

Facilitez le choix santé!

Santé publique Ottawa reconnaît que le fait d'offrir aux réunions des aliments meilleurs pour la santé peut contribuer à un mode de vie sain.

Cinq lignes directrices pour des réunions santé

Offrez des aliments peu transformés et faibles en sucre, en sel et en gras saturés.

Offrez de l'eau du robinet à boire.

Offrez une variété de légumes et fruits frais.

Offrez des produits à base de grains entiers.

Offrez au moins une option végétarienne à base de protéines végétales.



Petits-déjeuners au travail

Fruits frais avec yogourt nature et granola
Bagels de grains entiers
Petits muffins de grains entiers
Oeufs cuits durs

Déjeuners au travail

Salades (p. ex. légumes-feuilles, quinoa, lentilles, boulghour, pâtes alimentaires de grains entiers)
Aliments riches en protéines maigres (p. ex. volaille et légumineuses)
Sandwichs au sandwichs roulés (« wraps ») de grains entiers
Légumes (p. ex. cuits à la vapeur ou crus)
Fruits frais

Collations

Fruits frais avec yogourt nature
Légumes crus avec houmous
Craquelins ou pitas de grains entiers avec beurre de noix ou de graines ou fromage
Mélange montagnard (p. ex. noix, graines et fruits secs)
Maïs soufflé nature

Boissons

Eau du robinet - ajoutez des légumes, des fruits ou des herbes aromatiques pour lui donner un arôme
Café
Thé chaud ou froid
Lait de vache ou boisson de soya enrichie

Respectez les principes d'hygiène

- Lavez-vous les mains avant de toucher les aliments et après les avoir touchés.
- Prévoyez des ustensiles de service propres et différents pour chaque plat d'aliments.
- Jetez tout aliment qui se trouve à la température ambiante depuis plus de deux heures.

