

FICHE 1

OFFRE ALIMENTAIRE LORS D'ÉVÈNEMENTS (P.EX. TOURNOIS, COMPÉTITIONS, SPECTACLES)

Les évènements constituent des opportunités de promotion d'une saine alimentation auprès des sportifs, des spectateurs et des bénévoles. Lorsqu'un repas ou des collations sont offerts gratuitement ou vendus, des aliments sains devraient être mis en vedette ou du moins faire partie de l'offre. Bien que les mets de type hot-dog et pizza se démarquent par leur facilité d'organisation et leur popularité, de nombreuses options permettent de s'alimenter tout en demeurant en cohérence avec la mission fondamentale des sports soit contribuer à améliorer et maintenir un mode de vie actif donc adopter de saines habitudes de vie!

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 événements :

- 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 portion. Un jus de pomme chaud épicé est une bonne idée pour remplacer le traditionnel chocolat chaud!

Commandites : Il est fréquent que les événements sportifs soient commandités par des entreprises alimentaires. Il est préférable de privilégier les compagnies qui peuvent offrir des aliments sains et de choisir les meilleures options parmi les produits offerts.



Les références sont disponibles dans le guide complet.