

LISTE DE VÉRIFICATION POUR LA PERSONNE QUI ORGANISE

En vue de cette réunion :

- je me suis demandé s'il était nécessaire de servir de la nourriture;
- j'ai demandé aux participants de me faire part de leurs allergies, préférences et restrictions alimentaires;
- j'ai commandé des repas qui comprennent des aliments d'au moins trois des quatre groupes alimentaires et des collations qui comprennent des aliments d'au moins deux des groupes en m'assurant de toujours inclure une portion de légumes et de fruits;
- j'ai prévu un choix végétarien;
- j'ai essayé de choisir des aliments produits localement et saisonniers (p. ex. pommes de l'Ontario au lieu d'un plateau de fruits);
- j'ai confirmé les menus auprès du traiteur ainsi que les détails concernant la livraison;
- j'ai demandé qu'on serve les sauces, les vinaigrettes et les condiments à part;
- j'ai demandé au traiteur de fournir de la vaisselle biodégradable jetable au besoin (pas de styromousse) et j'ai encouragé les participants à apporter leur propre tasse de voyage ou bouteille d'eau;
- j'ai pris les dispositions nécessaires pour qu'on offre de l'eau à chaque repas ou pause collation en évitant l'eau embouteillée dans la mesure du possible;
- j'ai déterminé où entreposer et servir la nourriture;
- j'ai demandé au traiteur, au chef cuisiner ou à l'épicerie de ne pas inclure de produits gratuits, surtout dans le cas des buffets (p. ex. desserts supplémentaires).

N-168 Adapté avec la permission du Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound, 2013
Mise à jour : 2020 jan.



Lignes directrices concernant les boissons et les aliments nutritifs à servir au travail

SUGGESTIONS DE BOISSONS ET D'ALIMENTS

BOISSONS

- Servir de l'eau
- Servir du lait 2 % M.G. ou moins, ou des boissons de soya enrichies
- Fournir du lait et du sucre avec le café et le thé (on peut aussi offrir des édulcorants artificiels)
- Ne pas offrir de boissons gazeuses ou de jus de fruits (y compris les boissons diète)



DÉJEUNER

- Fruits frais
- Pains, bagels et muffins anglais de grains entiers
- Muffins faits de son ou d'avoine de grains entiers
- Muffins coupés en deux pour réduire la taille de la portion
- Céréales chaudes ou froides dont l'ingrédient en tête de la liste des ingrédients est du grain entier
- Barres céréalières dont l'ingrédient en tête de la liste des ingrédients est du grain entier
- Craquelins faibles en sodium dont l'ingrédient en tête de la liste des ingrédients est du grain entier
- Fromages 20 % M.G. ou moins si possible
- Yogourt ou fromage cottage faible en gras (2 % M.G. ou moins)
- Oeufs durs, pochés ou brouillés, ou sous forme de frittata avec des légumes
- Fromage à la crème léger, confiture ou beurre ou margarine à part
- Beurre d'arachide ou beurres de noix, mais tenir compte des allergies
- Si on commande de la viande cuite, choisir du jambon maigre ou du bacon de dos



SALADES ET ACCOMPAGNEMENTS

- Choisir des salades de laitue, de légumes, de haricots, de fruits ou de pâtes de blé entier. Pour les salades de laitue, choisir des légumes-feuilles vert foncé, comme la laitue romaine ou les épinards, plutôt que la laitue iceberg.
- Si on offre de la soupe, choisir des soupes à base de bouillon ou de lait plutôt qu'à base de crème. Demander ou rechercher les produits faibles en sodium.
- Demander des choix de rechange pour remplacer les frites, comme une pomme de terre cuite au four, du riz brun, des légumes, des fruits ou une salade.
- Choisir des vinaigrettes faibles en gras, comme de l'huile et du vinaigre.
- Demander que toutes les trempettes et vinaigrettes soient servies à part.



SANDWICHES

- Pains, pitas, tortillas ou petits pains de grains entiers
- Sandwiches au thon, au saumon ou aux œufs avec peu de mayonnaise
- Choix végétariens, p. ex. œufs, haricots noirs, tofu ou houmous
- Si on inclut des viandes transformées, choisir des viandes faibles en gras et en sodium, comme la dinde, le poulet, le rosbif ou le jambon.
- Demander des légumes comme garnitures, par exemple de la laitue, des concombres, des tomates, des poivrons ou des légumes râpés.
- Demander que les sandwiches, les gros pains, les bagels et les sandwiches roulés soient coupés en deux.
- Demander qu'on serve le beurre, la margarine, la mayonnaise et les autres tartinades ou sauces à part, ou qu'on en étende seulement une mince couche sur les tortillas (sandwiches roulés).

PLATS PRINCIPAUX

- Choisir du poulet sans peau, des viandes maigres, du poisson non pané, des lentilles, des haricots et des plats aux légumes cuits au four, grillés, rôtis ou cuits à la vapeur.
- Servir un chili à base de viande maigre ou de haricots.
- Offrir des fajitas au poulet, des quesadillas ou des burritos aux haricots. Demander des tortillas de blé entier ainsi que du fromage et de la crème sure faibles en gras.
- Choisir un sauté de légumes, de poulet ou de viande maigre.
- Demander une sauce faible en sodium à base de tomates ou de viande maigre (au lieu d'une sauce crémeuse).
- Commander de la pizza à croûte de grains entiers ou à croûte mince garnie de légumes.
- Si on commande des viandes comme garnitures, choisir du poulet ou du jambon. Demander que la quantité habituelle de fromage soit réduite de moitié.
- Inclure un choix d'aliment protéiné végétarien, comme des haricots, du tofu ou des œufs.
- Choisir du riz brun, des pâtes de grains entiers et des pains ou des petits pains de grains entiers.
- Demander des légumes pour accompagner les plats principaux, surtout des légumes vert foncé ou orange (comme du brocoli ou des carottes) cuits à la vapeur, rôtis ou grillés.



SNACKS

- Proposez un légume ou un fruit à chaque collation, avec au moins un autre groupe alimentaire
- Parfaits au yaourt avec des fruits et des céréales complètes ou du granola.
- Crudités, houmous et craquelins à grains entiers
- Muffins à grains entiers coupés en deux et salade de fruits
- Plateau de fruits, fromage (<20% de MG) et craquelins à grains entiers
- Barres de fruits entiers et de granola avec des céréales entières comme premier ingrédient et du sucre < 8g par portion de 30g, sans chocolat ni morceaux de bonbons
- Quartiers de pain pita à grains entiers et légumes crus avec salsa ou houmous
- Mélange de céréales complètes, fruits, noix et graines non salées (tenez compte des allergies)