



## Quelques astuces pour la **préparation** des aliments

### Privilégier,

- des huiles végétales (olive, tournesol, maïs, soya) ou de la margarine non hydrogénée, plutôt que des matières grasses contenant des gras trans ou saturés (shortening, saindoux, huile de palme ou de palmiste)
- des modes de cuisson ou de préparation utilisant peu ou pas de matières grasses (rôtir, griller, braiser, en papillotes)
- les grains entiers lorsque vient le temps de choisir les pains, bagels et pitas, mais aussi les muffins, les pâtes alimentaires, les farines utilisées dans les recettes
- des aliments et des menus dont la teneur en sel est raisonnable (peu de sel ajouté ou d'aliments riches en sodium)
- des desserts et collations qui contiennent une quantité modérée de sucre ajouté
- des menus qui mettent en valeur les produits saisonniers, locaux et régionaux.

## Quelques trucs pour la **présentation** des aliments

- Les portions sont adaptables aux besoins (jus offerts en petits formats, sandwiches, desserts, amuse-gueule et hors d'œuvre offerts en bouchées ou découpées en petites portions)
- Une grande place est réservée aux légumes et aux fruits, assez pour constituer la moitié de l'assiette, que ce soit dans la boîte à lunch ou parmi la gamme d'aliments offerts dans un buffet
- Les sauces, vinaigrettes, trempettes sont servies à part le plus souvent possible
- La vaisselle et les ustensiles sont réutilisables, biodégradables ou recyclables
- L'utilisation d'emballages nocifs pour l'environnement est réduite au minimum (pellicule plastique, styromousse).

## Quelques liens pratiques



est un projet financé par Québec en forme et auquel collaborent différentes organisations, dont l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec et le Centre de référence en nutrition humaine de l'Université de Montréal. On y trouve une Boîte à outils qui inclut un ensemble de fiches techniques et pratiques (guide des épices et fines herbes, guide des grains entiers, par exemple) et plusieurs idées de recettes.

### **nospetitsmangeurs.org**

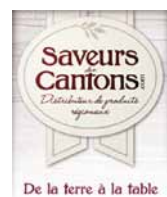
offres et pratiques alimentaires en services de garde

est un site destiné aux services de garde. Plusieurs outils sont toutefois applicables à d'autres secteurs, par exemple les techniques culinaires (sur la cuisson des viandes, la substitution du sucre dans les recettes, etc.) ainsi qu'une série de recettes familiales ou pour 100 portions.

### L'analyseur de recettes **ProfilAN.ca**



Cet outil permet de connaître le profil nutritionnel d'une recette et de savoir combien de portions du Guide alimentaire elle donne. On peut également substituer des ingrédients et rendre la recette plus santé (diminuer la quantité de gras, de sucre ou de sel, par exemple), et même comparer la nouvelle recette à l'originale pour voir la différence. Il n'est pas nécessaire de vous inscrire, à moins de vouloir sauvegarder et comparer vos recettes



<http://www.saveursdescantons.com> est un organisme à but non lucratif qui vise à faciliter la commercialisation et la distribution des produits régionaux auprès des HRI (hôteliers, restaurateurs et institutions). Une cinquantaine de producteurs regroupés sur un unique marché virtuel proposent aux HRI plus de 700 produits différents.

[UdeSdurable.org](http://www.udesdurable.org) offre un service de vente de vaisselle compostable, y compris les verres et les ustensiles <http://www.udesdurable.org/node/24>

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de l'Estrie

Québec



Conception graphique et mise en page : Danielle Bousquet  
Ce dépliant est disponible sur le site internet  
<http://www.santeestrie.qc.ca>  
Août 2011

# Bien manger au travail



Agence de la santé  
et des services sociaux  
de l'Estrie

Québec



# Pour des choix savoureux et nutritifs

Ce guide a été conçu à la fois pour les traiteurs et pour les personnes qui font appel à leurs services. Il s'agit d'un outil d'aide à la décision pour planifier des collations et des repas nutritifs et qui respectent les orientations de la Politique alimentaire de l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie.

Lorsque vient le temps d'élaborer un menu pour le personnel et les invités de notre établissement, nous favorisons certains produits plus que d'autres, de façon à ce que les repas et les collations respectent les principes du Guide alimentaire canadien, c'est-à-dire qu'ils contiennent :

- des aliments variés, nutritifs et colorés
- des aliments riches en fibres
- des gras insaturés (ceux provenant des huiles d'olive, de tournesol ou de soya, par exemple)
- peu de sel
- peu de sucre ajouté
- peu de matières grasses

Voici, pour différentes catégories d'aliments, ceux que nous privilégions :

Catégorie d'aliments	Nous privilégions	Plutôt que
Boissons froides	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les jus de fruits 100 % purs</li> <li>• Les contenants de 250 ml et moins</li> <li>• Les jus de tomates ou de légumes dont la teneur en sodium est limitée à 480 mg/portion</li> <li>• L'eau (de source, gazéifiée ou minérale), le lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les boissons ou cocktails à saveur de fruits</li> <li>• Les jus de tomates ou de légumes dont la teneur en sodium est supérieure à 480 mg/portion</li> <li>• Les boissons gazeuses</li> <li>• Les boissons pour sportifs</li> <li>• Les boissons énergisantes</li> </ul>
Aliments de collation et desserts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une variété de fruits frais (préparés en bouchées, en cubes, en grappes, en salade) qui peut inclure des fruits séchés et en compote</li> <li>• Biscuits secs, galettes (au gingembre, à l'avoine, graham)</li> <li>• Petits muffins</li> <li>• Gâteau aux fruits ou aux légumes (aux bananes, aux carottes, aux canneberges, aux courgettes), carré aux dattes, croustade aux fruits, servis en petites bouchées</li> <li>• Yogourts, fromages frais (style Minigo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscuits glacés, enrobés de chocolat ou garnis de crème ou de confiture</li> <li>• Croissants, chocolatinés</li> <li>• Beignes</li> <li>• Pâtisseries riches en gras et en sucre (tartelette, brownie, gâteau avec glaçage, gâteau au fromage, pâte feuilletée avec crème pâtissière, chou à la crème, éclair, profiterole)</li> <li>• Poudings, crème caramel ou anglaise</li> </ul>
Sandwichs, wraps, bagels et cie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une variété de pains (bagel, pita, tortilla, pain kaiser, ciabatta), de préférence à grains entiers.</li> <li>• Les garnitures à base de poissons, de volailles, d'œufs ou de viandes maigres</li> <li>• Une variété de légumes pour garnir (laitue, tomate, concombre, oignon, courgette, germes de luzerne)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croissants ou pains briochés</li> <li>• Les garnitures à base de charcuteries, de terrines ou de pâtés</li> </ul>



## Prendre soin de notre monde

Notre établissement fait partie du réseau de la santé et des services sociaux. À cet égard, il est normal de se préoccuper du bien-être de notre personnel et de nos invités. Offrir une collation ou un repas riche en éléments nutritifs, tout en étant beau et bon au goût et en quantité adaptable aux besoins, s'inscrit dans cette perspective.

De plus, en tant que membre de la communauté, il importe de participer aux efforts visant à diminuer la production de matières résiduelles et à protéger l'environnement.

### AIDE-MÉMOIRE

Avez-vous pensé à demander/à offrir ?

- › de petits formats : des aliments découpés en bouchées, de petits contenants de jus ou d'autres boissons
- › les sauces, trempettes et vinaigrettes servies à part
- › des aliments qui contiennent peu de sel ou de sucre ajouté
- › des aliments choisis et cuisinés de façon à contenir peu de matières grasses
- › des pains et produits à grains entiers
- › un menu comprenant des aliments locaux, des produits saisonniers
- › de la vaisselle et des ustensiles réutilisables ou recyclables, le moins possible de pellicules plastiques ou de contenants en styromousse
- › du lait (et non seulement de la crème) pour le café
- › les instructions concernant la durée et la température de conservation des aliments

Catégorie d'aliments	Nous privilégions	Plutôt que
Pizzas, bouchées, pâtes et salades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garniture de poulet grillé ou autre viande maigre, de poissons et fruits de mer, d'œufs, de tofu, de légumineuses, de fromages divers, de légumes</li> <li>• Craquelins et biscottes à grains entiers, pâtes alimentaires à grains entiers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garniture de bacon, saucisses, pepperoni et autres charcuteries</li> <li>• Les bouchées en croûte ou en pâte (sous forme de tartelettes ou de mini-quiches ou entourées de pâte à chou)</li> <li>• les aliments frits</li> </ul>
Fromages (servis tels quels ou dans les sandwichs, salades, pizzas, quiches, bouchées)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des fromages variés, de préférence partiellement écrémés ou ayant une teneur modérée en matières grasses (autour de 20 % de MG)</li> <li>• Fromage ricotta ou cottage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les fromages à la crème, les double ou triple crème</li> </ul>
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des légumes colorés, offerts sous diverses formes : crudités, salades, légumes grillés, avec préférence pour les sauces, trempettes et vinaigrettes servies à part</li> <li>• Les trempettes à base de yogourt ou de crème sure légère (ex : tzatziki)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les trempettes à base de mayonnaise ou de crème sure régulière</li> </ul>
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les huiles végétales (olive, tournesol, maïs, par ex.) et la margarine non hydrogénée</li> <li>• Les vinaigrettes à base d'huile végétale</li> <li>• Les vinaigrettes servies à part</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les matières grasses contenant des gras trans ou saturés (shortening, saindoux, huile de palme ou de palmiste)</li> <li>• Les vinaigrettes et sauces à salade à base de mayonnaise, de crème sure ou de crème</li> </ul>
Soupes et sauces	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les soupes aux légumes, à base de purée de légumes et de lait</li> <li>• Les sauces à base de tomate et d'autres légumes (bruschetta, salsa), sauces à base de lait, de yogourt nature ou de crème sure légère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les soupes et sauces à base de crème</li> <li>• Les sauces à base de mayonnaise, de crème sure régulière ou de beurre</li> </ul>