



PUTTING HEALTH ON THE AGENDA

A Model policy for Healthy Meetings and Events



THE COUNCIL OF
ATLANTIC PREMIERS
LE CONSEIL DES PREMIERS
MINISTRES DE L'ATLANTIQUE



Sample Healthy Meetings and Events Policy

For use within organizations, agencies, and community groups where foods or beverages are served.

Policy

_____ (name of organization or group)

is concerned with the health of our _____ (employees, members, etc.)

We recognize that:

- People are becoming more interested in choosing healthier foods, being physically active and tobacco-free, caring for our environment, and supporting local producers.
- Heart disease, cancer, and stroke, the top three causes of premature death in Atlantic Canada, are largely affected by what we eat and how active we are, which are influenced by supportive policies in our environments.
- Foods such as vegetables, fruits, whole grains, lower-fat dairy products, and leaner meats and alternatives are better choices for supporting health and preventing many diseases.
- An environment which is supportive of healthy choices helps to support healthy people and create healthy communities.

Therefore, effective _____ (date), all activities and events sponsored or supported by this organization will include healthy food and beverage options when food is served and will encourage physical activity, tobacco-free settings, greener options, and support of local products as set out in our Healthy Meetings and Events policy.

For example, we will:

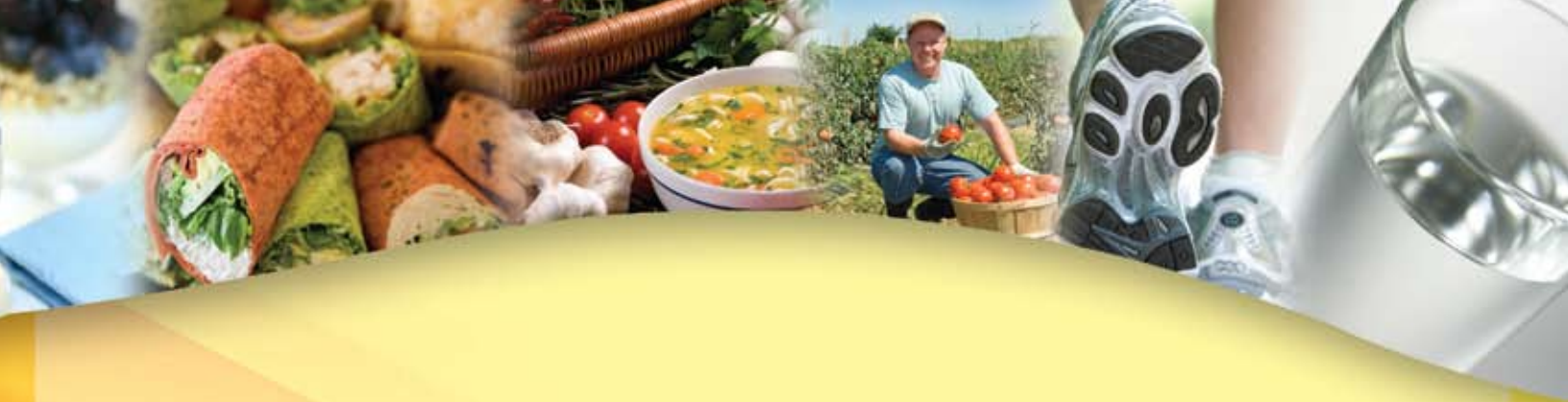
- Serve vegetables and fruit more often
- Offer lower fat milk and alternatives
- Offer a variety of whole grain products
- Consider smaller portion size
- Serve plain water more often
- Buy local products whenever possible
- Include physical activity
- Choose greener options whenever possible
- Choose tobacco-free facilities
- Ensure food safety

Signature

Title

Date

Name of organization, agency, community group, worksite, church, school, health centre, etc.



Guidelines for Healthy Meetings and Events

The workplace offers an ideal setting to promote healthy living. The Healthy Meetings and Events policy will make it easier for employees to make the healthy choice and demonstrate your organization's support for the health of staff and community.

Offer healthy foods and beverages

- Boost energy and help fight fatigue during the work day! Healthy eating contributes to overall health and vitality. Ensure that food and beverages provided at work are healthy, flavourful and will be enjoyed by the entire group.
- Choose foods based on Eating Well with Canada's Food Guide. Aim for at least 3 food groups for meals and 2 food groups for snacks:
 - Vegetables and Fruit
 - Grain Products
 - Milk and Alternatives
 - Meat and Alternatives
- Serve vegetables and fruit more often. Examples include raw vegetables cut up and offered with or without a lower fat dressing; fruit, whole or cut up, either fresh, frozen, canned, or dried, and 100% vegetable or fruit juices.
- Offer lower fat milk and alternatives. Examples include skim, 1% or 2% milk; fortified soy beverages, lower fat cheeses (21% milk fat or less) and lower fat yogurt (2% milk fat or less).
- Offer a variety of whole grain products. Examples include whole wheat, rye, cracked wheat and multi-grain breads, cereals and pastas; brown rice.
- Serve smaller portion sizes. Examples include half or mini-sized muffins or bagels, smaller entrée sizes, and smaller amounts of fillings in sandwiches.
- Ensure that your menu includes choices for those with special dietary needs and food allergies.
- Order locally produced healthy foods and beverages, when possible.



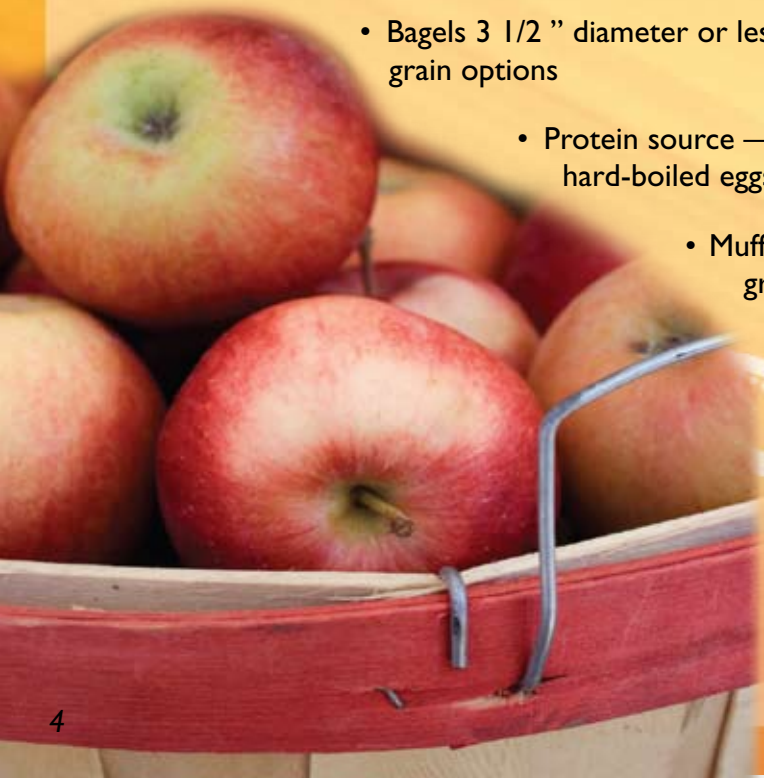


Beverage Suggestions

- Water — request tap water in jugs to reduce packaging and to be more environmentally friendly
- 100% vegetable or fruit juices
- Skim, 1%, or 2%, white or chocolate milk
- Fortified soy beverages
- Coffee and tea served with skim, 1%, or 2% milk

Breakfast Suggestions

- Fruit — whole or cut up; fresh, frozen, canned or dried
- Yogurt (2% milk fat or less)
- Hot or cold whole grain cereals with skim, 1% or 2% milk
- Bagels 3 1/2 " diameter or less, or cut in half — a variety of whole grain options
 - Protein source — nut butters, such as peanut or almond, or hard-boiled eggs
 - Muffins small, mini, or cut in half — a variety of lower fat, whole grain, and fruit options





Snack Suggestions

- Fruit — whole or cut up; fresh, frozen, canned or dried
- Raw vegetables — cut up and offered with or without lower fat dressing or dip
- Yogurt — 2% milk fat or less
- Lower fat cheeses (21% milk fat or less) — ask for $\frac{3}{4}$ inch cubes
- Lower fat whole grain crackers
- Smoothies made with fruit and lower fat yogurt

Desserts

- Fruit crumbles or breads
- Small cookies made with whole grains and fruit
- Low fat yogurt parfaits





Sandwich Suggestions

- Choose whole grain breads, pitas, wraps, or buns.
- Choose lean meats — roasted versions of beef, chicken, turkey, or ham.
- Always include vegetarian options.
- Include a selection of lower fat cheese — 21% milk fat or less.
- Ask for sandwiches with little or no mayo, butter, or margarine or ask for these to be served on the side. Also ask for some lower fat options on the side such as mustard, chutney, hummus, or relish
- Offer toppings of shredded lettuce, mixed greens, chopped tomatoes, or sliced peppers.

Hot Meal Suggestions

- Choose leaner meats, fish, and poultry that are grilled, broiled, roasted, or steamed instead of fried. Offer meat portions that are consistent with Canada's Food Guide recommendations — 2 ½ oz or 75g portions.
 - Serve cooked vegetables with entrees.
 - Offer pasta dishes with low-fat toppings like tomato sauce rather than butter, cream, or cheese sauces.
 - Offer broth-based or pureed vegetable-based soups instead of cream-based soups.
 - Offer vegetarian options.



Eat fresh, eat local!

- Serve locally grown and produced foods often — they are fresher and less expensive when in season. You also support local farmers and producers and reduce shipping costs and environmental impact.
- Ask caterers what local healthy foods they can supply.
- Choose foods in season, such as berries in the summer and apples in the fall. These are more likely to be local foods.

Physical Activity

- Physical activity helps reduce stress and fatigue and promotes greater ease and comfort.
- Encourage people to walk, wheel, or cycle to and from the meeting, if distances allow.
- Include a walk on the agenda, perhaps replacing a coffee break with an activity break. Let people know beforehand so they can bring a jacket or comfortable shoes.
- Meet or have a networking break while you walk.
- Include stretch breaks on the agenda — even five minutes can re-vitalize participants.
- Respect participants' comfort levels. Let them know that the activity is optional and encourage them to go at their own pace. Specify the length of time for the break so you can get back to the agenda.
- Ensure that the environment is safe for the activity.



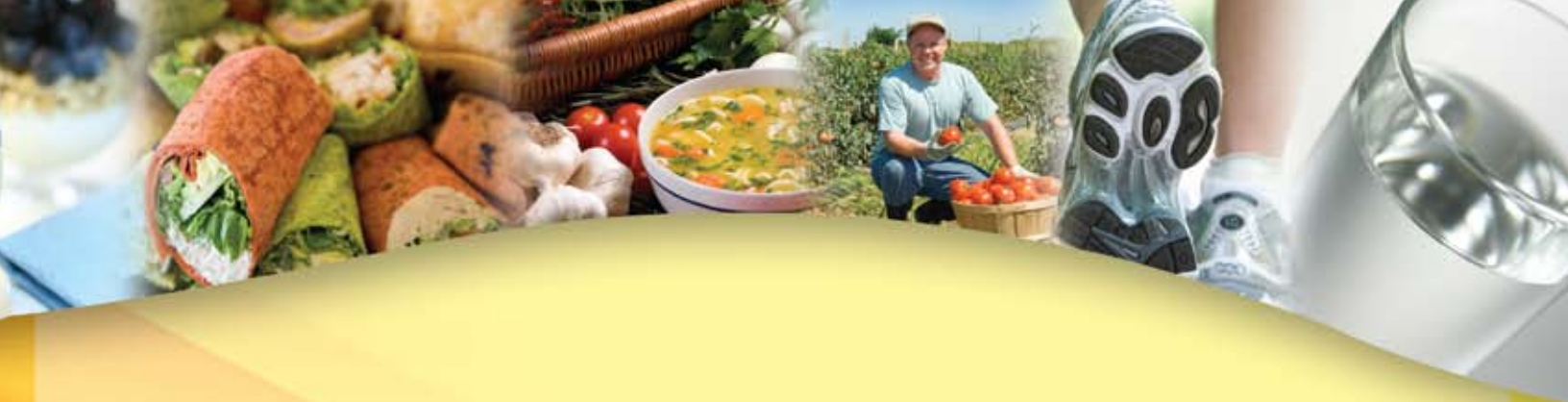


Choose greener options whenever possible

- Help care for our environment by reducing unnecessary packaging and waste. Reduce, re-use, and recycle whenever you can:
- Use regular dishes and utensils if facilities are available for proper washing and storage or choose disposable dishes that can be composted.
- Serve water and other beverages in pitchers rather than individual bottles or cartons.
- Choose nametags that can be returned and re-used.
- Recycle. Provide blue boxes to collect glass, cans, and paper.
- Walk, wheel, or cycle to the meeting if it's close-by. Encourage carpooling if the meeting's at a distance.
- Use e-mail and file sharing to distribute agendas, minutes, and reports, to save paper. If you do have to print files, choose two-sided printing when possible.

Choose tobacco-free facilities

- Host meetings at smoke-free properties (inside and out) to protect meeting participants from exposure to second-hand smoke. Ensure that all venues and events are tobacco-free — meeting spaces, social events, outdoor events, accommodations, and transportation, if provided.
- Be aware that all government and public buildings are smoke-free in Atlantic Canada. If you are arranging a meeting with participants from outside the region, share this information on your website or in your literature.



Ensure food safety

- Tips to keep meetings foods safe:
 - Keep foods at recommended temperatures. Keep hot foods hot (60° C or higher) and cold foods cold (4° C or lower).
 - Minimize the time between food delivery and food service.
 - Wash hands before handling or consuming food.
 - Ensure food is prepared in a licensed facility.
 - Discard food that has been left at room temperature for more than two hours.
- Call your local environmental health office if you have questions or concerns.
- Ask participants about food allergies and special diets when planning your event. Many caterers will easily accommodate such diets if asked in advance.





Suggestions for introducing the Healthy Meetings and Events Policy:

Raise awareness and create support among your group's leadership.

Work with senior leaders to gain support for the Healthy Meetings and Events policy – their encouragement and role modelling is important for the successful adoption of the policy.

Inform and build partnerships with representatives of affected groups or those with an interest in the policy.

Widen your base of support to ensure success. Consult a local dietitian to ensure support and expertise on food and nutrition issues. Larger organizations could form an Advisory Committee that includes: occupational health and safety representatives, food service providers, support or administrative staff that organize catering for meetings, and where possible a registered dietitian. Inclusion of all parts of the organization, and interested partners, such as other departments and local health organizations should be encouraged. Smaller groups would need to build support among key staff or volunteers.



Review your current practice for organizing meetings.

Determine if there are issues (such as existing contracts with suppliers) and supports (such as kitchen facilities or staff champions) that will affect implementation and evaluation of the Healthy Meetings and Events policy.

Seek support in implementing and evaluating the Healthy Meetings and Events policy.

Develop a plan to introduce the Healthy Meetings and Events policy. Larger organizations may wish to pilot the policy within an interested worksite and may need a phase-in plan for implementation, as well as promotion strategies, evaluation plans, and monitoring tools.





Implement the Healthy Meetings and Events policy.

Make support and advice available in the beginning stages of implementation while meeting planners, including administrative support staff, adopt the policy. Help to troubleshoot issues around cost and convenience, following examples in the policy. Provide guidance and support to meeting planners as they apply the guidance to menu items available in their workplace.

Evaluate

Develop and implement a plan to evaluate and regularly monitor the Healthy Meetings and Events policy.

Considerations for next steps...

Don't limit your thinking to just healthy meetings! To enable people to eat healthier everywhere, start thinking about incorporating healthier items into onsite cafeterias and canteens. Even vending machines, traditionally full of unhealthy items, can be stocked with healthier options such as lower fat grain products (pretzels and baked snacks), dried fruit, nuts, water, and 100% juice.



LA SANTÉ À L'ORDRE DU JOUR

Modèle de politique santé pour les réunions et les événements



THE COUNCIL OF
ATLANTIC PREMIERS
LE CONSEIL DES PREMIERS
MINISTRES DE L'ATLANTIQUE



Prototype de politique santé pour les réunions et les événements

À l'usage des organisations, des agences et des groupes communautaires qui servent des aliments et boissons.

Politique

Chez _____ (nom de l'organisation ou du groupe),

nous sommes soucieux de la santé de nos _____ (employés, membres, etc.).

Nous reconnaissons que :

- De plus en plus, les gens veulent manger sainement, être plus actifs, ne plus fumer, protéger l'environnement et soutenir les producteurs locaux.
- L'apparition de maladies cardiaques, de cancer et d'accidents vasculaires cérébraux, les trois principales causes de mort prématurée au Canada atlantique, dépend en grande partie de nos habitudes alimentaires et de notre niveau d'activité. Et la mise en œuvre de directives pertinentes peut appuyer l'adoption de saines habitudes de vie.
- Les aliments tels les légumes, les fruits, les grains entiers, les produits laitiers faibles en gras ainsi que les viandes maigres et autres substituts sont de meilleurs choix pour prévenir une foule de maladies.
- Les aliments tels les légumes, les fruits, les grains entiers, les produits laitiers faibles en gras ainsi que les viandes maigres et autres substituts sont de meilleurs choix pour prévenir une foule de maladies.
- Un environnement qui soutient l'adoption de saines habitudes favorise la bonne santé des collectivités.

Par conséquent, à compter du _____ (date), tous les événements et activités organisés ou soutenus par cette organisation incluront des aliments et des boissons santé lorsque des repas ou des collations seront servis, feront la promotion de l'activité physique, d'un environnement sans tabac et de choix plus écologiques, en plus de soutenir les produits locaux selon notre modèle de politique santé pour les réunions et les événements.

Par exemple, nous veillerons à :

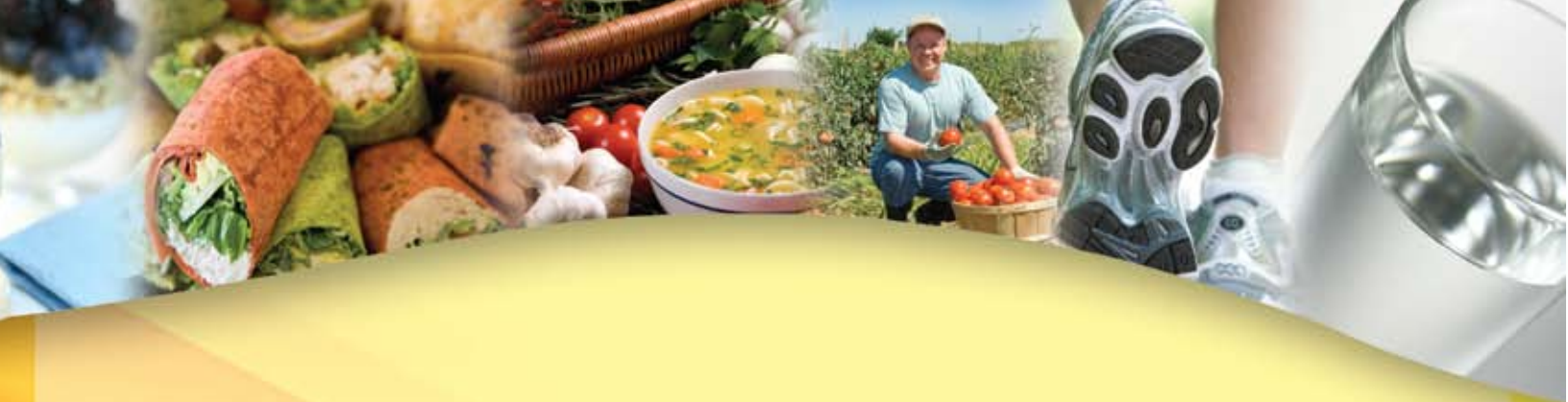
- Servir des fruits et légumes plus souvent
- Offrir du lait et des substituts faibles en gras
- Offrir une variété de produits à grains entiers
- Proposer de plus petites portions
- Servir de l'eau plus souvent
- Acheter des produits locaux chaque fois que c'est possible
- Inclure des activités physiques
- Faire des choix plus écologiques chaque fois que c'est possible
- Choisir des lieux sans tabac
- Assurer la sécurité alimentaire

Signature

Titre

Date

Nom de l'organisation, de l'agence, du groupe communautaire, du site de travail, de l'église, de l'école, du centre de soins de santé, ect..

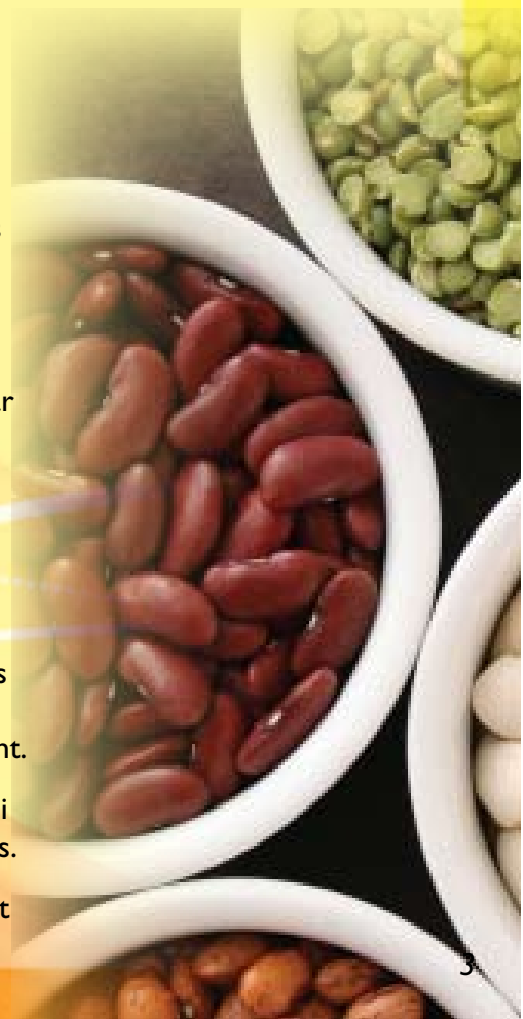


Lignes directrices pour des réunions et des événements sains

Le milieu de travail est un endroit idéal pour promouvoir un mode de vie sain. La politique santé pour les réunions et les événements aidera les employés à faire des choix plus sains et témoignera du souci de votre organisation pour la santé de son personnel et de sa communauté.

Offrir des aliments et des boissons santé

- Insuffler de l'énergie et aider à combattre la fatigue au travail! De saines habitudes alimentaires favorisent la santé et la vitalité. Assurez vous que les aliments et les boissons offerts au travail sont des produits sains et savoureux que tous apprécieront.
- Choisir des aliments en fonction du document « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien ». Inclure au moins 3 groupes alimentaires pour les repas et 2 groupes pour les collations :
- Légumes et fruits
- Produits céréaliers
- Laits et substituts
- Viandes et substituts
- Servir des légumes et des fruits plus souvent. Par exemple : légumes crus accompagnés ou non de trempette faible en gras, fruits entiers ou coupés, frais, surgelés, en conserve ou séchés, et jus de fruits ou de légumes 100 % purs.
- Offrir du lait ou des substituts de produits laitiers faibles en gras. Par exemple : lait écrémé, 1 % ou 2 %, boissons de soya enrichies, fromages faibles en gras (21 % M.G. ou moins) et yogourt faible en gras (2 % M.G. ou moins).
- Offrir une variété de produits céréaliers. Par exemple : céréales et pains de blé entier, de seigle, de blé concassé ou multigrains.
- Servir de plus petites portions. Par exemple : offrir des demi-muffins ou une moitié de bagel, ou encore des mini-muffins ou mini-bagels, de plus petites portions et des sandwichs garnis moins copieusement.
- Vous assurer que votre menu comprend des choix pour les gens qui ont des besoins alimentaires particuliers et des allergies alimentaires.
- Commander des aliments et des boissons santé produits localement chaque fois que c'est possible.



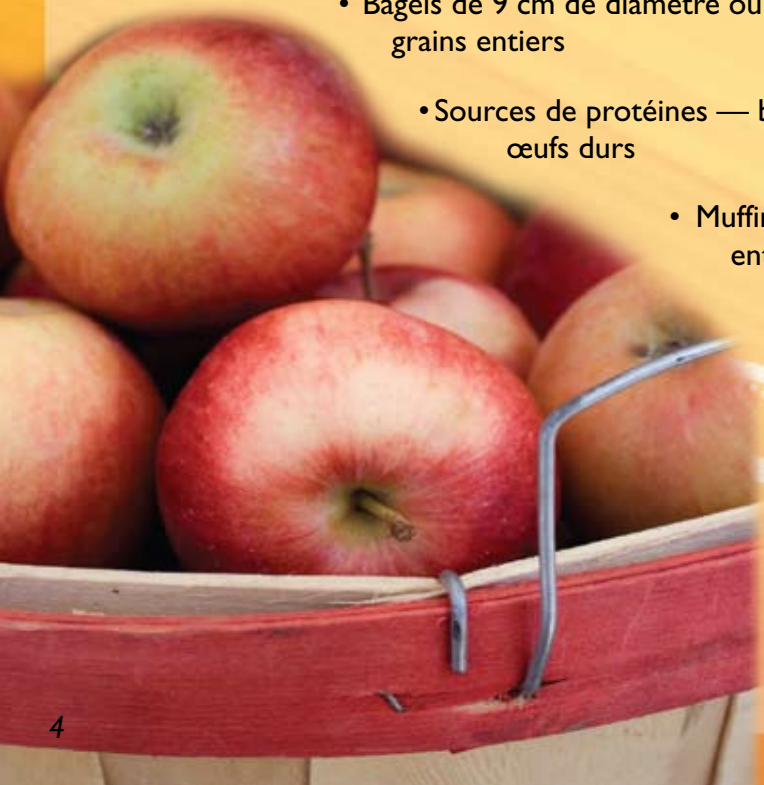


Suggestions de boissons

- Eau — demander de l'eau en pichet pour réduire les emballages et être plus écologique.
- Jus de légumes ou de fruits 100 % purs
- Lait ou lait au chocolat écrémé, 1 % ou 2 %
- Boissons de soya enrichies
- Café et thé servis avec du lait écrémé, 1 % ou 2 %

Suggestions des déjeuners

- Fruits — entiers ou coupés; frais, surgelés, en conserve ou séchés
- Yogourt (2 % de M.G. ou moins)
- Céréales de grains entiers, chaudes ou froides, avec lait écrémé, 1 % ou 2 %
 - Bagels de 9 cm de diamètre ou moins, ou la moitié d'un bagel — grande variété aux grains entiers
 - Sources de protéines — beurre de noix, comme le beurre d'arachide ou d'amande, ou œufs durs
 - Muffins (petits ou coupés en deux) — grande variété aux grains entiers et aux fruits plus faibles en gras





Suggestions de collations

- Fruits — entiers ou coupés; frais, surgelés, en conserve ou séchés
- Légumes crus – coupés et servis avec ou sans trempette ou sauce faible en gras
- Yogourt — 2 % M.G. ou moins
- Fromages faibles en gras (20 % M.G. ou moins) — demander des cubes de 2 cm
- Craquelins de grains entiers faibles en gras
- Des boissons fouettées faites avec des fruits et du yogourt faible en gras

Suggestions de desserts

- Crumble aux fruits ou petits pains
- Petits biscuits faits avec des fruits ou des blés entiers
- Parfaits aux yogourt faible en gras



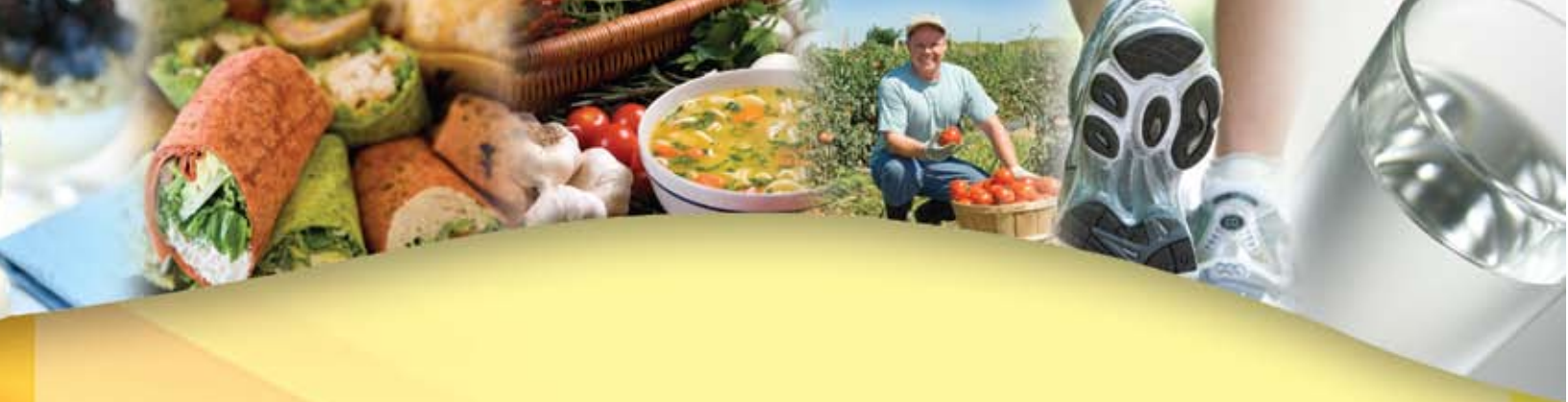


Suggestions de sandwiches

- Choisir des pains, pitas, tortillas ou brioches de grains entiers.
- Choisir seulement des viandes maigres — bœuf, dinde, poulet et jambon rôtis.
- Toujours offrir un choix de garnitures végétariennes.
- Offrir des fromages faibles en gras — 21 % M.G. ou moins.
- Demander des sandwiches avec peu ou pas de mayonnaise, de beurre ou de margarine, ou demander à ce que ces ingrédients soient servis à part. Réclamer aussi d'autres condiments plus faibles en gras, comme la moutarde, le chutney, le houmous ou la relish.
- Proposer des garnitures de laitue déchiquetée, salades mélangées, tomates concassées ou poivrons tranchés.

Suggestions de repas chauds

- Choisir les viandes les plus maigres, le poisson et la volaille cuisinés, grillés, rôtis ou cuits à la vapeur plutôt que frits. Proposer des portions de viande conformes aux recommandations du Guide alimentaire canadien — portions de 2½ oz ou 75 g.
 - Servir des légumes cuits avec les entrées.
 - Proposer des plats de pâtes nappés de garnitures faibles en gras, comme une sauce tomate plutôt qu'une sauce au beurre, à la crème ou au fromage.
 - Offrir des soupes à base de bouillon ou de purée de légumes plutôt qu'à base de crème.
 - Proposer des plats végétariens.



Manger frais, manger local!

- Servir souvent des aliments produits et cultivés localement — ils sont plus frais et moins coûteux en saison. Ainsi, vous encouragez les producteurs et les agriculteurs locaux en plus de réduire les coûts de transport et l'impact sur l'environnement.
- Demander aux traiteurs quels sont les produits santé locaux qu'ils peuvent vous offrir.
- Choisir des aliments en saison, comme les petits fruits en été et les pommes à l'automne. Il y a plus de chance que ce soit des produits locaux.

Activité physique

- L'activité physique aide à réduire le stress et la fatigue, en plus de favoriser la détente et le bien-être.
- Inciter les gens à se rendre à la réunion à pied, en patins ou en vélo si les distances sont raisonnables.
- Ajouter une promenade à l'ordre du jour, en remplaçant par exemple une pause-café par une pause-santé. En informer les participants à l'avance afin qu'ils puissent apporter un manteau et des chaussures confortables.
- Discuter ou faire du réseautage tout en marchant.
- Inscrire des pauses à l'ordre du jour pour s'étirer; cinq petites minutes peuvent suffire à revigorer les participants.
- Respecter le niveau de confort des participants. Leur faire savoir qu'ils sont libres de participer ou non à l'activité, et les encourager à y aller à leur propre rythme. Préciser la durée de la pause afin de pouvoir reprendre le fil de la réunion et l'ordre du jour.
- S'assurer que l'environnement est sûr pour l'activité.



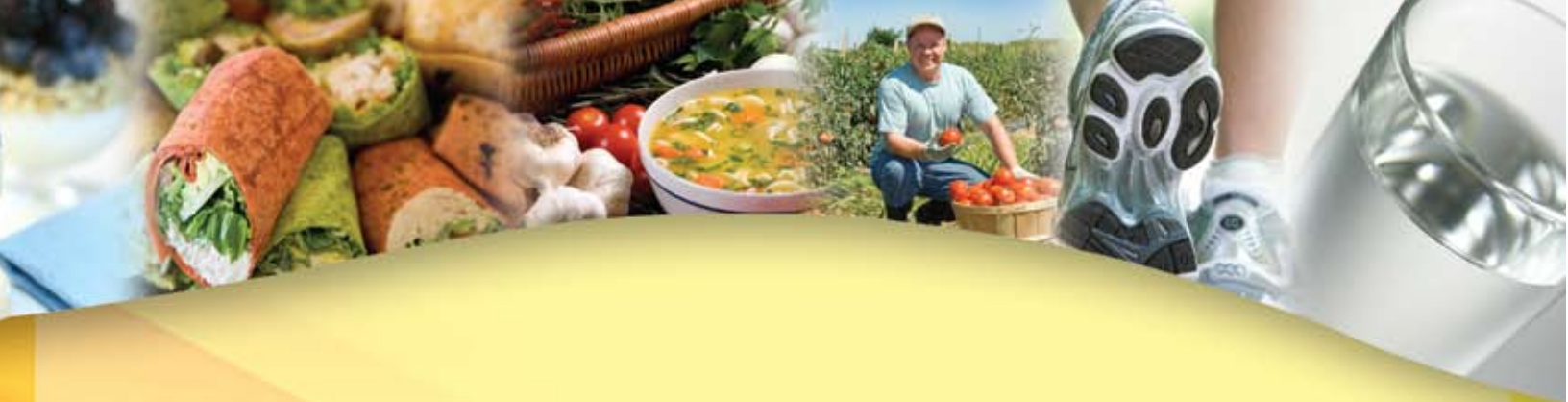


Faire des choix écologiques chaque fois que c'est possible

- Protéger notre environnement en réduisant les emballages et les déchets inutiles.
- Réduire, réutiliser et recycler chaque fois que c'est possible.
- Utiliser de la vaisselle et des ustensiles ordinaires si vous disposez de l'espace nécessaire pour les laver et les ranger; sinon, choisir de la vaisselle jetable qui peut être compostée.
- Servir l'eau et les autres boissons dans des pichets plutôt que dans des bouteilles ou des emballages individuels.
- Choisir des badges qui peuvent être recyclés et réutilisés.
- Recycler. Installer des écopoubelles bleues pour recueillir le verre, les cannettes et le papier.
- Inciter les participants à se rendre à la réunion à pied, en patin ou à vélo si la distance le permet. Autrement, favoriser le covoiturage.
- Utiliser le courriel et le partage de fichiers pour distribuer les ordres du jour, les procès-verbaux et les rapports afin de ménager le papier. Si vous devez imprimer des fichiers, privilégier l'impression recto verso si possible.

Choisir des lieux sans fumée

- Organiser les réunions dans des lieux sans fumée, et ce, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur, afin d'éviter que les participants soient exposés à la fumée secondaire. S'assurer que tous les sites et événements sont interdits au tabac : salles de réunion, événements sociaux ou extérieurs, lieux d'hébergement et transports, s'il y a lieu.
- Tous les édifices publics et gouvernementaux du Canada atlantique sont des lieux sans tabac. Si des participants de votre réunion proviennent d'autres régions, s'assurer de les en informer par l'entremise de votre site Web ou de votre documentation



Assurer la sécurité alimentaire

- Conseils pour assurer la sécurité des aliments :
 - Conserver les aliments aux températures recommandées. Garder les aliments chauds à température élevée (60 °C ou plus) et les aliments froids à basse température (4 °C ou moins).
 - Réduire le plus possible le temps entre la livraison des aliments et le service.
 - Se laver les mains avant de toucher ou de consommer de la nourriture.
 - Veiller à ce que les aliments soient préparés dans des installations autorisées.
 - Jeter tout aliment qui est resté à température ambiante durant plus de deux heures.
- Appeler votre bureau local d'hygiène de l'environnement si vous avez des questions ou des préoccupations.
- Vous renseigner sur les allergies ou les besoins alimentaires particuliers des participants au moment de planifier l'événement. De nombreux traiteurs sont en mesure de composer avec ce type de contraintes s'ils en sont informés à l'avance





Suggestions pour l'introduction de la politique santé pour les réunions et les événements:

Sensibiliser les dirigeants du groupe et obtenir leur adhésion.

Consulter les cadres supérieurs pour obtenir leur soutien relatif à la politique santé pour les réunions et les activités; leur adhésion et leur influence sont importantes pour que la mise en œuvre de la politique soit réussie.

Informar les représentants des groupes concernés et les personnes intéressées par la politique et créer des partenariats.

Multipliez vos appuis pour assurer le succès de la politique. Consultez une diététiste de la région pour obtenir un soutien et des conseils relatifs aux aliments et à la nutrition. Les grands organismes peuvent former un comité consultatif avec des représentants des comités d'hygiène et de sécurité, des fournisseurs de services alimentaires, du personnel de soutien ou du personnel administratif qui choisit

le traiteur pour les réunions, et, dans les régions où cela est possible, une

diététiste. L'intégration de tous les secteurs de l'organisme,

ainsi que des partenaires intéressés, comme

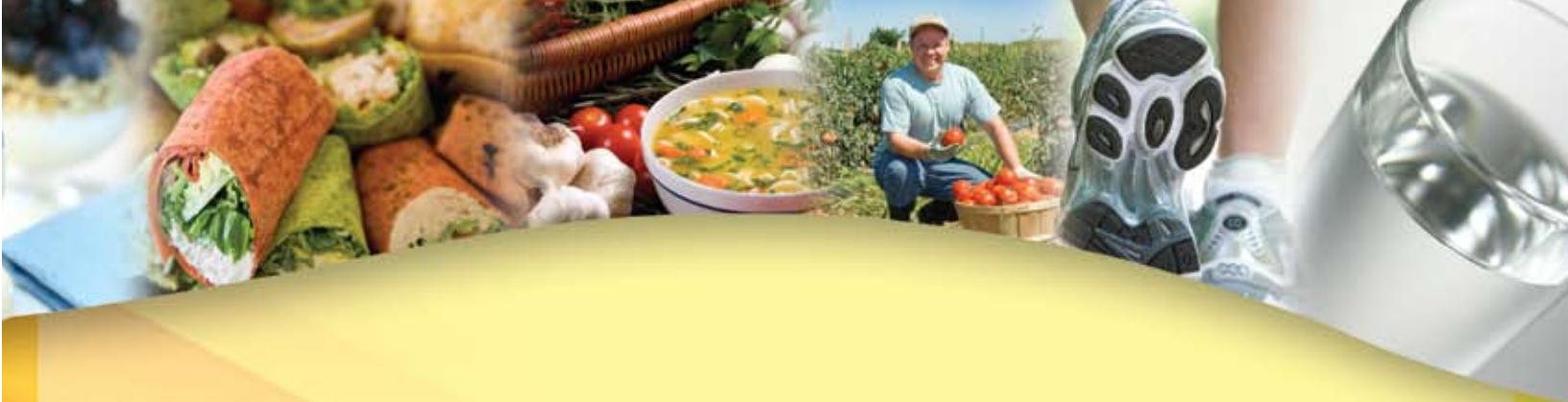
d'autres ministères ou des organismes sanitaires

locaux, doit être encouragée. Les plus

petits groupes devront bâtir leur base de

soutien en puisant dans leur bassin de

bénévoles et d'employés clés.



Revoir vos pratiques actuelles pour l'organisation des réunions.

Déterminer s'il y a des enjeux (comme des contrats en cours avec des fournisseurs) et des atouts (comme une cuisine ou des champions parmi les employés) susceptibles d'entrer en ligne de compte pour la mise en œuvre et l'évaluation de la politique santé pour les réunions et les événements.

Obtenir de l'aide pour la mise en œuvre et l'évaluation de la politique santé pour les réunions et les événements

Élaborez un plan de lancement de la politique santé pour les réunions et les événements. Il est possible que de grandes organisations souhaitent que la politique soit pilotée par un groupe de travail concerné et aient recours à un plan d'application progressif pour la mise en œuvre ainsi que les stratégies promotionnelles, les plans d'évaluation et les outils de contrôle.





Mettre en oeuvre la politique santé pour les réunions et les événements.

S'assurer de disposer du soutien et des conseils nécessaires lors des premières phases de mise en oeuvre, pendant que les planificateurs de réunions, y compris le personnel de soutien administratif, adoptent la politique. Contribuer à résoudre les problèmes de coûts et de commodité selon les exemples fournis dans la politique. Offrir de l'encadrement et du soutien aux planificateurs de réunions lorsqu'ils appliquent les lignes directrices au menu offert en milieu de travail.

Évaluer

Créer et instaurer un plan afin d'évaluer et de contrôler la politique santé pour les réunions et les événements sur une base régulière.

Envisager les prochaines étapes...

L'adoption de bonnes habitudes alimentaires va au delà des réunions! Envisagez la possibilité d'offrir des produits plus sains dans les cafétérias et dans les cantines pour permettre aux gens de manger sainement partout. Même les distributeurs automatiques, qui sont généralement remplis de collations malsaines, peuvent être approvisionnés en aliments plus sains tels que des produits céréaliers faibles en gras (bretzels et grignotises cuites), des fruits séchés, des noix, de l'eau et du jus 100 %.