

Station de ravitaillement



Image extraite de : everactive.org/toolkit/

Aliments sains lors de manifestations sportives scolaires

Pourquoi offrir des aliments plus sains lors d'événements sportifs scolaires?

- ▶ Parce que cela peut générer un profit
- ▶ Parce qu'ils ont bon goût
- ▶ Pour garder les enfants et les familles en forme
- ▶ Pour promouvoir une performance optimale
- ▶ Pour mettre en pratique les leçons apprises en classe sur une alimentation saine
- ▶ Pour faire un lien entre alimentation et activités saines

Quels aliments sains les enfants et les familles sont-ils susceptibles de manger?

- Plat de légumes crus avec trempette
- Pommes, oranges et bananes
- Sandwiches simples ou roulés
- Boissons fouettées
- Thon et craquelins préemballés
- Yogourt et fruit
- Chili ou soupe et biscuit

Quelques conseils pour réussir?

- Publiez le nouveau menu santé
- Réduisez le prix des aliments sains par rapport aux autres aliments pour les rendre plus attrayants
- Mettez les aliments sains à l'avant et au centre
- Offrez les aliments sains en « spécial » ou comme « forfait repas »
- Donnez des noms accrocheurs aux aliments sains du menu
- Offrez des dégustations gratuites d'aliments sains
- Utilisez des qualificatifs positifs pour les aliments (p. ex. énergisant, repas énergétique, délicieux, croustillant, frais)
- Vendez les choix santé comme le choix populaire (p. ex. le choix de l'équipe de basketball)

Pour plus de conseils et idées, consultez (en anglais) :

<https://goo.gl/W4naV9>