

Offre alimentaire dans les fêtes populaires

Guide pour l'élaboration de menu équilibré
Document abrégé, liste à cocher et exemples



Avril 2008

● —————
Hélène Moreau
Nutritionniste

*Agence de la santé
et des services sociaux
des Laurentides*

Québec 

Direction de santé publique

Table des matières

Introduction	3
1. Choix des aliments.....	4
2. Suggestions de collation	6
3. Élaboration d'un menu	8
4. Hygiène et salubrité	10
Annexe A	
Outil pour la préparation d'un menu et son évaluation	13
Annexe B	
Exemples de menu.....	15

Introduction

Une journée thématique, une activité sociale ou une levée de fonds qui implique la distribution ou la vente d'aliments représente des occasions pour les municipalités de créer un environnement favorable aux saines habitudes de vie. En plus d'enrichir la qualité de vie des membres de leur communauté, les municipalités peuvent jouer un rôle de modèle en transmettant le message qu'une alimentation saine est primordiale pour la santé.

L'objectif du présent document est de fournir les connaissances de base pour bonifier l'offre alimentaire lors d'activités organisées par les municipalités. Et ce, en privilégiant des aliments de bonne valeur nutritive, en **diminuant les aliments de faible valeur nutritive** tout en offrant de belles assiettes à regarder!

Ce document pourra servir comme guide de référence lors de l'élaboration de menus équilibrés ou de l'évaluation de menus proposés par un traiteur ou un concessionnaire. Il regroupe différentes informations concernant le **choix d'aliments** à favoriser ainsi que les techniques de **manipulations sécuritaires des aliments**.

*Référez-vous aux annexes pour des outils pratiques qui facilitent l'intégration des informations présentées, soit une **grille d'évaluation de menu** ainsi que des **exemples de menu et de portions**.*

Pour en savoir plus, un document complet est disponible auprès de la Direction de santé publique des Laurentides en communiquant avec Céline Dupuis au 450 436-8622 poste 3220 ou par courriel : celine_dupuis@ssss.gouv.qc.ca.

Bonne création!

1. Choix d'aliments

Voici quelques conseils qui vous aideront à faire de meilleurs choix d'aliments. Évidemment, il s'agit de tendre vers ceux-ci tout en considérant les limites de chaque activité organisée (équipements, budget, personnel, etc.). Une attention particulière doit être portée à la composition des aliments (ingrédients dans les recettes et produits commerciaux) relativement aux **gras saturés et trans**, au **sucre** et au **sel (sodium)**.

Gras saturés et trans

Les gras saturés et trans sont dommageables pour la santé puisqu'ils augmentent les risques de maladies cardiovasculaires. Il faut donc limiter leur consommation.

Conseils pour diminuer les gras saturés et trans

- Limitez les produits dont la liste d'ingrédients contient des margarines hydrogénées, du saindoux, du shortening, des huiles végétales « partiellement hydrogénées » ou toute autre matière grasse hydrogénée.
- Choisir des gras de qualité comme de la margarine non hydrogénée et des huiles (olive, de soya, de canola et de tournesol) pour la préparation de recettes et la cuisson.
- Choisir des méthodes de cuisson qui limitent l'usage de gras (vapeur, rôtir, griller, pocher, braiser/ragoût, micro-ondes, haute pression/presto, en papillote, sauter) plutôt que celles qui nécessitent beaucoup de matières grasses (friture, sauter dans beaucoup de gras).
- Porter une attention aux aliments commerciaux (pâtisseries, biscuits, gâteaux, muffins, etc.). Consulter la liste des ingrédients et le tableau des valeurs nutritives pour connaître leur composition.
- Choisir d'abord des aliments maigres. Retirer le gras visible des viandes et la peau des volailles.
- Utiliser des produits de charcuterie de veau, de dinde ou de poulet qui sont moins gras.
- Favoriser des produits laitiers à faible teneur en gras dans les préparations (lait écrémé, 1 % ou 2 %, fromage à 20 % M.G ou moins et yogourt à 2 % M.G ou moins). Vous pouvez remplacer la crème par du lait, du yogourt nature, de la crème sûre faible en matières grasses ou du fromage frais de type ricotta.
- Offrir du yogourt ou du lait glacé ainsi que des barbotines faites de vrais jus et de fruits en remplacement de la crème glacée.
- Préférer les sauces tomates aux sauces crémeuses (Alfredo, à la crème, Hollandaise, Carbonara).
- Favoriser les coulis, les chutneys et les ketchups-maisons aux sauces brunes.
- Mettre de la moutarde, de la salsa, des chutneys, des légumes marinés ou autres légumes plutôt que de la mayonnaise dans les sandwiches.
- Remplacer, dans les vinaigrettes, la moitié de l'huile par du jus de fruits ou diminuer la proportion d'huile/vinaigre à 2/3. Présenter les vinaigrettes séparément des salades.

Le sel (sodium)

La consommation de sel devrait être limitée puisqu'il peut contribuer à augmenter les risques de haute pression et de maladies cardiovasculaires. Malheureusement, la majorité des Québécois consomment trop de sel !

Les termes qui indiquent la présence du sel sont : le bicarbonate de sodium, le glutamate monosodique, le phosphate ou carbonate ou benzoate de sodium, phosphate disodique, hydroxyde sodium, saumure, sel d'ail, sel d'oignon, sel de céleri et sauce soya .

Conseils pour diminuer le sel (sodium)

- Diminuer la quantité de sel dans les recettes en les assaisonnant plutôt avec des fines herbes, des épices, du jus de citron et des succédanés comme les produits d'assaisonnements Mrs. Dash et No Salt.
- Faire attention aux sels de mer, d'ail, d'oignon et de céleri qui sont des sources de sodium au même titre que le sel.
- Limiter les sauces soya, tamari, teriyaki, VH, HP, BBQ. Les versions réduites en sodium sont des alternatives. Par contre, il faut s'assurer d'ajouter une quantité moindre que celle prévue à la recette. Ces versions contiennent aussi beaucoup de sodium.
- Prendre garde aux arachides et aux noix salées, aux craquelins salés, aux charcuteries, aux viandes assaisonnées et barattées. Privilégier des versions faibles en sel.

Le sucre

Les aliments riches en sucre fournissent peu d'éléments nutritifs et ont généralement un contenu élevé en calories tout en contribuant à favoriser l'obésité et l'embonpoint.

Les termes suivants signifient la présence de sucre ajouté : miel, sucre liquide, sucre inverti, sucre inverti liquide, sirop, sirop de glucose déshydraté, mélasse, sirop de raisin, dextrine et des termes en « ose » tels que fructose, sucrose, lactose, maltose, galactose. Si le sucre arrive en tête de la liste des ingrédients, cela indique que le produit contient une haute teneur en sucre. La consommation du produit devrait donc être limitée, voire même éliminée.

Conseils pour diminuer le sucre

- Lire les étiquettes et choisir les produits contenant le moins de sucre ajouté.
- Favoriser les fruits frais, secs ou congelés sans sucre.
- Choisir des fruits en conserve dans leur propre jus au lieu de ceux qui baignent dans un sirop. Sinon, les rincer rapidement à l'eau.
- Opter pour des compotes de fruits non sucrés et des confitures ou des gélatines sans sucre ajouté/modérées en sucre.
- Choisir plus souvent des desserts faits à base de lait (pouding au riz, blanc-manger, cossetarde, yogourt, pouding faible en sucre).
- Éviter les produits contenant beaucoup de sucre ajouté comme les pâtisseries, les desserts commerciaux, les bonbons et les sucreries. Favoriser des gâteaux faibles en gras et sans glaçage ou remplacer les glaçages par des coulis de fruits maison.
- Réduire du tiers la quantité de sucre dans la plupart des recettes de muffins et de gâteaux et le remplacer par des fruits séchés et de la compote de pommes ou de la purée de dattes.

2. Suggestions de collation

Voici des suggestions d'aliments qui se mangent facilement « sur le pouce » ou qui peuvent servir de collation lors d'un événement en plein air.

Suggestions d'aliments et boissons « transportables »

LÉGUMES ET FRUITS	<ul style="list-style-type: none">↳ Légumes crus pré-coupés, mis en portion, avec ou sans trempette↳ Salade mise en portion↳ Fruits frais entiers ou pré-coupés ou mis en portion↳ Fruits séchés↳ Barres de fruits non sucrés↳ Fruits en conserve dans du jus de fruits ou dans un sirop léger↳ Compotes à base de pommes sans sucre ajouté
PRODUITS CÉRÉALIERS	<ul style="list-style-type: none">↳ Galettes de riz, Bretzels, croustilles de pita↳ Produits « maison » (biscuits, galettes, muffins) faibles en matières grasses et en sucre (consulter les conseils de la section précédente) <p>*Pour les produits commerciaux, idéalement ceux qui répondent aux critères suivants devraient être privilégiés. Par contre, s'il est impossible de trouver des produits qui répondent à tous les critères, choisissez ceux qui s'y rapprochent le plus.*</p> <ul style="list-style-type: none">↳ Biscuits commerciaux (pour 2 biscuits moyens ou environ 30 grammes) : moins de 10 grammes de sucre, moins de 7 grammes de lipides, moins de 2 grammes de gras saturés et trans et plus de 2 grammes de fibres↳ Muffins commerciaux ou galettes (grosseur maison, environ 100 g) : moins de 10 grammes de sucre, moins de 5 grammes de lipides, moins de 2 grammes de gras saturés et trans et plus de 2 grammes de fibres↳ Barres céréales (1 barre) : moins de 10 grammes de sucre, moins de 5 grammes de lipides, moins de 1 gramme de gras saturés et trans et plus de 2 grammes de fibres↳ Craquelins (30 grammes) : favoriser ceux faits de grains entiers, de peu de gras saturés et trans et contenant 250 mg ou moins de sel (sodium)
LAIT ET SUBSTITUTS	<ul style="list-style-type: none">↳ Yogourts nature, aux fruits ou aromatisés↳ Boissons au yogourt (YOP)↳ Fromages frais (fromage frais type yogourt avec purée de fruits)↳ Fromages variés à 20 % M.G ou moins (en grains, en portion individuelle, en morceaux, etc.)

VIANDES ET SUBSTITUTS	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Noix, amandes, arachides, graines ou mélanges de noix sans enrobage * ↳ Mélanges de noix et de graines avec fruits séchés sans enrobage* ↳ Graines de soya ↳ Beurre d'arachides et craquelins* ↳ Tartinade de viande ou substituts et craquelins ↳ Mousse de soya ou dessert au tofu <p>*les versions sans sel devraient être favorisées</p>
CHOCOLAT	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Du chocolat à 70 % de cacao et plus peut être offert en remplacement des friandises chocolatées (barres chocolat). Les petits formats devraient être favorisés (35 et 45g).
<u>ALIMENTS À ÉVITER</u>	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Produits contenant beaucoup de sucre : la liste d'ingrédients qui débute par du sucre ou ont beaucoup de sucre ajouté (pâtisseries, desserts commerciaux, bonbons et sucreries) ↳ Aliments contenant beaucoup de matières grasses ↳ Aliments très salés
BOISSONS À PRIVILÉGIER	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Ne pas oublier que l'eau est la boisson à privilégier en tout temps
BOISSONS SUGGÉRÉES	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Jus de fruits purs à 100 % sans sucre ajouté Exemples : jus d'orange ou de pomme sans sucre ajouté ↳ Jus de légumes ou de tomates (versions régulières et versions réduites en sodium) ↳ Lait ↳ Yogourts à boire (Yop) ↳ Lait aromatisés (boissons laitières) contenant moins de 30 g de sucres totaux par 250 ml (1 tasse) ou moins de 12 % de sucres totaux Exemples : lait au chocolat, lait saveur de vanille ↳ Boissons de soya ou de riz enrichies de calcium et de vitamine D contenant moins de 26 g de sucres totaux par 250 ml (1 tasse) ou moins de 10,5 % de sucres totaux Exemples : lait de soya à la vanille ou au chocolat
<u>BOISSONS À ÉVITER</u>	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Boissons gazeuses sucrées et celles avec substituts de sucre Exemple : boissons diètes ↳ Boissons avec sucres ajoutés ou substituts de sucre Exemples : cocktails, punches, boissons aux fruits, boissons pour sportifs, boissons énergétiques ou énergisantes ↳ Eaux additionnées de sucre ou substituts de sucre Exemple : eau pétillante à saveur de fruits ↳ Chocolat chaud contenant beaucoup de sucre (plus de 30 g de sucres totaux par 250 ml (1 tasse) ou plus de 12 % de sucres totaux)

3. Élaboration d'un menu

Lors de l'élaboration d'un menu pour un événement, plusieurs facteurs techniques doivent être considérés :

1. les ressources physiques disponibles (équipements pour la cuisson, réfrigérateurs, glacière, surface de travail, ustensiles, etc.);
2. les ressources humaines (personnel de cuisine, personnel pour le service, bénévoles, etc.);
3. le temps alloué (mets nécessitant peu de préparation, peu ou pas de cuisson, etc.).

ÉLABORATION D'UN MENU	
Étapes	<ul style="list-style-type: none">↳ Choisir le mets principal<ul style="list-style-type: none">▪ Vérifier la possibilité d'offrir une alternative contenant des légumineuses ou du tofu↳ Choisir le féculent en accord avec le mets principal↳ Choisir un légume qui contraste et s'agence avec le mets principal<ul style="list-style-type: none">▪ Penser aux couleurs, aux formes et aux textures qui seront présentes dans l'assiette▪ Éviter à tout prix les combinaisons du genre « tout blanc » : poisson servi avec pomme de terre en purée et chou-fleur↳ Selon l'événement et la saison, ajouter une soupe<ul style="list-style-type: none">▪ Soupe, crème ou potage↳ Faire un choix de salade ou de crudités<ul style="list-style-type: none">▪ Les salades permettent d'ajouter de la couleur aux repas↳ Terminer par les choix de dessert<ul style="list-style-type: none">▪ S'assurer d'offrir un choix de dessert à base de lait ou à base de fruits▪ Pour compléter la sélection, des desserts « santé » cuisinés à base de produits céréaliers de grains entiers et faibles en matières grasses peuvent aussi être offerts
UN MENU DE QUALITE...	
Un menu équilibré	<ul style="list-style-type: none">↳ Présente des aliments des quatre groupes alimentaires↳ L'assiette principale respecte approximativement les proportions suivantes en volume : 50 % légumes, 25 % viande-volaille-poisson et substituts et 25 % féculents↳ Est élaboré en tenant compte des besoins nutritionnels (nombre et grosseur des portions correspondent aux recommandations)↳ Est composé d'aliments de qualité↳ Est élaboré en tenant compte des préférences de gens↳ Est appétissant!

CARACTÉRISTIQUES À CONSIDÉRER DANS L'AGENCEMENT DES METS

Couleur	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Favoriser les couleurs contrastantes dans un même repas ↳ Éviter les repas monochromes puisqu'ils peuvent s'avérer ennuyants ↳ Mettre de la couleur dans les assiettes, ceci donne de la vie aux aliments et influence l'appétit
Saveur	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Utiliser le contraste des saveurs afin de stimuler l'intérêt et l'appétit - épicée et douce, sucrée et piquante ↳ Rechercher une combinaison d'épices ou de fines herbes différentes d'un mets à l'autre
Forme	↳ Favoriser les formes différentes dans l'assiette
Texture	↳ Favoriser les reliefs
Groupes d'aliments	↳ Éviter de servir deux aliments de même famille au même repas - pâté au poulet avec tarte au citron
Densité énergétique	↳ Favoriser un équilibre entre les éléments d'un même repas, c'est-à-dire la combinaison d'un repas principal substantiel avec un dessert plus léger ou l'inverse

4. Hygiène et salubrité

Une fête ou une activité spéciale ne doit surtout pas être gâchée par un épisode de toxi-infection alimentaire (gastro-entérite) chez les personnes qui y ont assisté. Pour éviter les risques de toxi-infection alimentaire, deux principes de base doivent être respectés : le contrôle des températures et la prévention des contaminations.

Contrôle des températures

Une surveillance des températures doit être effectuée tout au long de la journée (de l'entreposage jusqu'au service des aliments) pour prévenir la multiplication des bactéries. Vous devez alors vous servir d'un thermomètre de cuisine pour valider les températures.

Les aliments ne doivent **jamais** se retrouver à l'intérieur de la **zone de danger** se situant **entre 4°C et 60°C** pour une période de **plus de 2 heures**.

Pour la CONSERVATION

Au congélateur	...Température inférieure à -18°C
Au réfrigérateur	...Température entre 0 et 4°C
Dans un réchaud	...Température supérieure à 60°C

Pour la CUISSON

Viandes bœuf/veau/agneau/poisson	...Atteindre la température de 63°C
Viandes hachées (sauf volailles)	...Atteindre la température de 68°C
Volailles poulet/dinde/canard/volailles hachées	...Atteindre la température de 74°C

Pour le RÉCHAUFFAGE

Pour réchauffer les aliments déjà cuits, il doit s'écouler moins de 2 heures pour :	...Atteindre et maintenir 63°C pendant 3 min.
ou	...Atteindre et maintenir 74°C pendant 15 sec.

Prévention des contaminations

- Avoir de l'eau chaude (**60°C**) en quantité suffisante.
- Se laver les mains (savon et papier à mains) : avant de débiter le travail, après être allé à la salle de bain, après avoir fumé ou mangé, après avoir manipulé des aliments crus ou des déchets, etc.
- Avoir des équipements, tables de travail et ustensiles propres tout au long de la journée : nettoyer avec du savon, puis désinfecter avec de l'eau de javel (1 L eau + 1 c.à-t. eau Javel).
- Ne pas toucher aux aliments lorsqu'on est malade (grippe, rhume, diarrhée, etc.) si on doit préparer ou servir la nourriture.
- Porter des vêtements propres ainsi qu'un gant imperméable sur toute blessure aux mains lorsqu'on prépare ou sert des aliments.

Formation disponible

Des **formations gratuites** traitant de l'hygiène et de la salubrité sont offertes par le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Les formations se déroulent chez les participants (endroit de leur choix). Elles peuvent être adaptées selon les besoins (durée, nombre de participants, exemples concrets, etc.). Pour plus de détails ou pour faire une demande de formation, communiquez avec le bureau régional des Laurentides en **téléphonant au : 450 569-3005** ou en **écrivant au : dga@agr.gouv.qc.ca**.

Conclusion

Quoi de mieux pour augmenter le sentiment d'appartenance à une municipalité que les fêtes populaires. C'est l'occasion pour les membres de la communauté de se rencontrer et avoir du plaisir entre eux. Si cette fête inclut un repas ou une collation, il est possible de créer un environnement favorable aux saines habitudes de vie. En élaborant un menu équilibré ou en revoyant le choix des aliments offerts par un sous-traitant, vous permettrez aux gens d'avoir accès à des aliments de bonne valeur nutritive. Vous contribuerez ainsi à changer les habitudes alimentaires et à enrichir la qualité de vie des membres de la communauté. N'hésitez pas à promouvoir une alimentation saine!

Bon événement!

Références

Pour un virage santé à l'école : Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, politique, fiches thématiques et guide application, 2007-2008.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs, Santé Canada, 2007.

Maîtrise des risques alimentaires : aide-mémoire, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.

Session de sensibilisation en innocuité des aliments, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.

Sites Internet : Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca
Ordre professionnel des diététistes et nutritionnistes : www.opdq.org
Centre de référence sur la nutrition humaine : www.extensio.org
Harmonie Santé : www.harmoniesante.com

Grille d'évaluation du menu			
	OUI	NON	Commentaires
Aliments provenant des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts).			
L'assiette principale respecte approximativement les proportions suivantes en volume (50 % légumes, 25 % viande-volaille-poisson et substituts, 25 % féculents).			
L'agencement est adéquat (couleurs contrastantes, saveurs variées, formes différentes, texture, pas de répétition, densité énergétique).			
Diminuer dans les mets cuisinés la quantité de : - sucre - sel - matières grasses			
Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses.			
Limiter ou éliminer les produits contenant des gras saturés ou trans.			
Choisir des viandes et des produits laitiers contenant moins de gras.			
Favoriser les versions réduites en sel (sodium) de certains produits (ex. : jus de légumes ou de tomate, craquelins, etc.).			
Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ».			
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.).			
Offrir des desserts « santé » cuisinés avec peu de matières grasses et de sucre (pain aux bananes, muffin à l'avoine, galette maison, barre de céréales, etc.) ou desserts commerciaux respectant ces critères.			
Ne pas offrir de dessert ou collation riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, etc.).			
Offrir des bouteilles d'eau ou s'assurer de la présence d'une fontaine d'eau potable.			
Offrir des berlingots de lait pour les tout-petits.			
Offrir une variété de boissons « santé » de moins de 384 ml (jus de fruits purs à 100 %, jus de légumes ou tomate, boissons de soya enrichies, laits aromatisés).			
Ne pas offrir, de boissons gazeuses (régulières ou diètes) ainsi que des boissons avec du sucre ajouté.			

Annexe B

Exemples de menu

Exemple 1 : Repas « hot-dog » amélioré

Exemple 2 : Dîner d'été

Exemple 3 : Épluchette de blé d'Inde

Exemple 4 : Collations pour rallye en vélo ou à pied en forêt

Exemple 5 : Collations de soirée « cinéma »

Exemple 6 : Menus possibles d'un traiteur et substitutions à demander pour bonifier l'offre alimentaire

Exemple 1 : Repas « hot-dog » amélioré

PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT	
Nom de l'événement	Fête de la famille
Date	Août
Nombre de personnes attendues	500 personnes (dont environ 150 enfants)
Menu	Hot-dog (régulier et tofu)
	Condiments + oignons
	Crudités
	Trempepette
	Yogourt + granola et yogourt à boire de type <i>Yop</i>
	Fruits entiers
	Jus de fruits, jus de légumes
	Bouteilles d'eau

Estimation des coûts des aliments			
Items au menu	Quantité estimée	Prix/unité achat	Total \$
Pains hot-dog	85 dz (1020) pour 2/adultes +1/enfant +15 % perte	Commandite (Épicerie) en échange d'afficher bannière près table service	0,00 \$
Saucisses régulières	75 dz	Commandite (Épicerie)	0,00 \$
Saucisses de tofu	10 dz	Commandite (Épicerie)	0,00 \$
Relish	15 pots/375 ml	Commandite (Épicerie)	0,00 \$
Ketchup	6 pots/1 L	Commandite (Épicerie)	0,00 \$
Moutarde	12 pots/500 ml	Commandite (Épicerie)	0,00 \$
Oignon en dés	10 lb	Commandite (marchand fruits et légumes)	0,00 \$
Plateaux de crudités (500 portions)	Carottes, céleri, poivrons, brocoli/choux-fleur	Commandite (marchand fruits et légumes)	0,00 \$
Trempepette 1 (pour environ 200 portions de 2 c. à T)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4,5 L mayonnaise légère ▪ 2 L ketchup 	4,50 \$/pot 750 ml	27,00 \$
		4,00 \$/pot 1 L	8,00 \$
Trempepettes 2 (Tzatziki) (pour environ 200 portions de 2 c. à Table)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 concombres râpés ▪ 2,5 L yogourt nature ▪ 2,5 L crème sûre légère ▪ 20 gousses d'ail hachées ▪ ¼ tasse d'aneth séché ▪ 1 c. à thé de sel 	5,00 \$/L	5,00 \$
			12,50 \$
			12,50 \$
			2,00 \$
			3,00 \$
Yogourt nature + petits fruits + granola « commercial » servi dans verre plastique 5oz (pour 250 portions)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 30 L yogourt nature 1,5 % M.G. ▪ 3 X boîtes de granola ▪ 8 L X petits fruits (framboises, bleuets, etc.) 	5,00 \$/L	180,00 \$
		4,00 \$/boîte	12,00 \$
		Commandite (marchand fruits et légumes)	0,00 \$
Fruits entiers (200 portions)	pommes vertes/rouges, bananes, oranges	Commandite (marchand fruits et légumes)	0,00 \$
Bouteilles d'eau (480)	20 caisses de 24 bouteilles	Commandite (quincaillerie)	0,00 \$
Jus de légumes régulier et réduit en sel (300 jus)	40 pqt de 6 jus régulier (240 jus) et 10 pqt de 6 jus réduits en sodium (60 jus)	Commandite (quincaillerie)	0,00 \$
Jus de fruits assortis, sans sucre ajouté (219 jus)	4 caisses de 27 jus de pomme 200 ml (96 jus), 4 caisses de 27 jus d'orange 200 ml (96 jus) et 1 caisse de 27 jus fruits des champs 200 ml (27 jus)	Commandite (quincaillerie)	0,00 \$
Coût total			264,00 \$
Coût estimé par personne			0,53 \$

Grille d'évaluation du menu			
	OUI	NON	Commentaires
Aliments provenant des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts).	X		Légumes et fruits : crus Produits céréaliers : pain, granola Lait et substituts : yogourt Viandes et substituts : saucisses régulières et au tofu
L'assiette principale respecte approximativement les proportions suivantes en volume (50 % légumes, 25 % viande-volaille-poisson et substituts, 25 % féculents).	X		
L'agencement est adéquat (couleurs contrastantes, saveurs variées, formes différentes, texture, pas de répétition, densité énergétique).	X		
Diminuer dans les mets cuisinés la quantité de : - sucre - sel - matières grasses	X	X	OUI : Mayonnaise et yogourt moins gras NON : Saucisses
Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses.	X		
Limiter ou éliminer les produits contenant des gras saturés ou trans.	X		
Choisir des viandes et des produits laitiers contenant moins de gras.	X	X	OUI : Yogourt moins gras NON : Saucisses
Favoriser les versions réduites en sel (sodium) de certains produits (ex. : jus de légumes ou de tomate, craquelins, etc.).	X		Jus de légumes
Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ».	X		
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.).	X		Yogourt ou fruits frais
Offrir des desserts « santé » cuisinés avec peu de matières grasses et de sucre (pain aux bananes, muffin à l'avoine, galette maison, barre de céréales, etc.) ou desserts commerciaux respectant ces critères.			Pas d'autres desserts
Ne pas offrir de dessert ou collation riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, etc.).	X		
Offrir des bouteilles d'eau ou s'assurer de la présence d'une fontaine d'eau potable.	X		
Offrir des berlingots de lait pour les tout-petits.		X	
Offrir une variété de boissons « santé » de moins de 384 ml (jus de fruits purs à 100 %, jus de légumes ou tomate, boissons de soya enrichies, laits aromatisés).	X		Jus de fruits de 200 ml
Ne pas offrir, de boissons gazeuses (régulières ou diètes) ainsi que des boissons avec du sucre ajouté.	X		

Les commandites, comme moyen de financement, permettent d'offrir des choix de valeur nutritive intéressante pour compléter le menu traditionnel « hot-dog ». L'épicerie : fournit les hot-dog, les condiments et la glace pour glacières. Le marchand de fruits et légumes : s'occupe de la préparation des plateaux de crus, de couper les oignons, de fournir les fruits entiers et les petits fruits pour le dessert. La quincaillerie : s'occupe de fournir les boissons (eau, jus de fruits et jus de légumes).

Exemple 2 : Dîner d'été

PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT	
Nom de l'événement	Repas extérieur pour célébrer le 50 ^e anniversaire de la construction du chapiteau de la place publique
Date	Juillet
Nombre de personnes attendues	75
Menu	Bruschetta (pain baguette grillé sur BBQ + salsa tomate)
	Viandes froides en roulade
	Salade de riz et de légumes (vinaigrette légère)
	Crudités et trempette au fromage ricotta léger
	Salade de fruits
	Petite douceur au chocolat
	Jus de fruits
	Café et thé

Estimation des coûts des aliments			
Items au menu	Quantité estimée	Prix/unité achat	Total \$
Bruschetta (2 tranches de pain et 3 c. à Table de salsa par personne)	▪ 12 pains baguettes	2,00 \$/pain	24,00 \$
	▪ 4 contenants de 1 L salsa tomate pour bruschetta commerciale	9,00 \$/contenant	27,00 \$
Viandes froides assorties (60 g / pers.)	4,5 kg dinde, jambon maigre, rôti de porc, rôti de bœuf	24,00 \$/kg	108,00 \$
Salade de riz et de légumes (75 portions de ½ tasse)	9,5 L de salade (riz, carottes, poivrons verts/rouges, courgettes, vinaigrette « maison »)	environ 50,00 \$	50,00 \$
Crudités (75 portions de ½ tasse)	9,5 L de crudités (céleri, champignon, carotte, etc.)	environ 50,00 \$	50,00 \$
Trempette fromage ricotta léger (75 portions de 2 c. à Table)	2,25 L trempette (5 pots de trempette Ranch commerciale 296 ml + 2 pots de fromage ricotta léger 500 g)	3,00 \$/pot ranch 5,00 \$/pot fromage	25,00 \$
Salade de fruits (75 portions de ½ tasse)	9,5 L melons, poires, pêches, raisins, pommes, oranges, etc.		75,00 \$
Petite douceur au chocolat (1 biscuit/pers.)	recette maison « santé »	environ 20,00 \$	20,00 \$
Jus fruits sans sucre ajouté	▪ 1 caisse de jus pomme 200 ml et 1 caisse de jus d'orange 200 ml (54 jus)	12,00 \$/caisse	24,00 \$
Café et thé			20,00 \$
Coût total			423,00 \$
Coût estimé par personne			5,64 \$

Grille d'évaluation du menu			
	OUI	NON	Commentaires
Aliments provenant des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts).	X		Légumes et fruits : salsa, crudités, salade de fruits, jus de fruits Produits céréaliers : bruschetta, riz Lait et substituts : trempette fromage Viande et substituts : viandes froides
L'assiette principale respecte approximativement les proportions suivantes en volume (50 % légumes, 25 % viande-volaille-poisson et substituts, 25 % féculents).	X		
L'agencement est adéquat (couleurs contrastantes, saveurs variées, formes différentes, texture, pas de répétition, densité énergétique).	X		
Diminuer dans les mets cuisinés la quantité de : - sucre - sel - matières grasses	X X	X	Recette de biscuit moins sucré Trempette commerciale, mais diluée avec du fromage Recette de biscuit moins gras
Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses.	X		
Limiter ou éliminer les produits contenant des gras saturés ou trans.	X		
Choisir des viandes et des produits laitiers contenant moins de gras.	X		Choix de viandes froides avec moins de gras
Favoriser les versions réduites en sel (sodium) de certains produits (ex. : jus de légumes ou de tomate, craquelins, etc.).		X	
Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ».	X		Jus de fruits offerts
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.).	X		Salade de fruits
Offrir des desserts « santé » cuisinés avec peu de matières grasses et de sucre (pain aux bananes, muffin à l'avoine, galette maison, barre de céréales, etc.) ou desserts commerciaux respectant ces critères.	X		Recette maison de biscuit avec moins de gras/sucre et avec poudre de cacao et chocolat à 70 % (1 biscuit d'environ 5 cm (2") de diamètre/pers.)
Ne pas offrir de dessert ou collation riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, etc.).	X		
Offrir des bouteilles d'eau ou s'assurer de la présence d'une fontaine d'eau potable.	X		Fontaine d'eau
Offrir des berlingots de lait pour les tout-petits.	X		Pas de tout-petits
Offrir une variété de boissons « santé » de moins de 384 ml (jus de fruits purs à 100 %, jus de légumes ou tomate, boissons de soya enrichies, laits aromatisés).	X		Jus de fruits de 200 ml
Ne pas offrir, de boissons gazeuses (régulières ou diètes) ainsi que des boissons avec du sucre ajouté.	X		

Exemple 3 : Épluchette de blé d'Inde

PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT	
Nom de l'événement	Dîner levée de fonds pour la cuisine collective « à la bonne fourchette »
Date	septembre
Nombre de personnes attendues	125 personnes
Menu	Blé d'Inde
	Salade de pâtes, légumes et poulet
	Salade du chef
	Fromages (cheddar et gouda)
	« Cup cake » aux carottes glaçage au fromage léger
	Café, thé
	Eau embouteillée

Estimation des coûts des aliments			
Items au menu	Quantité estimée	Prix/unité achat	Total \$
Blé d'Inde (épluché par invités)	12 dz (144 épis)	4,50 \$/dz	54,00 \$
Salade de pâtes, légumes et cubes de poulet (préparée par cuisine collective)	20 L = 1/2 tasse à 3/4 tasse par personne (ingrédients selon recette)	environ 1,75 \$/ personne	220,00 \$
Salade du chef + vinaigrette maison (préparée par cuisine collective)	16 L = 1/2 tasse par personne (ingrédients selon recette)	environ 50,00 \$	50,00 \$
Fromages (cheddar et gouda) (préparée par cuisine collective)	3,8 kg (30 g/personnes)	20,00 \$/kg	76,00 \$
« Cup cake » aux carottes glaçage au fromage léger (préparée par cuisine collective)	12 dz de petits « cup cake » (ingrédients selon recette)	environ 0,45 \$/« cup cake »	65,00 \$
Café, thé			35,00 \$
Eau en bouteille	6 caisses de 24 bouteilles	7,00 \$/caisse	42,00 \$
Coût total			542,00 \$
Coût estimé par personne			4,33 \$

Grille d'évaluation du menu			
	OUI	NON	Commentaires
Aliments provenant des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts).	X		Grand choix de légumes (blé d'Inde, salade verte et dans salade de pâte). Pas de fruits : peut-être ajouter des morceaux de fruits dans la salade du chef
L'assiette principale respecte approximativement les proportions suivantes en volume (50 % légumes, 25 % viande-volaille-poisson et substituts, 25 % féculents).	X		
L'agencement est adéquat (couleurs contrastantes, saveurs variées, formes différentes, texture, pas de répétition, densité énergétique).	X		
Diminuer dans les mets cuisinés la quantité de : - sucre - sel - matières grasses	X X	X X	Sucre : cup cake moins de sucre Sel : moins dans les recettes, mais offert pour blé d'Inde Matières grasses : vinaigrettes maison diminuées en huile, mais beurre offert pour blé d'Inde
Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses.	X		Blé d'Inde bouilli, poulet cuit au four puis coupé en cubes
Limiter ou éliminer les produits contenant des gras saturés ou trans.		X	Beurre pour blé d'Inde
Choisir des viandes et des produits laitiers contenant moins de gras.	X		Poulet sans peau, fromage cheddar et gouda à 20 % M.G et fromage à la crème léger pour glaçage
Favoriser les versions réduites en sel (sodium) de certains produits (ex. : jus de légumes ou de tomate, craquelins, etc.).		X	Pas de produits avec version réduite en sodium de disponible
Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ».		X	
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.).		X	Malgré un glaçage au fromage léger, pas de dessert au lait : peut-être offrir yogourt en portion
Offrir des desserts « santé » cuisinés avec peu de matières grasses et de sucre (pain aux bananes, muffin à l'avoine, galette maison, barre de céréales, etc.) ou desserts commerciaux respectant ces critères.	X		Recette maison de « cup cake » aux carottes, fait avec de l'huile et en remplaçant la quantité totale de sucre par 1/3 de sucre et de la purée de dattes
Ne pas offrir de dessert ou collation riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes, etc.).	X		
Offrir des bouteilles d'eau ou s'assurer de la présence d'une fontaine d'eau potable.	X		
Offrir des berlingots de lait pour les tout-petits.	X		Pas de tout-petits
Offrir une variété de boissons « santé » de moins de 384 ml (jus de fruits purs à 100 %, jus de légumes ou tomate, boissons de soya enrichies, laits aromatisés).		X	Pourrait offrir une variété de jus fruits et légumes
Ne pas offrir, de boissons gazeuses (régulières ou diètes) ainsi que des boissons avec du sucre ajouté.	X		

Exemple 4 : Collations pour rallye en forêt en vélo ou à pied

PRÉSENTATION DE L'ÉVÉNEMENT	
Nom de l'événement	Rallye annuel, sentier la Bellevue
Date	Septembre
Nombre de personnes attendues	200 personnes (75 enfants)
Menu	1^{er} arrêt Pommes entières ou tranches de melon Barres de céréales commerciales ou muffin « maison » Bouteilles d'eau
	2^e arrêt Mélange du randonneur (fruits séchés, noix, graines) commercial ou « maison » Yogourt à boire « Yop » ou lait de soya en format individuel Bouteilles d'eau

Estimation des coûts des aliments			
Items au menu	Quantité estimée	Prix/unité achat	Total \$
Pommes entières ou tranches de melon (1 fruit par personne : 50 % de pommes et 50 % tranches de melon)	13,5 kg pommes (pour 100 pommes de grosseur moyenne) et 10 melons (100 tranches de melon)	2,50 \$/kg	33,75 \$
		2,00 \$/melon	20,00 \$
Barres de céréales commerciales (1 barre par personne)	34 boîtes de 6 barres (200 barres) commerciales respectant critères (mois de 10 g sucre, 5 g lipides, 1 g gras saturés/trans et plus de 2 g fibres)	2,00 \$/boîte de 6	66,00 \$
Bouteilles d'eau (1 bouteille par personne)	9 caisses de 24 bouteilles	Commandite «magasin du sportif »	0,00 \$
Mélange du randonneur (noix, graines) commercial sans enrobage (1/4 tasse ou 35 g pour environ 125 personnes)	12 sacs de 400 g	3,50 \$/ sac de 400 g	42,00 \$
Yogourt à boire Yop ou lait: 75 % Yop , 25 % lait soya)	13 caisses de 12 Yop (156 Yop) et 15 paquets de 3 boîtes de lait de soya 200 ml (45 boîtes de lait)	10,00 \$/caisse Yop	130,00 \$
		2,30 \$/paquet lait soya	34,50 \$
Bouteilles d'eau	9 caisses de 24 bouteilles	Commandite	0,00 \$
Coût total			326,25 \$
Coût estimé par personne			1,63

Grille d'évaluation du menu			
	OUI	NON	Commentaires
Aliments provenant des quatre groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts).	X		Puisqu'il s'agit d'une collation, il est important d'offrir des aliments provenant de 2 des 4 groupes.
L'assiette principale respecte approximativement les proportions suivantes en volume (50 % légumes, 25 % viande-volaille-poisson et substituts, 25 % féculents).			Ne s'applique pas
L'agencement est adéquat (couleurs contrastantes, saveurs variées, formes différentes, texture, pas de répétition, densité énergétique).	X		Pomme/barre de céréales (croquant/mou) Yop/noix (soyeux/dur)
Diminuer dans les mets cuisinés la quantité de : - sucre - sel - matières grasses			Ne s'applique pas
Privilégier les types de cuisson n'utilisant pas ou très peu de matières grasses.			Ne s'applique pas
Limiter ou éliminer les produits contenant des gras saturés ou trans.	X		Barres de céréales commerciales contenant moins de 1 g de gras (saturé/trans)
Choisir des viandes et des produits laitiers contenant moins de gras.	X		Lait de soya
Favoriser les versions réduites en sel (sodium) de certains produits (ex. : jus de légumes ou de tomate, craquelins, etc.).	X		Mélange de noix sans sel
Éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ».	X		
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.).			Ne s'applique pas
Offrir des desserts « santé » cuisinés avec peu de matières grasses et de sucre (pain aux bananes, muffin à l'avoine, galette maison, barre de céréales, etc.) ou desserts commerciaux respectant ces critères.			Ne s'applique pas
Ne pas offrir de dessert ou collation riches en matières grasses et en sucres (pâtisseries, gâteaux, tartes, beignes)	X		
Offrir des bouteilles d'eau ou s'assurer de la présence d'une fontaine d'eau potable.	X		
Offrir des berlingots de lait pour les tout-petits.			Ne s'applique pas
Offrir une variété de boissons « santé » de moins de 384 ml (jus de fruits purs à 100 %, jus de légumes ou tomate, boissons de soya enrichies, laits aromatisés).	X		Lait de soya 200ml, YOP
Ne pas offrir, de boissons gazeuses (régulières ou diètes) ainsi que des boissons avec du sucre ajouté.	X		

Voir la possibilité d'augmenter la commandite du « magasin du sportif ». Par exemple, fournir les autres boissons ce qui ramènerait le prix par personne à 0,80 \$. Sinon, voir la possibilité de commandite avec l'épicier du quartier pour les barres de céréales et les sacs de mélange de noix, ce qui ramènerait le prix par personne à 1,10 \$. Autrement, il est toujours possible que certains items soient offerts à un prix modique (0,50 \$). Puisqu'il s'agit d'une activité se déroulant dans la nature, il serait important de prévoir des contenants pour le recyclage et des sacs poubelles.

Exemple 5 : Collation de soirée « cinéma »

PRESENTATION DE L'ÉVÉNEMENT	
Nom de l'événement	Soirée cinéma
Date	Janvier
Nombre de personnes attendues	100 enfants
Menu	Lait au chocolat
	Maïs soufflé (pour les risques d'étouffement, ne pas offrir si enfants de moins de 4 ans)
	Bretzels cuits au four
	Mini brochette de fruits
	« Cheerios multigrains »

La soirée cinéma est une activité organisée pour les jeunes. Traditionnellement, les jeunes avaient accès à une machine distributrice pour s'acheter des grignotines et des boissons (boissons gazeuses, chips, chocolat, etc.) ou ils pouvaient apporter une collation de la maison. Par contre, plusieurs incidents ont remis en question cette pratique. Notamment, l'iniquité entre les enfants pour les grignotines, les plaintes de parents concernant la faible valeur nutritive des produits offerts, des collations contenant des arachides, etc.

Pour remédier à ces complications, il a été décidé qu'une collation gratuite serait offerte aux jeunes. La collation doit contenir des aliments de bonne valeur nutritive, ne pas coûter plus de 1,00 \$ par jeune, tout en étant appréciée de ces derniers.

Estimation des coûts des aliments			
Items au menu	Quantité estimée	Prix/unité achat	Total \$
Lait au chocolat 1% M.G. (125 ml (4 oz) par enfant)	7 X 2 L lait chocolat	4,00 \$/2 L	28,00 \$ (0,28\$/pers.)
Maïs soufflé (2 T par enfant)	6 X sac de 300 g	1,30 \$/sac	7,80 \$ (0,08\$/pers.)
Bretzels cuits au four (30 gr par enfant)	10 X sacs 400 g	3,00 \$/sac	30,00 \$ (0,30/pers.)
Mini brochette de fruits (1 par enfant = équivalent de 1 fruit)	Melon miel 5 melons Cantaloup : 5 melons Fraises : 3 boîtes de 454 g	3,00 \$/ melon 3,00 \$/ melon 4,00 \$/ boîte	42,00\$ (0,42\$/pers.)
« Cheerios multigrains » (30 gr par enfant)	7 X boîte 460 g	4,50 \$/boîte	31,50\$ (0,32\$/pers.)

Exemple 6 : Menus possibles d'un traiteur et substitutions à demander pour bonifier l'offre alimentaire

Menus offerts	Substitutions et commentaires
<p><u>Ex. : Menu Méchoui</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Porc cuit sur feu de bois • Pomme de terre au four • Sauce brune • Salade de choux • Salade de pâtes • Petits pains et beurre • Pouding chômeur • Café 	<ul style="list-style-type: none"> • La cuisson sur feu de bois implique peu de gras. Par contre, il pourrait être intéressant de diminuer la quantité de sel dans la marinade. • La cuisson au four est déjà une méthode de cuisson qui ne nécessite pas de gras. • Vérifier la possibilité que la sauce brune soit remplacée par un choix moins gras et salé. Comme une sauce chasseur (moitié sauce brune, moitié sauce tomate) ou un chutney/salsa à base de fruits et de tomates. • Vérifier s'il est possible que la recette soit préparée avec moins de gras et de sel. • Ce choix de salade rend le repas un peu trop dense avec une pomme de terre au four. Substituer la salade de pâtes avec un autre choix (salade du chef, salade verte, etc.). Vous pouvez aussi la remplacer par des crudités comme entrée ou en attendant le repas. • Est-il possible d'offrir du pain blanc et du pain de blé? • Le pouding chômeur peut être trop lourd après ce repas. Ce dessert contient aussi une quantité importante de sucre. Vérifier la possibilité : <ul style="list-style-type: none"> ○ d'avoir un gâteau moins lourd ex. gâteau aux bleuets; ○ de le remplacer par des tranches de melon; ○ d'avoir des petits fruits des champs avec du yogourt nature; ○ de le remplacer par du lait glacé. • Demander s'il est possible d'inclure d'autres boissons (lait, jus, eau). Sinon, il serait intéressant d'offrir des pichets d'eau sur les tables et avoir quelques berlingots de lait pour les tout-petits.
<p><u>Menu « enfants »</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pizza froide aux tomates • Pointes de sandwich au fromage, pain blanc • Croustilles : régulières, BBQ • Gâteau • Boissons gazeuses 	<ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de faire la pizza sur un autre type de croûte (tortillas, foccacia, pita blé, etc.). • Possibilité d'ajouter d'autres légumes. • Ajouter des variétés de sandwichs (poulet, jambon, œuf) faits avec de la moutarde ou à base de mayonnaise légère. • Variété de pain : pain blé, mini-pita de blé, etc. • Remplacer par des grignotines de type Bretzel cuites au four. • Pour conserver le côté croustillant/croquant, offrir des crudités avec une trempette. • Vérifier s'il est possible que la recette soit préparée avec moins de gras et de sucre. • Est-il possible d'incorporer des fruits, par exemple entre deux étages de gâteau? • Offrir de l'eau en pichet avec des quartiers de citron. • Offrir des jus de fruits.