

FICHE 1

OFFRE ALIMENTAIRE LORS D'ACTIVITÉS COLLECTIVES (P.EX. ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE)

Les activités collectives constituent des opportunités de promotion d'une saine alimentation auprès des élèves et de leurs parents. Lorsqu'un repas ou des collations sont offerts, des aliments sains devraient être mis en vedette. Bien que les dîners hot-dog et pizza se démarquent par leur facilité d'organisation et leur popularité auprès des jeunes, de nombreuses options permettent de célébrer autrement !

Voici des exemples de mets pouvant être servis lors d'activités :

Sandwich grillé au
fromage cheddar
Maïs en épi
Pomme

Chili con carne
Triangles de tortillas
de blé entier
Mélange de fruits coupés

Wrap au thon ou au poulet
Salade de pommes,
concombre et canneberges
Tube de yogourt congelé

Sandwich avec garniture
au tofu
Crudités et trempette
Duo de raisins et de
fromage

Soupe ou potage
Petits pains de blé entier
Fromage
Yogourt

*Se référer à l'annexe I pour des exemples de recettes à grand rendement.



Idées de collations nutritives qui peuvent être offertes lors des activités collectives à l'école :

- Compote de fruits non sucrée + fromage (portion individuelle de 21 g)
- Galette de riz soufflé + yogourt
- Barre tendre + berlingot de lait
- Houmous (portion de 30 ml) + 1/2 pain pita de blé entier
- Maïs soufflé nature ou avec assaisonnement maison
- Tube de yogourt + fruit
- Smoothie aux fruits + pois chiches grillés
- Biscuit ou galette maison + boisson de soya enrichie
- Muffin maison à l'avoine et aux fruits
- Salade de fruits en conserve dans l'eau + œuf cuit dur

L'eau, le lait ou la boisson de soya enrichie sont les boissons à privilégier. Si vous offrez du jus, il est préférable de choisir un jus 100 % pur et de limiter la quantité à 200 ml par jeune. Un jus de pomme chaud épicé est une bonne idée pour remplacer le traditionnel chocolat chaud!

Faites votre propre eau fruitée! Elle saura attirer les élèves! Ajoutez à l'eau des fruits frais ou congelés, des concombres, des feuilles de basilic ou de menthe ou encore un bâton de cannelle.

Saviez-vous que vous pouvez emprunter un vélo-mélangeur? Ce vélo stationnaire est muni d'un mélangeur avec lequel les jeunes pédalent pour fabriquer leur smoothie ou leur gaspacho! Renseignez-vous auprès de votre infirmier(ère) scolaire pour en faire la réservation.

Autres stratégies pour favoriser les choix sains lors des activités collectives

- Rendre l'eau facilement accessible;
- Faire savoir, par de l'affichage, où sont les points d'eau;
- Au bas du menu, écrire une mention relative à la qualité nutritionnelle des choix offerts (p.ex. « Ces aliments sont des choix sains dans le cadre d'une alimentation équilibrée »);
- Organiser des activités amusantes ayant pour sujet la saine alimentation;
- Distribuer de la documentation sur la saine alimentation aux participants. Rendez-vous au www.alliancesherbrookoise.ca/outils/ pour consulter une variété d'outils.

Les références sont disponibles dans le guide complet.