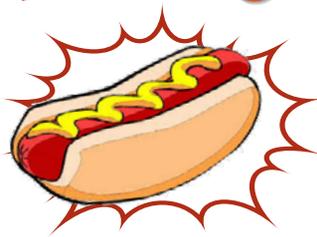


LE FAMEUX HOT-DOG! QUOI PENSER?

Le hot-dog est souvent le premier aliment auquel nous pensons lorsque nous organisons un événement. Facile à préparer et peu dispendieux, il fait partie des choix les plus populaires. Toutefois, **il est peu nutritif** et ne répond pas aux besoins de ceux qui désirent s'alimenter sainement durant vos activités.



Voici des **ALTERNATIVES** qui vous démarqueront et qui sauront plaire:

CHILI-DOG (Gagnant et peu \$)

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!



GUEDILLE AU POULET OU AUX OEUFS

Remplacez la saucisse par de la préparation au poulet cuit ou aux oeufs!
Facile à préparer, ne demandant pas de cuisson, ce repas sera un franc succès!



GRILLED-CHEESE (Peut se préparer d'avance!)

Ce sandwich réconfortant sera **plus nutritif** que le traditionnel hot-dog. Ajoutez l'option du pain brun et grains entiers! Laissez aller votre imagination dans les garnitures, ex: fromages cheddar et pommes. Opter pour du fromage vendu en brique ou déjà en format carré!



SANDWICH ORIGINAL

Une **grande variété de pains** est disponible pour les sandwichs: sous-marin, panini, wrap, kaiser, pain aux raisins, etc. Pour ce qui est des garnitures, optez pour les traditionnelles viandes maigres ou encore, choisissez du végé-pâté, du thon, du bœuf, du poulet, des œufs, etc.



SAUCISSE AU TOFU

Une bonne **alternative** à la saucisse traditionnelle, celle-ci est beaucoup plus nutritive et saura plaire à vos invités végétariens ou non!



PLUS D'IDÉES



DE REPAS SAINS ET FACILES À PRÉPARER:

- Pizza végé sur croûte de blé entier
- Salades repas de pâtes
- Soupe (chaude ou froide) ou potage
- Épis de blé d'Inde
- Pâtes alimentaires
- Repas thématiques
- Trio de crudités, œuf à la coque et fromage
- Mexicains: fajitas, quésadillas, tacos, etc
- Houmous et pain pita
- Italiens: spaghetti, pizza saveurs locales, etc.

VOUS FAITES AFFAIRE AVEC DES CONCESSIONNAIRES?

DES COLLATIONS NUTRITIVES!



- Fruits frais (pommes, bananes, poires, clémentines, melon en quartiers, petits fruits en saison, etc.)
- Brochettes de fruits avec sauce au chocolat noir
- Compote de fruits sans sucre ajouté
- Crudités et trempette à base de yogourt
- Raisins avec cubes de fromage
- Fruits séchés
- Salade de fruits
- Épis de maïs



- Craquelins à grains entiers
- Muffins et galettes maison
- Barres tendres
- Galettes de riz
- Bretzels
- Croustilles de pita
- Maïs soufflé



- Fromage en grains
- Cubes de fromage
- Yogourt
- Parfait au yogourt avec fruits et céréales
- Houmous et pita
- Mélanges de noix et graines
- Œuf cuit dur
- Tartinade de tofu ou végé-pâté
- Beurre d'arachides et craquelins
- Fèves de soya grillées



Lorsque vous décidez d'offrir ou de vendre des aliments, **il est obligatoire de respecter certaines RÈGLES D'HYGIÈNE ET DE SALUBRITÉ** afin d'éviter les intoxications alimentaires. Pour en savoir davantage sur ces normes et les permis s'y rattachant, consultez le **GUIDE DU MAPAQ** ou les informations disponibles sur Internet!

POUR ÉTANCHER TA SOIF!



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



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

AUSSI D'AUTRES BOISSONS:

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

Spécifiez dans votre entente avec votre concessionnaire, de choisir dans les options suivantes:

- un choix de viandes et substituts: poulet, porc, bœuf, légumineuse, tofu, œufs, etc.
Opter pour un mode de cuisson nécessitant peu de matière grasse: cuisson au four, le pochage, la cuisson à la vapeur, le grillage, le rôtissage ou le sauté dans de petites quantités d'huile.
- un choix de légumes: frais ou congelés.
- un choix de féculents: pomme de terre (évitiez la cuisson à la friteuse), riz, pâte alimentaire, couscous, etc.

Exemples de menus: spaghetti sauce à la viande (légumes présents dans la sauce), mijoté de viande sur riz avec légumes en accompagnement, salade repas (contenant les 3 groupes alimentaires mentionnés ci-haut), linguine au poulet et légumes grillés avec sauce rosée, cipaille accompagné d'une salade de choux, viande braisée avec purée de pommes de terre, navet et carotte, pâté chinois accompagné d'une salade verte, etc.

AVEZ-VOUS PENSÉ AU 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 partenaires.
- Procurez-vous des fruits et légumes locaux, en saison. Ils regorgent de saveur et sont plus économiques.

ON SE MET AU défi!

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 trois!

- 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.
- L'eau est mise en valeur.
- Les boissons sucrées ont été éliminées de l'offre alimentaire (boissons gazeuses régulière ou diète, jus de fruits à 100% pur et boissons aux fruits).
- Un repas complet et nutritif est offert, constitué d'une protéine (viandes et substituts ou fromage), d'une portion de légumes et d'un produit céréalier.
- 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 choisi(e).
- Les choix nutritifs sont mis de l'avant par de l'affichage ou un prix avantageux.
- La vaisselle et les ustensiles sont réutilisables, compostables et/ou recyclables.
- Nous limitons les déchets en évitant le suremballage.

METTRE EN PLACE DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À UNE SAÏNE ALIMENTATION DEMANDE L'IMPLICATION DE TOUS LES MILIEUX!

LE GUIDE

J'ORGANISE UN ÉVÉNEMENT OU UNE ACTIVITÉ...

ON MANGE ET
ON BOIT

quoi?



SOYEZ PARTENAIRE

DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ ET DU MIEUX-ÊTRE !

En tant que promoteur d'événements, comités organisateurs de fêtes populaires, de fêtes familiales ou de quartier, de collectes de fonds ou de toute autre petite ou grande activité, 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.

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.