



La tendance est au choix santé ! Offrez de saines options alimentaires à votre clientèle avec La Fourchette Olymel®. Dans l'assiette : portions faibles en gras ou encore, recettes additionnées d'ingrédients hautement nutritifs.

Goûtez à la vie avec Olymel!

Un maximum de nutriments pour bien grandir
Les préférences gustatives et les habitudes alimentaires se forment très tôt et sont souvent le reflet des comportements de la famille et des amis. C'est par une alimentation saine et équilibrée que les jeunes puisent ce dont ils ont besoin pour grandir et se développer.

Une saine alimentation combinée à la pratique régulière d'une activité physique ainsi que le maintien d'un mode de vie sain contribuent à l'optimisation de notre bilan de santé.

Les jeunes d'aujourd'hui mangent davantage de mets ethniques, recherchent des aliments avec des saveurs bien déterminées, punchées et qui sont bourratifs, des aliments portables, du prêt-à-manger etc. Le discours santé ne les préoccupe pas, ils n'y sont pas réceptifs. Cependant, leurs préoccupations changent avec l'âge et l'élément santé devient plus important, d'où l'intérêt et la nécessité de faire de l'éducation.

- notes d'un déjeuner-couserie de la Fondation des gouverneurs du 6 avril 2006 «L'univers alimentaire des 18-35 ans».

Il y a une augmentation de l'obésité infantile et de l'apparition de maladies chroniques reliées à ce problème de santé.

La prévalence des allergies alimentaires chez les jeunes est plus importante qu'avant et les fournisseurs peuvent jouer un rôle proactif vs cette problématique. Olymel a fait l'exercice d'éliminer certains de ceux-ci : arachides, noix et graines de toutes sortes.

Il est prouvé que les bonnes habitudes de vie s'acquièrent en bas âge et qu'une saine alimentation fait partie intégrante d'un mode de vie sain.

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement est un outil de référence précieux à connaître et à utiliser pour faire de bons choix alimentaires. Il se divise en 4 groupes dont chaque groupe apporte un ensemble unique d'éléments nutritifs. C'est pourquoi il est important de manger chaque jour des aliments de chacun des groupes ainsi que de varier nos choix à l'intérieur d'un même groupe.

Un repas équilibré comprend des aliments des 4 groupes. Les éléments nutritifs essentiels à une saine alimentation sont les glucides, les protéines, les gras, les vitamines et minéraux. L'eau et les fibres alimentaires sont des éléments ayant un rôle important pour le fonctionnement de l'organisme.

L'équilibre alimentaire, c'est de faire des choix judicieux d'aliments et de s'assurer de les répartir au cours de la journée.

Recette du succès pour un repas A+

- ▶ Participation active et implication des jeunes à la vie de la cafétéria / 25
- ▶ Avoir un environnement invitant et agréable pour prendre le repas / 25
- ▶ Offrir des menus adaptés aux besoins des jeunes, préparés avec des aliments de qualité, polyvalents et bons au goût. / 25
- ▶ Développer des activités éducatives qui favorisent l'implication et la participation des jeunes, par exemple :
 - Cours de cuisine
 - Cours sur le rôle des aliments
 - Semaine alimentaire
 - Interculturelle avec thèmes

Résultat: / 100

En milieu scolaire

Le défi pour les cuisiniers et chefs de production alimentaire en milieu scolaire est de présenter des mets nutritifs et au goût des jeunes. Les cafétérias scolaires devraient être des endroits sains où l'on offre davantage de produits frais, nutritifs et savoureux. L'alimentation des jeunes l'indique : « Lorsqu'on analyse les quantités mais aussi la qualité des aliments consommés par les jeunes dans l'enquête, ce sont 3 groupes sur 4 qui font défaut dans leur alimentation. On connaît les effets de la nutrition sur les développements physique et cognitif propres à l'enfance et à l'adolescence. Il est à espérer que l'attention portée à la hausse du poids dans notre société ne se traduise pas par une approche réductionniste, comme c'est souvent le cas à l'égard des problèmes de santé. Chez les jeunes, nous faisons plutôt face à un problème de l'alimentation, un problème d'insuffisance des aliments garants de la santé. Cela se produit de plus dans un contexte de surabondance.»

(Extrait d'un article de Lise Bertrand « L'alimentation des jeunes québécois : des résultats inquiétants » , paru dans la revue Nutrition science en évolution, vol.2, numéro 3, hiver 2005)

Une alimentation équilibrée améliore la capacité d'apprendre des élèves, leur rendement scolaire et leur qualité de vie. C'est un gage de réussite !

Autres institutions

Les produits et idées suggérés dans cette brochure s'adaptent très bien à d'autres types de service alimentaire tels que les cafétérias publiques ou privées, incluant celles du réseau de la santé. À l'âge adulte la croissance est terminée. Cependant, il demeure très important de continuer à choisir des aliments dont la qualité nutritive est excellente. Le but visé est simple, conserver ou améliorer le capital santé à chaque étape de la vie. Les 4 groupes du Guide alimentaire canadien pour manger sainement sont donc importants pour atteindre cet objectif : une saine alimentation ! Le groupe des viandes et substituts représente la principale source de protéine dans notre alimentation et les découpes de viandes maigres telles que celles du porc, poulet et dindon sont des protéines d'origine animale que l'on dit "complètes".

La Fourchette Olymel®, symbole de notre Service alimentaire, vous invite à découvrir tout un monde de possibilités culinaires ainsi que des produits et services diversifiés réunissant goût, qualité, commodité et exclusivité.

Elle vous offre des conseils et des idées pour atteindre vos objectifs car fidéliser votre clientèle, tout en assurant la rentabilité de votre entreprise, constitue votre meilleur gage de succès.

La Fourchette Olymel® propose une nouvelle façon de mettre le couvert. Passez à la table avec nous, pour un service d'excellence.

Cette brochure de qualité a été produite avec la collaboration de deux diététistes:

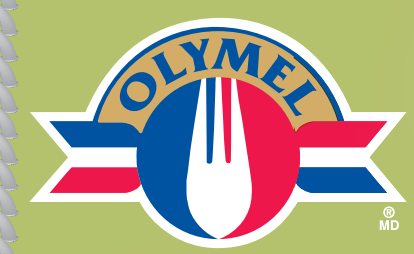
Isabelle Larouche, DT.P.
Béatrice Martin, DT.P.

Références
Guide alimentaire canadien pour manger sainement, www.hc-sc.gc.ca/hpb-dgso/anpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html
Les diététistes du Canada, www.dietitians.ca
Ordre professionnel des diététistes du Québec, www.opdq.org
Institut national de santé publique du Québec, www.inspq.qc.ca
L'amélioration des saines habitudes de vie chez les jeunes - recommandations, le rapport Perreault, sept.05 sur le site internet www.briller.gouv.qc.ca
L'enquête sociale et de santé auprès des enfants et adolescents québécois - volet nutrition, Institut de la statistique du Québec, http://www.stat.gouv.qc.ca/

Service alimentaire
La Fourchette Olymel® fait honneur à votre table !

Contactez votre distributeur ou votre représentant Olymel Services Alimentaires et passez votre commande aujourd'hui

OLYMEI S.E.C./L.P. 1580, rue Eiffel, Boucherville (Québec) J4B 5Y1 Canada 320 Orenda Road, Bramalea (Ontario) L6T 1G1 Canada
Tél. : (514) 858-9000 • 1-800-361-5800 Tél. : (905) 793-5291 • 1-888-793-5291
Fax : (450) 645-2864 Fax : (905) 793-8829



J'apprends à bien manger

La Fourchette Olymel® développe le goût de bien manger. Notre programme de formation, accompagné d'idées menus renouvelées, apportera un plus à votre expertise.

Olymel... j'ai le goût de bien manger!

J'apprends à bien manger

Les produits retrouvés dans cette brochure ont un profil nutritionnel souhaitable pour les opérateurs qui veulent offrir des choix plus santé aux consommateurs soucieux de leur alimentation. Elle vous offre des suggestions d'assiettes alléchantes et savoureuses, au goût du jour (ex : plus d'exotisme, de mets ethniques). Elle permet d'offrir une grande variété d'aliments dans une version santé, adaptés à leurs besoins et à leurs goûts. Une bonne alimentation, c'est de la variété dans les modes de préparation et l'utilisation de coupes différentes de viande.

Ces produits de la gamme Olymel apportent flexibilité, variété et créativité. Les suggestions de préparation des aliments tiennent compte d'une clientèle diversifiée en présentant des versions santé des produits qu'elle aime déjà et en ajoutant la présence de fruits, de légumes et de fibres.



Résumé des recommandations nutritionnelles nord-américaines :

- ▶ Réduire notre consommation de gras total à 30% de sa contribution en énergie quotidienne. Limiter la consommation de mauvais gras (gras saturés et trans) et de choisir des meilleurs gras (monoinsaturés et polyinsaturés) ✓
- ▶ Augmenter notre apport en fibres et en vitamines et minéraux en consommant davantage de produits céréaliers à grains entiers et des fruits et légumes. ✓
- ▶ Avoir une consommation modérée de sel ainsi que d'alcool et de caféine. ✓
- ▶ Réduire et limiter la consommation de sucre ajouté au minimum possible car il contribue à augmenter la valeur calorique d'un aliment et il est l'un des principaux responsables de la carie dentaire et du problème de surpoids chez les enfants et adolescents. ✓