

BIENVENUE DANS L'UNIVERS

**PELURE
DE BANANE.COM**



SALLE
DES
PROFS



ENTREZ ▶▶





**PELURE
DE BANANE**.COM

PELUREDEBANANE.COM

Qu'est-ce que c'est ?

Peluredebanane.com est un projet novateur de promotion de la saine alimentation, plus particulièrement des fruits et légumes, et de « dénormalisation » de la malbouffe auprès des jeunes des écoles secondaires et des cégeps.

Objectifs de Peluredebanane.com

- Rendre les jeunes plus conscients de leurs choix alimentaires et de ce qui les influence.
- Amener les jeunes à poser un regard plus critique sur leur environnement alimentaire, afin qu'ils puissent reconnaître et éviter les pièges qui s'y retrouvent.
- Amener les jeunes à modifier leur environnement en utilisant à leur avantage certaines sources d'influence, afin de promouvoir les aliments sains comme les fruits et les légumes.

Peluredebanane.com est bien plus qu'un site Internet, il comprend aussi :

- une trousse d'activités clés en main;
- un défi original;
- des outils promotionnels inédits.

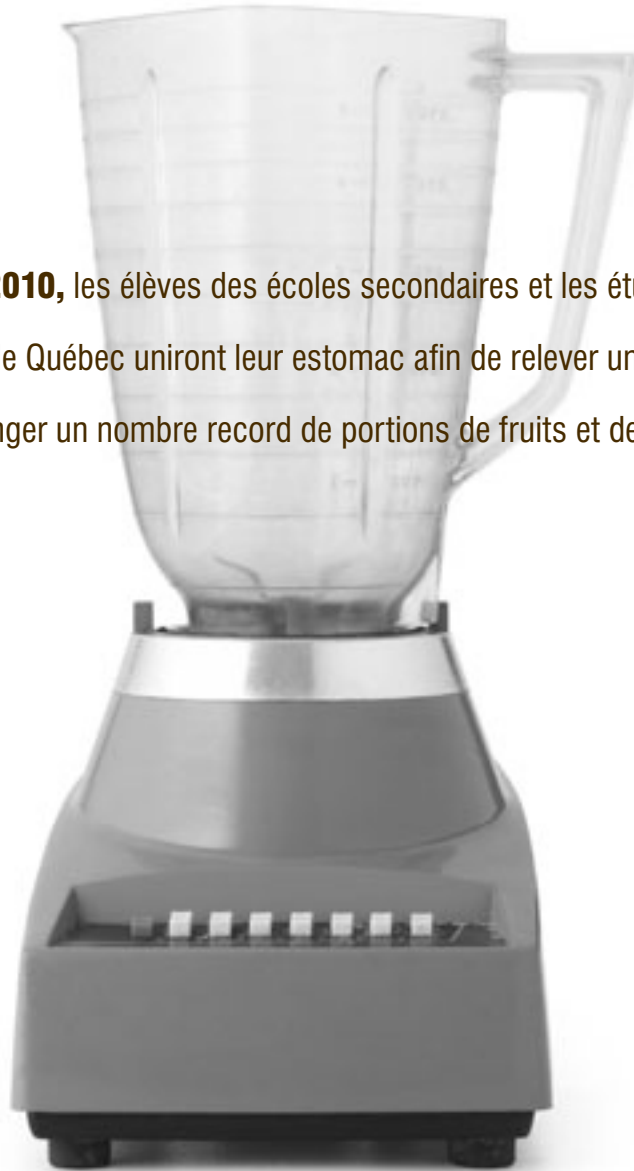
Peluredebanane.com a vu le jour dans les régions de Québec et de Chaudière-Appalaches en 2006 grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Depuis sa création, le projet connaît un réel engouement et s'est même vu décerner un prix de mérite en santé publique, en 2007, par l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Le Défi Peluredebanane.com,

pour sa 5^e édition, invite toute la province à prendre part au plus grand happening de promotion et de consommation de fruits et de légumes dans les établissements d'enseignement.

Serez-vous de la partie ?

Vous trouverez dans les pages qui suivent une description détaillée du Défi Peluredebanane.com



Du **22 au 26 mars 2010**, les élèves des écoles secondaires et les étudiants des cégeps de la province de Québec uniront leur estomac afin de relever un défi de taille, celui de manger un nombre record de portions de fruits et de légumes.

OBJECTIFS

1. Faire penser et donner le goût de manger des fruits et des légumes.
2. Initier des actions ou des changements permanents dans l'environnement alimentaire de l'école (soutien à la Politique cadre).

Le Défi Peluredebanane.com comporte une mission d'établissement, laquelle consiste à organiser des activités originales et stimulantes de promotion des fruits et légumes ainsi qu'une mission individuelle où chacun est invité à s'inscrire pour relever le défi de manger entre 6 et 8 portions de fruits et de légumes par jour.



MISSION D'ÉTABLISSEMENT

Date limite : 9 novembre 2009

Plusieurs pelures glissent mieux qu'une !

Dès maintenant :

- 1) Inscrivez votre établissement selon les instructions émises par votre Association régionale du sport étudiant, au plus tard le lundi 9 novembre 2009.
- 2) Impliquez ensuite un ou plusieurs comités d'étudiants pour l'organisation des activités. Pensez aux gens de la vie socioculturelle et communautaire, de théâtre ou d'improvisation, aux équipes sportives, etc.
- 3) Inspirez-vous des idées d'activités fournies pour vous concocter une semaine d'activités haute en couleur.

En mars :

- 4) Invitez les étudiants et membres du personnel à s'inscrire au www.peluredebanane.com.

ATTENTION : inscription AVANT la semaine du défi, soit du 8 au 22 mars.

- 5) Réalisez vos activités de promotion avant et pendant la semaine du défi.

CRITÈRES DE SÉLECTION

1. Promotion efficace

L'utilisation de plus d'une méthode de promotion rendra la campagne encore plus efficace.

2. Pertinence et succès de la ou des activités

L'objectif est de faire penser et de donner le goût de manger des fruits et des légumes.

Les meilleures activités sont celles qui suscitent l'enthousiasme et une grande participation volontaire et qui font parler d'elles une fois terminées. L'originalité y joue pour beaucoup !

3. Éléments de continuité

Certaines actions de mise en valeur des fruits et légumes pourraient devenir partie intégrante de la vie étudiante de votre établissement, au-delà de la semaine du défi. Par exemple, l'inspection surprise des boîtes à lunch à l'occasion, une permission spéciale pour manger en classe des collations de fruits et légumes, ou encore, la création d'une murale permanente.

4. Photos

Envoyer les meilleures photos de votre semaine d'activités. Elles témoigneront de son succès et des efforts que vous aurez consacrés à sa réalisation.



MISSION INDIVIDUELLE

Inscription du 8 au 22 mars

Chaque pelure trouve sa banane !

- 1) Chaque élève et membre du personnel est invité à s'inscrire sur le site www.peluredebanane.com entre le 8 et le 22 mars, pour s'engager à relever le défi de manger entre 6 et 8 portions* de fruits et de légumes chaque jour de la semaine.
- 2) Le site Peluredebanane.com contiendra toutes sortes de trucs pour favoriser la réussite du défi.

*Selon le nouveau Guide alimentaire canadien, la clientèle des écoles secondaires et des cégeps devrait viser une consommation entre 6 et 8 portions de fruits et légumes par jour.

ATTRIBUTION DES PRIX

Mission d'établissement

Une école gagnante par région et un cégep gagnant par conférence se mériteront un grand prix symbolique qui alliera la saine alimentation et l'activité physique.

Ce prix sera attribué par tirage au sort parmi les établissements qui auront atteint les quatre critères de sélection. Le but est d'encourager le plus d'établissements possible à réaliser des activités, tout en les orientant vers des actions efficaces.

Mission individuelle

Des prix seront attribués au hasard parmi les élèves s'étant inscrits sur le site Internet et ayant rempli le sondage à la fin de la semaine.

Les prix varieront d'une région à l'autre, mais seront eux aussi symboliques en alliant la saine alimentation et l'activité physique.

**PELURE
DE BANANE.COM**

DATES À RETENIR

Ajoutez-les à votre agenda !

9 novembre

Date limite pour l'inscription de l'établissement

Novembre à mars

Préparation des activités

8 au 22 mars

Inscriptions individuelles en ligne
au www.peluredebanane.com

22 au 26 mars

Faites aller vos papilles et votre imagination !
Relevez le défi de manger entre 6 et 8 portions
de fruits et de légumes par jour.





Au menu

Idées d'activités à organiser

Créez une escouade Peluredebanane.com

Pour inciter l'inscription avant la semaine du défi

*Pour stimuler la consommation de fruits et de légumes pendant la semaine et donner des trucs aux gens
(ex. : inspection surprise des boîtes à lunch, messages dans les classes,
à l'audiovox, à la cafétéria, à la radio étudiante, etc.)*

Créez une zone d'inscription identifiée Peluredebanane.com

*Installez des ordinateurs à la cafétéria, à l'agora ou à tout autre endroit stratégique
pour inciter les élèves et les membres du personnel à s'inscrire au défi.*

Organisez des ateliers créatifs

Bijoux mangeables (ex. : collier avec des tranches d'oranges, de kiwis, de bananes, etc.)

Sculptures ou tableaux à partir de pelures, de pépins ou de morceaux de fruits ou légumes

Chandails promotionnels

*Selon le principe des cartes de Noël, imprimez ou créez des cartes à envoyer
pour s'encourager à relever le défi ou tout simplement pour créer une occasion
de s'envoyer des messages !*

*Kiosque où vous ferez des tatouages temporaires ou collerez
des autocollants de fruits ou de légumes sur les gens.*





Au menu

Idées d'activités à organiser

Lancez des défis et tentez de battre des records

Confectionnez une murale avec les autocollants retrouvés sur les fruits et les légumes (ex. : reproduisez le logo « Peluredebanane.com » ou le logo des équipes sportives de l'école).

Réalisez la plus longue brochette ou guirlande de fruits et/ou de légumes et croquez-y tout le monde en même temps.

Cuisinez la plus grosse salade de fruits commune pour la déguster comme dessert un midi de la semaine.

Accumulez la plus grosse montagne de rebus (coeurs, pépins, pelures, etc.) de fruits et légumes mangés par les élèves, les professeurs et les familles.

Vous pouvez ensuite vous en servir pour faire du compost !

Fixez-vous un objectif collectif (ex. : 1 000 étudiants et membres du personnel x 5 portions x 5 jours = 25 000 portions de fruits et légumes). Imaginez une façon stimulante et amusante d'illustrer cet objectif.

Rassemblez tout le monde dans le gymnase et croquez tous en même temps dans un fruit ou un légume « bruyant ». Filmez-vous ou enregistrez-vous.

Vous pourriez même reproduire une chanson qui deviendrait votre thème de la semaine !

ATTENTION : Aucune activité de consommation rapide ou excessive d'aliment ne sera tolérée.



COLLABOREZ AVEC LA CAFÉTÉRIA

pour mettre en valeur les fruits et légumes pendant la semaine du défi (et aussi après !)

- Concoctez un cocktail de fruits pour tous les élèves et membres du personnel le lundi matin pour lancer la semaine du défi.
- Offrez un légume de plus dans l'assiette du menu principal. Vous pourriez décider avec la cafétéria de faire goûter des légumes moins connus !
- Améliorez la présentation des fruits, des légumes, des desserts aux fruits, des jus de fruits et de légumes, mettez-les en valeur.
- Proposez un plus grand choix de desserts aux fruits.
- Offrez une récompense pour les gens qui choisissent le menu santé. Par exemple, un coupon de tirage pour remporter des prix comme une carte repas à la cafétéria, un bon d'achat dans un restaurant qui offre une belle variété de fruits et légumes (ex. : Chez Cora déjeuner), un t-shirt de Peluredebanane.com, etc.

TOUS LES PRÉTEXTES SONT BONS

pour intégrer les fruits et légumes

- « Prix » d'entrée pour un spectacle (musique, théâtre, improvisation, rencontre sportive, etc.) : apporter un fruit ou un légume à consommer sur place.
- Élection de la personnalité la plus fruitée (par des épreuves comme le meilleur vendeur de fruits et légumes, celui qui peut en nommer le plus en une minute, etc.)
- En offrir en récompense (ex. : pour un rallye), lors de fêtes, de rencontres de comités, etc.

EXEMPLES D'ACTIVITÉS

qui se répercutent au-delà de la semaine du défi

- Poursuivre les inspections surprises des boîtes à lunch une fois de temps en temps.
- Confectionner une murale avec les autocollants des fruits et des légumes. Par exemple, reproduire le logo des équipes sportives de l'école sur un mur. Cela risque de prendre plus d'une semaine et amènera les élèves et membres du personnel à continuer de manger des fruits et des légumes après la semaine du défi.
- Donner une permission spéciale de manger en classe, s'il s'agit d'une collation fruitée.
- Créer un coin compost qui vise à ramasser les rebus des fruits et légumes.
- Offrir des fruits et des légumes lors des événements spéciaux (sorties, fêtes, projections, etc.)
- Donner des mandats à la personnalité la plus fruitée qui aura été élue pendant la semaine. Par exemple, parler de temps en temps à l'audiovox pour annoncer les événements spéciaux.

OBJETS PROMOTIONNELS

Et outils pour agrémenter le tout !



TROUSSE ÉDUCATIVE

Vous désirez aller plus loin ?

Peluredebanane.com, c'est aussi une trousse éducative qui comprend :

- des activités clé en main;
- des pistes de réflexion;
- une campagne marketing.

Elle regroupe les thématiques suivantes :

- nombre de décisions et influences inconscientes;
- marketing et pouvoir de la marque;
- agir positivement et relever le défi;
- oeil nouveau sur les fruits et légumes.

Elle peut être utilisée par une seule personne ou un regroupement d'élèves.

AFFICHAGE*

Affiche 14"X20"

Signets (paquet de 100)

Bannière en vinyle 8'X2'

Coroplast géant 5'

*Les visuels peuvent varier, en fonction de la campagne annuelle en cours.



OBJETS PROMOTIONNELS

T-shirt

Macarons (paquet de 100)

Protège-banane





Un projet du



SPORT ÉTUDIANT

