



# DÉFI VÉGÉTARIEN



## Le défi

Mettez vos collègues au défi de manger des repas végétariens et de partager de nouvelles recettes!

Nous sommes nombreux à manger plus de viande que ce dont notre organisme a besoin. Une trop grande quantité de viande rouge et de viande transformée peut augmenter les risques de certains cancers. Essayez plutôt les protéines végétariennes comme option saine!

## Ressources nécessaires

- 1 ou 2 personnes pour gérer le défi et le promouvoir sur le lieu de travail
- Grand carton pour affiche et marqueurs
- Budget modeste pour offrir un petit prix

## Mesures du succès

- Nombre de personnes inscrites
- Quantité de crochets récoltés Réactions des employés

### Variante amusante

Organisez un repas-partage végétarien auquel tous les employés pourront participer!

## MARCHE À SUIVRE

### 1 FIXEZ UN ÉCHÉANCIER

Déterminez la durée du défi.  
Nous recommandons une semaine complète ou la mise en œuvre d'un défi « lundi sans viande » pendant un mois.

#### Bon à savoir!

Les options végétariennes sont non seulement meilleures pour la santé, mais elles peuvent également être plus écologiques!

### 2 ASSUREZ UN SUIVI

Créez une feuille de suivi sur une grande affiche pour que les employés puissent s'inscrire.

Chaque fois que les employés mangent un repas végétarien, ils font un crochet à côté de leur nom. Disposez la feuille de suivi dans un endroit visible, comme dans la cuisine du personnel ou sur le tableau d'affichage du bureau!

### 3 FAITES LA PROMOTION DU DÉFI

Assurez-vous de souligner qu'il y a des prix à gagner!

Envoyez un rappel à tous les employés, faites participer les cadres supérieurs, encouragez l'échange de recettes et, bien sûr, n'oubliez pas de préciser que l'employé qui participe le plus recevra un prix!