



CADRE de référence
SUR LA **SAINÉ**
alimentation
pour le milieu
MUNICIPAL

CADRE de référence SUR LA SAINTE alimentation

pour le milieu
MUNICIPAL

Municipalité de :

Adopté par le conseil municipal le :

INTRODUCTION

En tant qu'élus et employés municipaux, nous sommes des acteurs de premier plan pour favoriser la qualité de vie de nos concitoyens. Nous disposons d'une panoplie de moyens pour œuvrer au développement de l'économie locale, à la préservation de l'environnement, à la vie communautaire, à l'inclusion sociale et à l'accès au logement. Nous prenons aussi des décisions d'aménagement du territoire et nous nous activons à la création et à l'entretien de nos parcs, de nos sentiers pédestres et d'autres infrastructures de sports et de loisirs.

Ainsi, en tant qu'acteur municipal, nous devenons des promoteurs de la santé. En développant des environnements favorables pour encourager les citoyens à faire des choix santé, nous les aidons à adopter de saines habitudes de vie. Ceci, leurs permet :

- de demeurer avec nous, dans notre municipalité, en forme et en santé plus longtemps;
- d'attirer de nouvelles familles (qui sont de plus en plus axées sur la saine alimentation) et de les inciter à s'enraciner chez nous;
- de dynamiser la vie sociale et le développement du sentiment d'appartenance à notre municipalité;
- et donc de garder une belle vitalité dans notre municipalité qui garde ses habitants longtemps actifs et en santé (sans vider nos municipalités avec la perte de résidents au détriment des plus grandes villes).

Pour ces raisons, nous avons décidé d'adopter le « Cadre de référence sur la saine alimentation » proposé par l'équipe des saines habitudes de vie du CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec / Secteur Drummondville en collaboration avec la MRC de Drummond. Ainsi, nous ferons le plus souvent possible, l'exercice de trouver des options intéressantes ou complémentaires pour l'offre alimentaire lors des activités dans notre municipalité. Nous soutiendrons également nos différents organismes afin d'apporter cette vague d'améliorations dans les choix alimentaires lors de leurs initiatives pour notre population.

Ce cadre de référence permet donc d'améliorer ou de compléter l'offre alimentaire actuelle par des options de substitution plus saines ou complémentaires lors des réunions, des fêtes populaires de notre milieu ou des événements spéciaux. Il regroupe plusieurs suggestions proposées dans divers outils. Il n'en tient qu'à nous de choisir, selon l'activité à organiser, quelles suggestions seraient les plus appropriées.



Pour s'assurer d'avoir du succès tant au niveau de la vente/promotion/distribution qu'au niveau de la satisfaction des participants à nos événements, il est primordial d'utiliser de certaines stratégies de marketing.

LA QUALITÉ AVANT TOUT

- ➔ Avoir des aliments attrayants (couleurs et textures variées).
- ➔ Offrir plusieurs choix de fruits et de légumes frais.

DES AUBAINES AU MENU

- ➔ Offrir les aliments sains à prix réduit; nous ferons du profit en augmentant le prix des aliments moins nutritifs.
- ➔ Proposer le choix santé en combo ou en trio.

PROMOUVOIR LA SANTÉ

- ➔ Mettre le menu amélioré bien en valeur.
- ➔ Préparer une dégustation des nouveaux aliments santé offerts ou des repas thématiques lors des événements.
- ➔ Vendre ou offrir directement aux citoyens lors des événements, en suggérant davantage le menu sain comme **NOUVEAU ET DÉLICIEUX**.
- ➔ Utiliser des affiches colorées et des messages promotionnels positifs de votre menu plus sain et délicieux lors des événements.

ASTUCES POUR RÉDUIRE LES COÛTS

- ➔ Faire la promotion de notre projet auprès de supermarchés ou de producteurs maraîchers locaux afin d'obtenir des commandites ou une entente de partenariat.
- ➔ Proposer aux petits restaurants du coin de préparer des mets santé à faible coût pour les événements; ils y gagneront de la visibilité pour leur entreprise!
- ➔ Inviter les organismes communautaires, comme les cuisines collectives ou les maisons de jeunes, à nous donner un coup de main ou à être partenaires.
- ➔ Acheter des fruits et légumes de saison; ils sont souvent plus économiques.
- ➔ Consulter le document du MAPAQ « Les fruits et légumes du Québec à volonté » pour connaître les disponibilités des fruits et légumes durant toute l'année.
- ➔ Acheter en grande quantité. Visiter les magasins à grandes surfaces et comparer les prix.
- ➔ Penser à certains produits en conserve, comme les salades de fruits, qui sont parfois moins chers et qui n'ont pas besoin d'être réfrigérés.
- ➔ De plus, certains laits aromatisés et substituts du lait se vendent en portions individuelles et se conservent aussi à la température ambiante.
- ➔ Voir si nous pouvons faire des ententes avec les boulangeries locales pour faire connaître leurs produits plus sains.



DES REPAS THÉMATIQUES POUR LE PLAISIR DE TOUS!

*Il est très intéressant de **jumeler un thème à une activité**. Une thématique permet souvent de rendre l'activité « **plus vivante** ». Ainsi, les gens auront du plaisir à y participer, ce qui facilitera également l'intégration et l'acceptation au menu de certains aliments sains.*

EXEMPLES DE REPAS THÉMATIQUES :



Menu aux saveurs locales

- ➔ Méchoui
- ➔ Repas pique-nique avec des produits locaux
- ➔ Épluchette d'épis de maïs
- ➔ Spécialités québécoises : soupe aux gourganes, tourtière



Menu reflétant la cuisine du monde

- ➔ Italien : spaghetti, pizza fines maison
- ➔ Marocain : couscous légumes et poulet
- ➔ Mexicain : fajitas, quésadillas, tacos
- ➔ Autres menus reflétant la cuisine du monde



POUR DES COLLATIONS NUTRITIVES :

Légumes et fruits

- ➔ 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

Produits céréaliers

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

Lait et substituts

- ➔ Fromage en grains régional
- ➔ Cubes de fromage régional
- ➔ Fromage en portions individuelles
- ➔ Yogourts, yogourts glacés
- ➔ Parfait au yogourt avec fruits et céréales

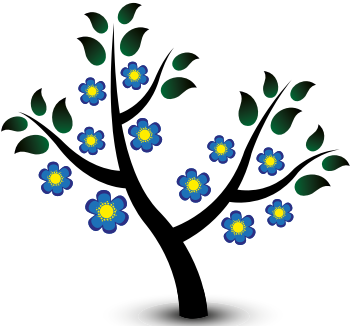
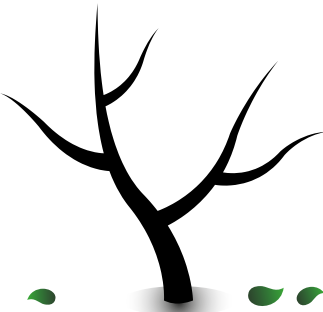
Viandes et substituts

- ➔ Humus 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
- ➔ Sachets de noix

SUGGESTIONS DE REMPLACEMENT À INTÉGRER À VOTRE MENU

TRADITIONNEL	SUGGESTIONS
FRITES ET RONDELLES D'OIGNONS	☐ Crudités avec trempettes à base de yogourt ou d'humus ☐ Pommes de terre et carottes sur le BBQ ☐ Salades : verte, grecque, de pâtes, de légumineuses, de pommes de terre, de quinoa, de brocolis, etc. ☐ Épis de maïs
PÂTISSERIES (MUFFINS COMMERCIAUX, BEIGNES, CROISSANTS)	☐ Desserts ou collations faits maison : carrés aux dattes, pain aux bananes, muffins aux légumes et à l'avoine, etc. (↓ de sucre et ↑ de fibres) ☐ Fruits frais en brochette, fruits en conserve, compote de fruits, fruits séchés ☐ Yogourt avec granola et petits fruits ☐ Chocolat à 70 % et plus de cacao (fondu, on peut y tremper des fruits frais) ☐ Desserts à base de lait : pouding, lait glacé, mousse au chocolat à base de yogourt, etc.
CHIPS ET BONBONS	☐ Maïs soufflé nature (auquel on peut ajouter soi-même les assaisonnements) ☐ Bretzels faibles en sodium ☐ Craquelins et biscottes à grains entiers ☐ Mélanges de noix (non salées de préférence) avec fruits séchés ☐ Galettes de riz ☐ Pains pitas de blé cuits au four et assaisonnés ☐ Pois chiches croustillants ☐ Bruschettas (pain grillé et salsa de tomates)
BOISSONS GAZEUSES, PUNCH AUX FRUITS, BOISSONS ÉNERGISANTES	☐ Eau ☐ Lait ☐ Boisson de soya (vanille, fraises, chocolat) ☐ Yogourt à boire ☐ Jus de fruits pur à 100 % et jus de légumes ☐ Thé, tisane, café ☐ Eau aromatisée maison ☐ Mélange de jus et d'eau pétillante



SAISON	ACTIVITÉ	EXEMPLE
PRINTEMPS 	REPAS DE SOIRÉE-BÉNÉFICE	Organisons un souper méchoui à l'extérieur! ☐ Viandes (porc, agneau, etc.) cuites sur un feu de bois ☐ Sauce chasseur (moitié sauce brune et moitié sauce tomate) ☐ Légumes au four ou au BBQ (carottes, patates douces, etc.) ☐ Salade verte ☐ Fruits trempés dans le chocolat à 70 % de cacao ☐ Eau, thé, café, tisane
ÉTÉ 	DÎNER LORS D'UNE JOURNÉE FAMILIALE	Quoi de mieux qu'un bon repas léger et rafraîchissant! ☐ Sandwichs (wrap au poulet, sandwich aux œufs, etc.) ☐ Crudités et trempettes ☐ Brochettes de fruits frais ☐ Yogourts et granola ☐ Eau, jus de légumes, lait, jus à 100 % purs (n'hésitons pas à glacer nos breuvages pour en faire des « Popsicles » maison)
AUTOMNE 	DÎNER AVEC UN GROUPE DE TRAVAIL	Intégrons à notre menu les belles couleurs de l'automne! ☐ Ratatouille (mélange de courgettes, tomates, oignons, aubergines, ail et fines herbes) ☐ Pain de blé entier ☐ Cubes de fromages (< 20 % de M.G. de préférence) ☐ Noix ☐ Eau, thé, café
HIVER 	LE DÉJEUNER "BRUNCH" ANNUEL D'UNE ORGANISATION	Un bon déjeuner pour bien commencer la journée! ☐ Kiosque à « smoothies » où les participants préparent eux-mêmes leur breuvage avec des fruits congelés, du lait, du jus, du tofu ou du yogourt ☐ Mélange à gaufres préparé à l'avance où les gens pourront faire cuire eux-mêmes leurs gaufres ☐ Œufs à la coque ☐ Assiette de fruits frais ☐ Rôties, beurre d'arachides, fromage, confitures maison ☐ Lait, boissons de soya, eau, café, thé

GRILLE D'ÉVALUATION DU MENU

Le **tableau** suivant permet d'évaluer notre menu. Il est souhaitable d'obtenir le **plus de réponses positives possibles**. Les réponses négatives indiquent les points où une amélioration peut être apportée.



LE MENU OFFRE	OUI	NON
Des aliments des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts ainsi que viandes et substituts), dont une place importante est accordée aux légumes et aux fruits (se référer au Guide alimentaire canadien au besoin).		
Des types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses (BBQ, four, etc.).		
Peu de produits riches en matières grasses (tels que hot-dog, frites, beignes, muffins commerciaux, etc.).		
De l'eau disponible en tout temps (pichet, abreuvoir à proximité, etc.).		
Une variété de boissons nutritives (lait, boisson de soya, jus de fruits pur à 100 %), peu de boissons gazeuses et de boissons avec sucre ajouté et pas de boissons énergisantes.		
Des desserts nutritifs, comme ceux à base de lait (yogourt, blanc-manger, etc.), à base de fruits (compote, fruits en conserve, etc.) ou cuisinés avec peu de matières grasses et de sucre (pain aux bananes, muffins à l'avoine, etc.).		
Une variété de textures (croustillant, liquide, moelleux, ferme, tendre, etc.), de couleurs (les légumes et les fruits en ajoutent beaucoup) et de saveurs.		
Les aliments sains sont mis en valeur et en avant-plan. Ils sont accessibles et attrayants.		
Peu de produits dont la liste des ingrédients débute par les mots suivants : sucre, miel, sirop, mélasse, fructose, glucose, etc.		

Des suggestions pour bonifier notre menu et lui permettre d'être plus savoureux et nutritif :



DÉJEUNERS

Pour partir la journée du bon pied!

Pour vous guider dans vos choix d'aliments, assurez-vous d'offrir au déjeuner des aliments provenant de trois à quatre groupes alimentaires :

- ➔ Légumes et fruits : au moins 2 choix de fruits
- ➔ Produits céréaliers : 1 à 2 choix
- ➔ Lait et substituts : 2 choix OU
Lait et substituts : 1 choix, viandes et substituts : 1 choix

GROUPE ALIMENTAIRE	OPTEZ PLUS SOUVENT POUR CES ALIMENTS...	AU LIEU DE ...
Légumes et fruits	Variété de fruits frais (plateau de fruits frais coupés, salade de fruits, brochettes de fruits) Légumes et fruits Jus de fruits 100% purs*	Boissons ou cocktails à saveur de fruits
Produits céréaliers (à grains entiers de préférence)	Variété de pains (avoine, blé, aux fruits et noix, seigle), bagels, barres de céréales, muffins anglais, petits muffins (aux bananes, aux carottes, aux noix, au son, etc.) Céréales à déjeuner : son de blé ou d'avoine, de type granola, etc.	Pâtisseries et viennoiseries (croissants, danoises, brioches, beignes, chocolatinnes, palmiers)
Lait et substituts	Fromage à pâte ferme, molle, demi-ferme, fromage ricotta ou cottage (partiellement écrémé de préférence ou plus faible en matières grasses) Yogourt à 2% de M.G. ou moins (nature, aux fruits, à la vanille) Lait écrémé ou partiellement écrémé ou boissons de soya enrichies**	Crème pâtissière Lait entier ou crème à café
Viandes et substituts	Œufs à la coque (cuits durs), pochés, en omelette Beurre d'arachides ou de noix	Œufs frits, saucisses, bacon, creton, pommes de terre rissolées

* **Pour les jus de fruits**, prévoyez de 125 à 250 ml de jus par personne. Si vous optez pour des formats individuels, évitez les formats excédant 384 ml et privilégiez les formats de 250 ml ou moins.

** Si des participants présentent une **intolérance au lactose**, offrez du lait sans lactose ou des boissons de soya enrichies.

Pour évitez les FRINGALES !



GROUPE ALIMENTAIRE	OPTEZ PLUS SOUVENT POUR CES ALIMENTS...	AU LIEU DE ...
Légumes et fruits	Variété de fruits frais (plateau de fruits frais coupés, salade de fruits, brochettes de fruits) Fruits séchés (ex. abricots, canneberges, dattes, figues, raisins) Compote ou purée de fruits (sans sucre ajouté) Crudités	
Produits céréaliers (à grains entiers de préférence)	Craquelins et biscottes, mini-pitas, mini-muffins et barres de céréales	Mini-pâtisseries et mini-viennoiseries (croissants, danoises, brioches, beignes, chocolatines, palmiers), petits gâteaux
Lait et substituts	Fromage à pâte ferme, molle, demi-ferme, fromage ricotta ou cottage (partiellement écrémé de préférence ou plus faible en matières grasses) Trempe à base de yogourt ou de crème sure légère (ex. tzatziki) Yogourt à 2% de M.G. ou moins (nature, aux fruits, à la vanille)	Trempe à base de mayonnaise ou de crème sure régulière Pouding, crème caramel ou anglaise
Viandes et substituts	Petites portions de noix et de graines (non salées de préférence), humus	Croustilles régulières, nachos

Selon le type d'événement ou d'activité, notez qu'il peut être convenable de n'offrir que des boissons en guise de collation. Par exemple, si vous offrez un déjeuner et un dîner avec trois heures et moins d'intervalle, il serait préférable d'opter uniquement pour des boissons à la collation.

BOISSONS

N'oubliez pas de bien vous HYDRATER!

OPTEZ PLUS SOUVENT POUR CES ALIMENTS...

AU LIEU DE ...

Jus de fruits 100% purs* et jus de légumes (faibles en sodium)
Eau (de préférence), eau gazeifiée ou minérale (faible en sodium)
Lait écrémé ou partiellement écrémé ou boissons de soya enrichies
Café, café décaféiné, thé vert, tisane

Boissons ou cocktails à saveur de fruits
Boissons gazeuses (régulières ou diètes)
Lait entier et crème à café
Boissons énergisantes

* Pour les **jus de fruits**, prévoyez de 125 à 250 ml de jus par personne. Si vous optez pour des formats individuels, évitez les formats excédant 384 ml et privilégiez les formats de 250 ml ou moins.



BUFFET CHAUD

Pour faire des CHOIX DÉLICIEUX ET JUDICIEUX!

Pour vous guider dans vos choix d'aliments, assurez-vous d'offrir dans votre menu des aliments provenant des quatre groupes alimentaires :

- Légumes et fruits : au moins 2 choix de légumes
- Produits céréaliers : 1 à 2 choix
- Lait et substituts : 1 choix
- Viandes et substituts : 1 choix

GROUPE ALIMENTAIRE	OPTEZ PLUS SOUVENT POUR CES ALIMENTS...	AU LIEU DE ...
Légumes et fruits	Légumes variés : grillés, au four, à la vapeur, sautés, en purée Soupes et sauces aux légumes	Légumes frits et panés (tempura), frites et rondelles d'oignons
Produits céréaliers (à grains entiers de préférence)	Riz, riz sauvage, pâtes alimentaires, (ex. linguine, penne, spaghetti), croûtes à pizza minces, quinoa, boulgour, orge, couscous	Riz frit, nouilles frites, feuilletés, pâtés
Lait et substituts	Sauces ou potages à base de lait Garnitures pour les pâtes et les pizzas : fromages divers (partiellement écrémés de préférence ou plus faibles en matières grasses)	Sauces ou potages à base de crème
Viandes et substituts	Poisson, viande et volaille maigres, gibier (mode de cuisson : rôtis, grillés, cuits au four) Garnitures pour les pâtes et les pizzas : poulet grillé, fruits de mer Tofu, légumineuses	(mode cuisson : frits, panés) Garnitures pour les pâtes et les pizzas : bacon, charcuteries diverses, saucisses

« PRIVILÉGIEZ LES PLATS À BASE DE LÉGUMINEUSES OU DE POISSON (TOUT EN TENANT COMPTE DE LA PRÉSENCE D'ALLERGIES ALIMENTAIRES). »

Le fameux "HOT-DOG"

Si nous organisons un événement dont le mets principal est, par exemple, le traditionnel « hot-dog », rien ne nous empêche d'offrir des aliments plus sains en accompagnement.

Nous augmenterons ainsi la valeur nutritive de notre menu « hot-dog » et permettrons à ceux qui le désirent d'obtenir un repas plus complet.



VOICI QUELQUES SUGGESTIONS :

- ➔ Proposer des légumes comme condiments : morceaux de tomates, oignons, poivrons, laitue, etc.;
- ➔ Opter pour du pain de blé entier;
- ➔ Acheter des saucisses réduites en sodium et en gras;
- ➔ Penser également aux saucisses au tofu pour satisfaire tous les goûts;
- ➔ Offrir du fromage (de préférence 20% de matières grasses et moins);
- ➔ Server le hot-dog avec un accompagnement de crudités diverses (carottes, chou-fleur, brocoli, céleri, poivron, etc.).



LE HOT-DOG, ÇA SE REMPLACE AUSSI!

- ➔ Pain à la viande
- ➔ Guedille au poulet ou aux œufs
- ➔ Sandwich original fait avec différentes variétés de pains (sous-marin, paninis, wrap, kaiser, etc.), des viandes maigres (jambon, poitrine de dinde, thon, bœuf, poulet) ou végé-pâté, œufs, fromage, etc.
- ➔ Y ajouter de la garniture colorée comme la laitue, les tomates, etc.
- ➔ « Grilled-cheese » fait de pain de blé entier et de fromage cheddar blanc
- ➔ « Chili-dog » (mélange de chili dans un pain à hot-dog)



AUTRES IDÉES DE REPAS SAINS 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
- ➔ Humus et pain pita
- ➔ Salades repas

Boîte à lunch et buffet froid

*Demandez à ce que la **vinaigrette** soit servie à côté lorsqu'il s'agit de salades avec laitues. Privilégiez les salades et les sandwiches avec des **légumineuses** ou du **poisson** (tout en tenant compte de la présence des allergies alimentaires),*

Dégustez un repas coloré et équilibré

Pour vous guider dans vos choix d'aliments, assurez-vous d'offrir dans votre menu des aliments provenant des quatre groupes alimentaires :

- ➡ Légumes et fruits : au moins 2 choix de légumes
- ➡ Produits céréaliers : 1 à 2 choix de sandwiches et/ou de salades à base de produits céréaliers
- ➡ Lait et substituts : 1 choix
- ➡ Viandes et substituts : 1 choix



GROUPE ALIMENTAIRE	OPTEZ PLUS SOUVENT POUR CES ALIMENTS...	AU LIEU DE ...
Légumes et fruits	Crudités Salades de légumes et de laitues servies avec de la vinaigrette italienne, balsamique, aux fines herbes, au yogourt, à la crème sure légère ou aux fruits (ex. aux agrumes, aux framboises, etc.)	Salades servies avec de la vinaigrette à base de mayonnaise, de crème sure régulière ou de crème (césar, ranch)
Produits céréaliers (à grains entiers de préférence)	Pains à sandwiches : baguettes, bagels, tortillas, focaccias, pitas, kaisers, ciabattas Salades (de pâtes, de riz, de couscous, de quinoa, d'orge, de boulgour, etc.) servies avec de la vinaigrette italienne, balsamique, aux fines herbes, au yogourt, à la crème sure légère ou aux fruits (ex. aux agrumes, aux framboises, etc.)	Pains à sandwich: pains briochés ou croissants Salades servies avec de la vinaigrette à base de mayonnaise, de crème sure régulière ou de crème (césar, ranch)
Lait et substituts	Trempeur à base de yogourt ou de crème sure légère (ex. tzatziki) Garniture à sandwich à salade : fromages divers (partiellement écrémés de préférence ou plus faibles en matières grasses)	Trempeur à base de mayonnaise ou de crème sure régulière
Viandes et substituts	Garnitures à sandwiches ou à salades : rôti de bœuf/porc poitrine de dinde/poulet, tofu, crevettes, thon, saumon, goberge, œufs, humus	Garnitures à sandwiches ou à salades : bacon, charcuteries, pâtés, terrines

DESSERTS

Pour couronner le repas
AVEC UNE PETITE DOUCEUR!

Privilégier les desserts à base de
fruits et/ou de lait ou de yogourt



OPTEZ PLUS SOUVENT POUR CES ALIMENTS...

Variété de fruits frais (plateau de fruits frais coupés, salade de fruits, brochette de fruits avec ou sans enrobage de chocolat noir 70% de cacao et plus

Gâteaux aux fruits ou aux légumes (aux bananes, aux carottes, aux courgettes, etc.), gâteau des anges avec coulis de fruits, croustades aux fruits, carrés aux dattes

Petits scones ou biscuits secs (thé social, Graham, au gingembre, à l'avoine, etc.)

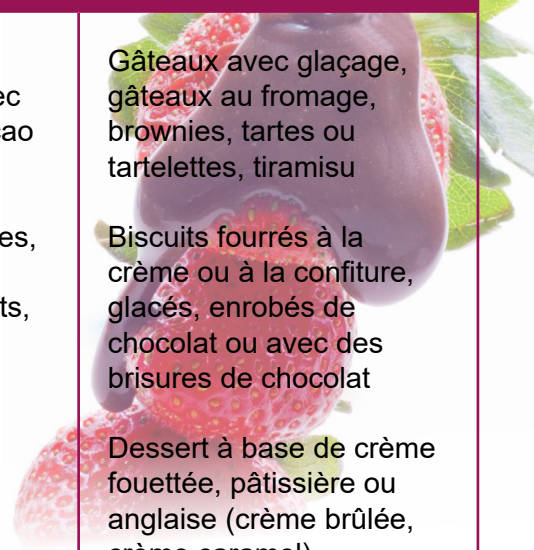
Dessert à base de lait ou de yogourt

AU LIEU DE ...

Gâteaux avec glaçage, gâteaux au fromage, brownies, tartes ou tartelettes, tiramisu

Biscuits fourrés à la crème ou à la confiture, glacés, enrobés de chocolat ou avec des brisures de chocolat

Dessert à base de crème fouettée, pâtissière ou anglaise (crème brûlée, crème caramel)



HORS-D'OEUVRE ET AMUSE-BOUCHE

Occasions spéciales et cocktails!

Privilégier les BOUCHÉES qui contiennent
des LÉGUMES et/ou des FRUITS

OPTEZ PLUS SOUVENT POUR CES ALIMENTS...

Légumes variés : frais, grillés, au four, à la vapeur, sautés

Variétés de fruits frais (melon, mangue, etc.), fruits séchés (abricots, canneberges, dattes, figues, raisins, etc.), mini-brochettes de fruits avec ou sans enrobage de chocolat noir 70% de cacao et plus

Crostinis (tranches de pain grillées), mini-wraps (tortillas), blinis (petites crêpes), mini-pizzas sur une pâte mince, craquelins et biscottes

Viandes et volailles maigres, poissons et fruits de mer (crevettes, pétoncles, etc.) : grillés, au four, rôtis, carpaccio ou tartare de poisson

Oeufs à la coque (cuits durs), pochés ou brouillés

Noix et graines (non salées de préférence)

Fromage à pâte ferme, molle et demi-ferme (partiellement écrémé de préférence ou plus faible en matières grasses)

Sauces à base de tomate et d'autres légumes (bruschetta, salsa), à base de lait, de yogourt ou de crème sure légère

Sushis, rouleaux de printemps non frits

AU LIEU DE ...

Légumes frits et panés (tempura)

Baluchons et aumônières, mini-feuilletés, profiteroles, mini-quiches, tartelettes, mini-croissants

Viandes et poissons frits, charcuteries (ex. prosciutto), chorizo, pâtés et terrines, rillettes, mousses

Oeufs frits

Sauce à base de mayonnaise, de crème sure régulière ou de beurre

Sushis avec tempura, rouleaux impériaux frits

DES IDÉES D'EAU AROMATISÉE POUR S'HYDRATER EN TOUTE SIMPLICITÉ

AJOUTER TOUS LES INGRÉDIENTS DANS 1,5 À 2 LITRES D'EAU ET RÉFRIGÉRER 2 HEURES AVANT DE SERVIR

Agrumes et concombre

- ➔ 4 tranches de citron
- ➔ 2 tranches de lime
- ➔ 1 tranche d'orange
- ➔ 2 tranches de concombre



Concombre et herbes

- ➔ 4 tranches de concombre
- ➔ 2 tranches de citron
- ➔ 2 feuilles de menthe
- ➔ 3 feuilles de romarin



Concombre et melon

- ➔ 4 tranches de concombre
- ➔ 2 cubes de melon miel
- ➔ 2 cubes de cantaloup



Melon miel et lime

- ➔ 4 boules de melon miel
- ➔ 1 tranche de lime
- ➔ 1 feuille de menthe



Baies et herbes

- ➔ 12 bleuets frais, légèrement écrasés
- ➔ 3 feuilles de romarin



Citron et menthe ou citron et basilic

- ➔ 4 tranches de citron
- ➔ Feuilles de menthe ou de basilic



Citron et lavande

- ➔ 6 tranches de citron
- ➔ Lavande



Cannelle

- ➔ 2 bâtons de cannelle
- ➔ 2 feuilles de menthe



Gingembre

- ➔ 6 tranches de gingembre
- ➔ 5 feuilles de menthe



Fruits congelés

- ➔ 2 feuilles de menthe
- ➔ ¼ de tasse de pommes, raisins ou baies congelés



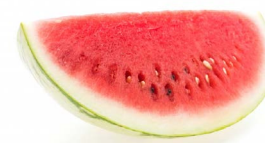
Orange et menthe

- ➔ 5 tranches d'orange
- ➔ 10 feuilles de menthe



Melon d'eau et basilic

- ➔ 8 cubes de melon d'eau
- ➔ 10 feuilles de basilic



Fruitée

- ➔ 1 morceau de pomme, poire, citron, orange, fraise, framboise
- ➔ 4 feuilles de menthe

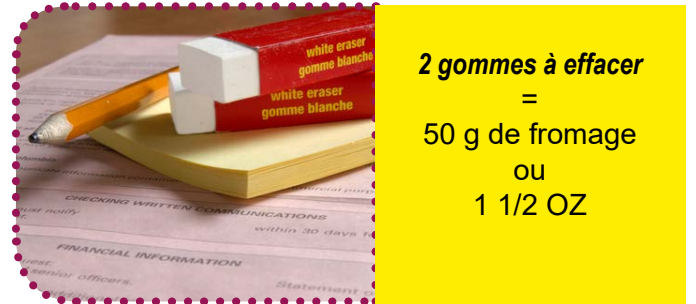


Agrumes

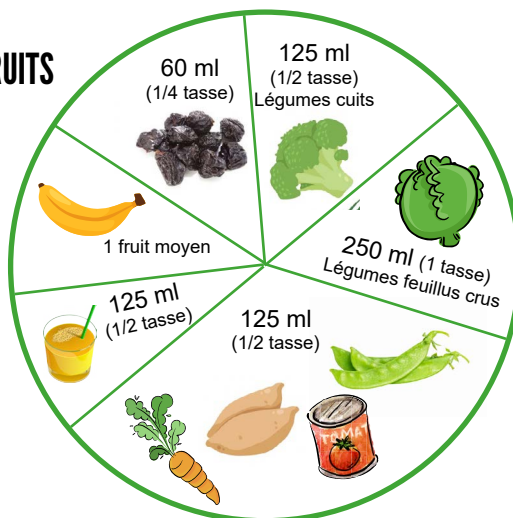
- ➔ 2 tranches de citron
- ➔ 4 tranches de lime
- ➔ 1 tranche d'orange
- ➔ Feuilles de coriandre



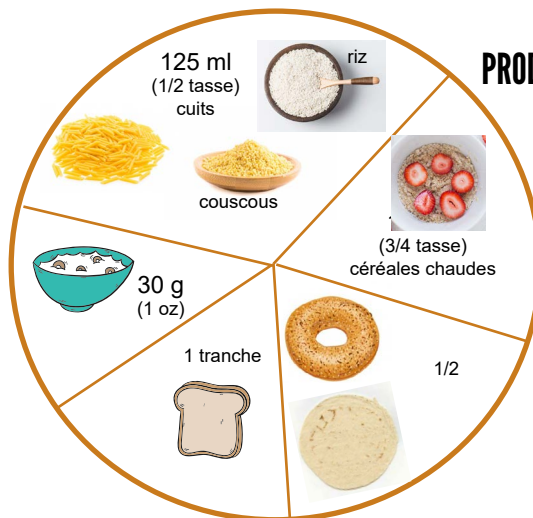
COMMENT COMPTER LES PORTIONS ?



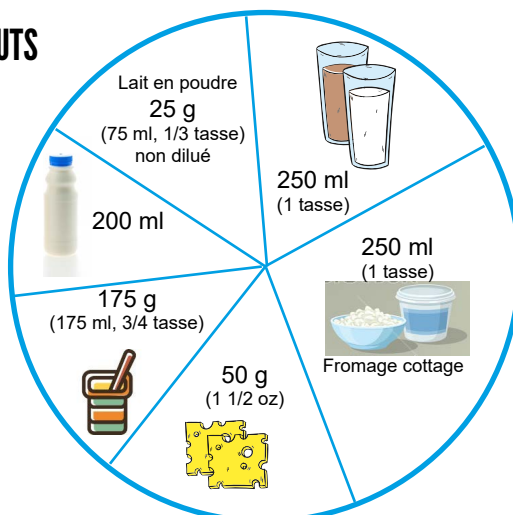
LÉGUMES ET FRUITS



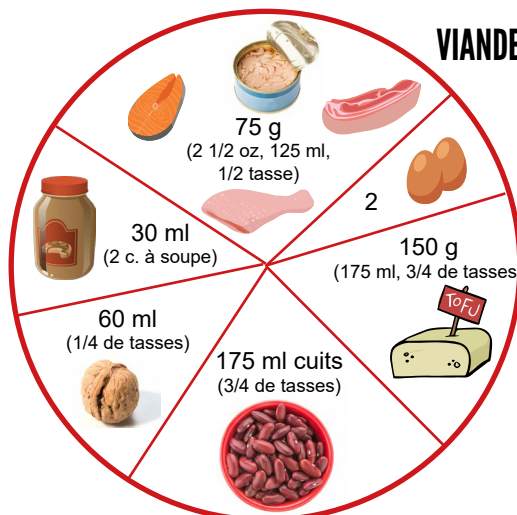
PRODUITS CÉRÉALIERS



LAIT ET SUBSTITUTS



VIANDES ET SUBSTITUTS



Adapté de l'outil des Producteurs laitier du Canada : Le Calculassiette – Un Délicieux Guide santé

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

Une fête populaire peut vite être gâchée par un manque de précautions concernant la salubrité des aliments. Pour éviter les intoxications alimentaires, il est important d'être vigilant et d'adopter de bonnes pratiques en matière d'hygiène et de salubrité. Que ce soit pour offrir ou vendre des aliments pendant un événement, voici quelques règles d'hygiène et de salubrité à respecter :



AIDE-MÉMOIRE DES ÉLÉMENTS À VÉRIFIER POUR L'ÉVÉNEMENT

LES ALIMENTS

Température de conservation

- ☐ De 0 °C à 4 °C au réfrigérateur
- ☐ À -18 °C au congélateur
- ☐ À 60 °C au réchaud

Origine des produits

- ☐ Garder les factures

Étiquetage obligatoire

- ☐ Liste des ingrédients
- ☐ Date de péremption («meilleur avant»)
- ☐ Mode de conservation

Thermomètres

- ☐ dans tous les éléments de l'équipement qui l'exigent

LES MÉTHODES DE TRAVAIL

La décongélation

La cuisson

Le refroidissement

- ☐ De 60 °C à 21 °C
- ☐ De 21 °C à 4 °C

Le réchauffage

- ☐ 74 °C durant 15 secondes
- ☐ À 63 °C durant 3 minutes

Le nettoyage et l'assainissement

- ☐ Savon
- ☐ Assainisseur

Contamination des aliments ou emballages

- ☐ Articles emballés ou protégés
- ☐ Articles soulevés du sol

LE PERSONNEL

Installations de lavage des mains

- ☐ Savon liquide
- ☐ Serviettes individuelles jetables
- ☐ Lavage des mains fréquent

Tenue vestimentaire

- ☐ Vêtements propres à usage exclusif
- ☐ Bonnet ou résille et cache-barbe

État de santé et blessures

- ☐ Mesures de base pour assurer la non propagation des virus et maladies mises en place

LE MATÉRIEL (ÉQUIPEMENT ET USTENSILES)

- ☐ Propreté
- ☐ État ou nature du matériel

L'ENVIRONNEMENT

- ☐ Absence de source de contamination ou de pollution

Approvisionnement en eau chaude et en eau froide

- ☐ Eau chaude à 60 °C
- ☐ Robinet mélangeur

DIVERS

- ☐ Le permis du MAPAQ est affiché à la vue du public

Adapté du document intitulé : Les stands alimentaires temporaires, produit par le MAPAQ

Pour compléter cette information, consulter le document complet sur les stands alimentaires temporaires en suivant le lien suivant : http://www.franchiseshowinfo.com/media/553285/12a_depliantstandtemporaire-mapaq.pdf

Ce cadre de référence est le fruit de la fusion de plusieurs outils en saine alimentation créés dans les dernières années par divers organismes et ayant tous pour objectif d'améliorer l'offre alimentaire auprès de la population :

1. Les stands alimentaires temporaires, Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec, 2016, http://www.franchiseshowinfo.com/media/553285/12a_depliantstandstemporaire-mapaq.pdf
2. Guide pour bonifier l'offre alimentaire lors d'événements spéciaux et de fêtes populaires, par La Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale, 2015, <http://www.dlsenmouvement.com/fichiers/guidefetepop.pdf>
3. Saveur et plaisir au menu – Aliments à servir lors d'événements spéciaux, Direction de la santé publique de la Montérégie, 2015, <http://pierredesaurelensante.com/assets/Uploads/municipalite/Saveur-et-plaisir-Monteregie-VF.pdf>
4. Prendre soins de notre monde- Les municipalités engagées pour le bien-être de leurs citoyens, Réseau Québécois de villes et villages en santé, 2014, <http://www.rqvvs.qc.ca/documents/file/insp-brochure12p-avril-2014-lr.pdf>
5. Améliorez votre offre alimentaire lors de vos événements et fêtes populaires – Guide d'accompagnement, par B-Carbure, Québec en Forme et Ville de Saguenay
6. Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids, Québec en Forme et le Ministère de la santé et des services sociaux du Québec, 2012, <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>
7. Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé, Ministère de la santé et des services sociaux du Québec, 2010, <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf>
8. Menu – Mangez sainement lors de vos réunions, vos formations et autres activités! Les Producteurs laitiers du Canada et la Fondation des maladies du cœur du Québec, 2010
9. Santé et plaisir dans nos assiettes au TRAVAIL – Un guide pour aider les requérants à faire des choix alimentaires sains et savoureux, par la Fondation Lucie et André Chagnon et le CHU Ste-Justine, 2008
10. Aliments sains – Réunions saines, par Western and Northern Canadian Collaborative for Healthy Living, 2008, http://www.hss.gov.yk.ca/fr/pdf/esms_booklet.fr.pdf
11. Le Calculassiette – Un délicieux guide santé ; des Producteur laitier du Canada, Octobre 2011 <https://www.plaisirslaitiers.ca/ressource/utilisateur>