

Planification :

- Comment pouvez-vous en apprendre davantage sur les bons repas végétariens qui sont idéals pour les camps?
- Où et quand pourrez-vous faire vos achats?
- Quel est votre budget?
- Comment diviserez-vous les tâches pour cette aventure?

Action :

- Amusez-vous lors de votre camp et régalez-vous de vos repas végétariens.

Révision :

- Qu'avez-vous appris de nouveau?
- Comment les autres ont-ils réagi à votre menu?
- Quelle était la différence de budget entre un menu végétarien et vos menus réguliers de camp?
- Quels sont certains des avantages sociaux et environnementaux d'un régime végétarien?
- Comment avez-vous choisi les repas?
- Les repas ont-ils répondu à vos attentes?
- Comment cette expérience a-t-elle changé la façon dont vous planifierez vos prochains menus de camp? Seriez-vous prêts à essayer un menu végétarien?



Conseil de sécurité :

Y a-t-il des restrictions alimentaires dans votre compagnie que vous devez prendre en compte?

Ressources en ligne :

- [Guide alimentaire canadien](#)
- [Recettes Voyages végé](#)
- [Poêlée de gâteau, petits fruits et chocolat fondant](#)

Camp végétarien

Style de vie sain et actif

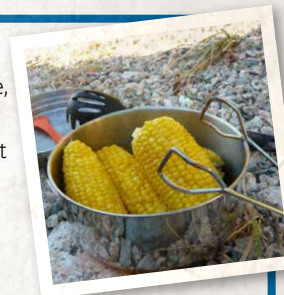


L'aventure :

Pour beaucoup de Canadiens, il est difficile d'imaginer un repas sans viande, surtout lorsque l'on parle du souper. Il est peut-être encore plus difficile d'imaginer des repas végétariens lorsqu'on part en camp, puisque la plupart d'entre nous aiment refaire certains repas traditionnels à base de viande.

Toutefois, il y a plusieurs bonnes raisons pour réduire la quantité de viande que nous consommons. Ces raisons peuvent être d'ordre nutritionnel, environnemental, éthique ou financier.

Avec votre équipe d'expédition, ajouter un défi à votre prochain camp en planifiant un menu exclusivement végétarien. Essayez de trouver des repas qui répondent à tous vos besoins nutritionnels et qui sont encore plus appétissants que les autres repas que vous préparez habituellement.



Sentiercanadien.ca

A-17



Planification :

- Comment pouvez-vous en apprendre davantage sur les bons repas végétariens qui sont idéals pour les camps?
- Où et quand pourrez-vous faire vos achats?
- Quel est votre budget?
- Comment diviserez-vous les tâches pour cette aventure?

Action :

- Amusez-vous lors de votre camp et régalez-vous de vos repas végétariens.

Révision :

- Qu'avez-vous appris de nouveau?
- Comment les autres ont-ils réagi à votre menu?
- Quelle était la différence de budget entre un menu végétarien et vos menus réguliers de camp?
- Quels sont certains des avantages sociaux et environnementaux d'un régime végétarien?
- Comment avez-vous choisi les repas?
- Les repas ont-ils répondu à vos attentes?
- Comment cette expérience a-t-elle changé la façon dont vous planifierez vos prochains menus de camp? Seriez-vous prêts à essayer un menu végétarien?



Conseil de sécurité :

Y a-t-il des restrictions alimentaires dans votre compagnie que vous devez prendre en compte?

Ressources en ligne :

- [Guide alimentaire canadien](#)
- [Recettes Voyages végé](#)
- [Poêlée de gâteau, petits fruits et chocolat fondant](#)

Camp végétarien

Style de vie sain et actif

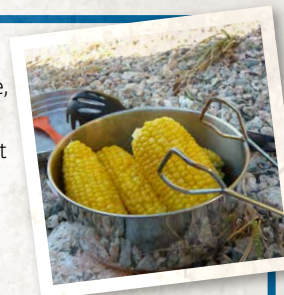


L'aventure :

Pour beaucoup de Canadiens, il est difficile d'imaginer un repas sans viande, surtout lorsque l'on parle du souper. Il est peut-être encore plus difficile d'imaginer des repas végétariens lorsqu'on part en camp, puisque la plupart d'entre nous aiment refaire certains repas traditionnels à base de viande.

Toutefois, il y a plusieurs bonnes raisons pour réduire la quantité de viande que nous consommons. Ces raisons peuvent être d'ordre nutritionnel, environnemental, éthique ou financier.

Avec votre équipe d'expédition, ajouter un défi à votre prochain camp en planifiant un menu exclusivement végétarien. Essayez de trouver des repas qui répondent à tous vos besoins nutritionnels et qui sont encore plus appétissants que les autres repas que vous préparez habituellement.



Sentiercanadien.ca

A-17

