



«Santé et bien-être lors des séances et conférences»

Check-list pour les organisateurs

Pour chaque pause, on choisira au moins une offre dans chaque groupe d'aliments.

A disposition à tout moment dans les salles de réunion et les aires de pause

Boissons

- eau

Offre durant les pauses de courte durée

(2 pauses d'env. 20 min. par demi-journée)

Boissons

- eau
- thé
- café
- jus de fruits

Fruits et légumes

- fruits de saison entiers ou coupés en morceaux
- légumes de saison coupés en morceaux
- boissons aux fruits (voir recettes)

Produits à base de céréales

- petits pains complets
- pain suédois

Mouvement durant les pauses

- dépliant sur l'activité physique durant les pauses, avec propositions d'exercices

Offre durant les pauses prolongées

(pause d'environ 1 heure à midi)

Boissons

- eau
- thé
- café
- jus de fruits

Fruits et légumes

- fruits de saison entiers ou coupés en morceaux
- légumes de saison coupés en morceaux
- boissons aux fruits (voir recettes)

Produits à base de céréales

- petits pains complets
- pain suédois

Lait et produits laitiers

- fromage (par exemple sandwich au fromage frais, au cottage, au fromage à pâte dure)
- crèmes aux fruits (par exemple à base de séré ou de yogourt)
- yogourts à boire (voir recettes)

Viande et/ou poisson

- viande maigre (par exemple rôti au four, brochettes de poulet)
- poisson (par exemple truite fumée, saumon)
- tofu/quorn (par exemple curry de légumes, escalope de quorn)

Mouvement durant les pauses

- dépliant sur l'activité physique durant les pauses, avec propositions d'exercices