

Ce document a été produit par:



**Trois-Rivières**  
*en Action et en Santé*



Nous remercions la collaboration de Julie Marchand, nutritionniste au Centre de santé et de services sociaux de Trois-Rivières.

**Guide pour une offre  
alimentaire plus saine  
dans les Fêtes de  
districts de la Ville de  
Trois-Rivières**



## Préambule

En tant que partenaire de *Trois-Rivières en Action et en Santé*, la Ville de Trois-Rivières est soucieuse d'offrir des alternatives santé à ses citoyens dans le cadre des fêtes de districts.

Ce document a été réalisé à la suite de discussions avec les bénévoles des fêtes de districts ainsi que les techniciens en loisirs de la Ville de Trois-Rivières.

L'idée en arrière de cet outil est de sensibiliser les comités organisateurs de ces événements à offrir des choix alternatifs santé.

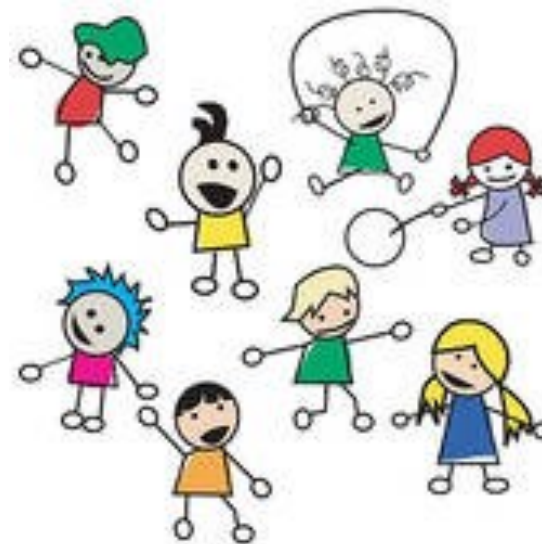
Afin de leur permettre de réaliser une telle démarche, on retrouve dans ce document la liste des aliments santé présents actuellement dans certaines fêtes. Vous trouverez également des suggestions d'aliments sains pour offrir davantage de choix santé aux participants.

Vous y découvrirez aussi un onglet permettant de réaliser des activités physiques différentes pour faire bouger petits et grands !



## Pour des idées d'activités

- \* **Jeux collectifs:**  
<http://www.cslaval.qc.ca/prof-inet/anim/rec-jeux/recherche.asp>
- ♦ **Saines habitudes de vie:**  
<http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/>
- ♦ **Projet Mouvement:**  
[www.mouvement.feps.usherbrooke.ca/](http://www.mouvement.feps.usherbrooke.ca/)
- ♦ **Agence de la santé publique du Canada:**  
<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>



## Sites pertinents



- \* **MAPAQ:** <http://www.mapaq.gouv.qc.ca>
- \* **Extenso:** <http://extenso.org/>
- \* **Naître et grandir:** <http://naitreetgrandir.com/fr/>
- \* **Wixx:** <http://operationwixx.ca/>
- \* **Baseball d'hiver:** <http://youtu.be/Ljvl7eaW4qs>
- \* **Criquet d'hiver:** <http://www.youtube.com/watch?v=j8GqNZCh5MQ>
- \* **Défi 5/30 Équilibre:** <http://www.defisante.ca>



## Aliments santé offerts dans les Fêtes de districts de la Ville de Trois-Rivières



Nous retrouvons dans cette liste les aliments santé qui sont présentement offerts dans certaines fêtes de districts. N'oubliez pas que vous pouvez créer des partenariats pour vous permettre d'obtenir ces aliments gratuitement ou à faibles coûts.

### Aliments servis

Spaghetti
Soupe aux légumes ou Minestrone
Pain
Eau
Fruits (clémentines, pommes, oranges)
Fromage
Boîte à boire (jus 100%)
Blé d'Inde
Poulet à l'orange
Alouette au bœuf, sauce aux poivres
Pizza sur pain pita
Fèves au lard (Attention à la quantité de lard salé ajouté)
Omelette
Grilled cheese
Macaroni chinois

## Pour plus de "santé" dans votre assiette, voici des suggestions d'aliments pouvant être servis lors d'événements

Jus de fruit à 100%	Jus de légumes
Smoothies	Lait, lait de soya aromatisé
Lait au chocolat	Fève au lard
Fruits frais	Crudités
Soupe ou potage aux légumes avec pain	Salade de légumes ou de pâtes
Maïs	Pâtes alimentaires
Fajitas	Sandwichs, wraps, paninis (thon, œufs, végé-pâté, poulet, dinde ou jambon)
Fromage	Fruits séchés
Noix ( <b>ATTENTION</b> aux allergies)	Yogourt
Compote de fruits	Barre de fruits non sucrée

### PRENDRE NOTE...



La Ville de Trois-Rivières acceptera dans ses dépenses admissibles pour la subvention la possibilité de déclarer 150\$ de frais (même vendu) pour les produits santé se trouvant sur la liste ci-haut.

## Vous avez la bougeotte?

À la demande des bénévoles des fêtes de districts, voici quelques idées à développer pour ajouter des variantes d'activités physiques à vos événements :

- \* Faites découvrir les différents parcs de la Ville. Vous pourrez y retrouver plusieurs espaces où pratiquer votre activité préférée! Par exemple: des gyms extérieurs, des terrains de baseball et de soccer, de la pétanque, des modules de jeux pour amuser les petits et plusieurs autres !

Pour plus d'informations, consultez le site de la Ville de Trois-Rivières, au [www.v3r.net](http://www.v3r.net)

- \* Organisez des démonstrations d'activités tendance: Zumba, CrossFit, Power Yoga, etc.
- \* Créez des courses à relais pour toute la famille.
- \* Animez des jeux parents-enfants.

