pour promouvoir votre menu sain.

Hygiène et salubrité

Lorsque vous décidez d'offrir ou de vendre des aliments lors de votre événement, il est obligatoire de respecter certaines règles d'hygiène et de salubrité afin d'éviter les intoxications alimentaires. Voici quelques conseils :

- Lavez-vous les mains fréquemment.
- Ne laissez pas les aliments périssables plus de deux heures à la température ambiante.
- Les aliments ne doivent jamais atteindre une température à l'intérieur de la **zone de danger** qui se situe **entre 4°C et 60°C** pour une période de **plus de deux heures**.
- Assurez-vous de tenir les équipements propres tout au long de l'événement; prévoyez une solution désinfectante.
- Pour en savoir davantage, consultez le guide du MAPAQ au : www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf



RECETTE DE SOLUTION DÉSINFECTANTE MAISON

Diluez 5 ml d'eau de javel domestique dans 1 litre d'eau. Préparez une nouvelle solution chaque jour.

EN CONCLUSION

Mettre en place des environnements favorables à une saine alimentation demande l'implication de tous les milieux. C'est en travaillant ensemble que nous réussirons à renverser la tendance et à faire en sorte qu'il sera plus facile d'opter pour des choix sains et d'adopter des comportements favorisant de meilleures habitudes de vie. Afin de voir si votre événement encourage les choix nutritifs, parcourez la liste ci-dessous et cochez les énoncés qui se retrouvent dans votre offre alimentaire. Nous vous lançons le défi d'en intégrer un minimum de deux!

- Des fruits et légumes, tels que des fruits frais, des compotes, des crudités ou des salades sont offerts.
- Des produits céréaliers à grains entiers sont disponibles.
- Une alternative végétarienne est présente.
- L'eau est mise en valeur.
- Les boissons sucrées ont été éliminées de l'offre alimentaire.
- Un repas complet et nutritif est offert, constitué d'une protéine (viandes et substituts ou produits laitiers), d'une portion de légumes et d'un produit céréalier.
- Des initiatives pour faciliter l'allaitement ont été mises en place.
- Les produits locaux sont mis en valeur.
- Des breuvages nutritifs tels que du lait, des smoothies, des yogourts à boire ou du lait de soya sont offerts.
- Un repas ou une collation nutritive mentionné(e) dans ce guide a été sélectionné(e).
- Les choix nutritifs sont mis de l'avant par de l'affichage ou un prix avantageux.



Bon événement!

