



Guide

à l'intention des organisateurs
de fêtes et d'évènements

DES ALIMENTS NUTRITIFS
DANS NOS ÉVÈNEMENTS
FESTIFS!



En partenariat avec le Centre intégré
de santé et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest



Suggestions d'aliments et boissons

Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée, mais une priorité devrait être accordée en tout temps aux aliments plus nutritifs (aliments quotidiens et d'occasion). Le menu peut aussi offrir, en quantité moindre, des aliments contenant une valeur nutritive plus faible (aliments d'exception).

	QUOTIDIEN	D'OCCASION	D'EXCEPTIONS
Collations	Mélange de noix Crudités avec trempette à base de yogourt Fruits frais, compote	Chocolat noir 70% et plus cacao Chips cuites au four Maïs soufflé nature Bretzels faibles en sodium Barre aux fruits	Chocolat Bonbons Chips
Repas & accompagnements	Salade verte, de pâtes ou légumineuses Maïs en épis Soupe aux légumes Fromage Smoothie Yogourt Muffin et biscuit maison Panini au rôti de bœuf Tortillas aux œufs Tartinade de tofu ou d'houmous	Goudille au poulet Charcuteries maigres (jambon cuit, poitrine de dinde)	Hot-dog, pogo Bacon, grillades de lard Charcuteries grasses (pepperoni, salami, saucisson de Bologne, simili poulet) Frites, poutine Rondelles d'oignons
Boissons	Eau, eau gazeifiée Lait Boisson de soya Yogourt à boire Thé, tisane, café	Jus de fruits pur à 100% (plus de 125 ml) Jus de légumes (plus de 125 ml) Lait aromatisé	Boisson gazeuse Punch, cocktail Eau additionnée de sucre

Pour favoriser la santé des citoyens de Salaberry-de-Valleyfield par l'accès à des aliments sains.

Par sa politique alimentaire, la Ville de Salaberry-de-Valleyfield souhaite améliorer les habitudes de vie de ses citoyens en favorisant une offre alimentaire saine sur son territoire. Pour y arriver, nous vous invitons à intégrer des aliments nutritifs lors de vos événements et vos fêtes familiales. Les conseils suivants vous aideront sans doute à améliorer votre offre alimentaire.

Trucs et astuces

Pour bonifier l'offre alimentaire

- Proposer une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- S'assurer que l'eau est facilement accessible durant vos événements. Pour un petit plus, aromatiser vos pichets d'eau avec quelques rondelles d'agrumes, de la menthe ou des petits fruits. Vous pouvez aussi offrir des jus de fruits purs à 100% en petit format.
- Des sandwichs roulés aux œufs ou au poulet peuvent avantageusement remplacer ou côtoyer les classiques hot-dogs et grillades.
- Des portions de légumes coupés peuvent servir tant d'accompagnement à un repas que de collation. Pourquoi ne pas créer un duo gagnant en accompagnement de vos traditionnels hot-dogs et grillades avec ces crudités: une astuce gagnante pour ajouter une petite dose de vitamines à ces grands classiques dans nos événements.
- Une façon simple d'ajouter des fruits à son offre alimentaire: déposer un bol de fruits à la vue de tous. Pommes, poires, oranges, clémentines, bananes ne demandent aucune préparation.

Aux organisateurs

- Inclure dans les contrats avec vos concessionnaires que vous désirez que des aliments sains soient offerts.
- Favoriser les concessions dont l'offre alimentaire inclut des aliments quotidiens et d'occasion. Moduler le prix du concessionnaire en demandant une plus grande contribution financière à ceux qui offrent majoritairement des aliments d'exception et une plus petite à ceux qui offrent principalement des aliments quotidiens.
- Offrir un emplacement de choix aux concessionnaires qui ont une offre alimentaire plus nutritive.
- Disposer les aliments nutritifs bien en vue, lorsque possible. Les produits mis en évidence ont tendance à partir plus rapidement. Vous pouvez aussi être créatif dans la présentation et l'appellation de vos plats afin de susciter l'intérêt de vos participants.
- Utiliser les outils d'affichage fournis par le Service récréatif et communautaire de la Ville de Salaberry-De-Valleyfield pour bien indiquer vos choix nutritifs.
- Lors des fêtes extérieures, indiquer clairement où se trouvent les abreuvoirs et les sources d'eau.
- Lorsque peu de participants sont attendus à l'évènement, vous pouvez miser sur des aliments non périssables afin d'éviter les pertes d'aliments: compote de pommes non sucrée, mélange de noix, boisson de soya, etc.



Grille d'évaluation du menu

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

LE MENU OFFRE :	OUI	NON
Aliments provenant des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts).		
Une variété de couleurs, de textures et de saveurs.		
Des types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses (barbecue, broche, four, etc.).		
Peu de produits riches en matières grasses, tels que hot-dogs, frites, beignes, muffins commerciaux, etc.		
Favoriser les versions réduites en sel (sodium) de certains produits (ex. : jus de légumes ou de tomates, craquelins, etc.)		
Peu de produits dont la liste des ingrédients débute par les mots « sucre, miel, sirop, mélasse, fructose ou glucose », etc.		
Offrir un choix de dessert à base de lait (pouding, blanc-manger, yogourt, yogourt à boire, tapioca) ou un choix de dessert à base de fruits (fruits frais, fruits en conserve dans du jus ou du sirop léger, croustade aux fruits, etc.).		
De l'eau en pichet.		
Une variété de boissons nutritives (lait, boisson de soya, jus de fruits pur à 100%, jus de légumes ou de tomates).		
Peu de boissons gazeuses (régulières ou diètes), peu de boissons avec du sucre ajouté (cocktail, punch) et aucune boisson énergisante.		

Adapté de : Offre alimentaire dans fêtes populaires, version abrégée – avril 2008
Direction de santé publique des Laurentides

Saveur et plaisir au menu
Aliments à servir lors d'événements spéciaux
Direction de la Santé Publique de la Montérégie 2015

ville.valleyfield.qc.ca/politique-alimentaire