



Prêt(e) à relever  
un défi pour la  
santé de vos élèves ?

**ALL DAY  
LONG**

Les fruits et légumes,  
du plaisir toute la journée !

[www.alldaylong.be](http://www.alldaylong.be)



Madame, Monsieur,

## Prêt(e) à relever un défi pour la santé de vos membres ?

Nous savons tous combien il est important de s'alimenter sainement. Et nous n'ignorons pas que les fruits et les légumes sont indispensables à un régime alimentaire équilibré. Non seulement pour avoir le dynamisme nécessaire à nos activités mais aussi, tout simplement, pour nous sentir bien et vivre sainement. Pour ma part, j'ai appris très jeune à manger tous les jours des fruits et des légumes. Une « saine » habitude qui m'a aidée à devenir une athlète de haut niveau et que je me fais un plaisir de promouvoir en qualité d'ambassadrice de la campagne All Day Long.

La campagne de promotion des fruits et des légumes All Day Long ne poursuit qu'un seul objectif : encourager tous les habitants de ce pays à consommer des fruits et des légumes. Et comme nos clubs de sport peuvent y contribuer de manière significative, je vous invite cordialement à y participer.

### Participez au concours All Day Long pour les clubs de sport

Le message de la campagne All Day Long est très simple. La journée compte 6 moments où l'on consomme des aliments : le petit-déjeuner, le « 10 heures », le déjeuner, le « 4 heures », le dîner et la « douceur du soir ». Si l'on prend l'habitude de manger également des fruits et des légumes à chacune de ces occasions, notre « horloge alimentaire » sera très bien réglée. Comme tous les clubs de sport, votre club accorde naturellement beaucoup d'attention à la forme et à la santé de ses membres. Et un régime alimentaire sain en fait partie. Un en-cas avant et après la pratique sportive ne peut qu'ajouter au plaisir et aux performances du sport en question. Vous aussi, vous êtes un(e) fan de fruits et légumes ? Voulez-vous vous associer avec nous pour promouvoir ces 6 moments de la journée pendant lesquels il faut consommer fruits et légumes ? Dans ce cas, participez à notre action spéciale pour les clubs de sport.

### Étonnez-nous avec une idée originale All Day Long...

Votre club de sport mène des initiatives visant à promouvoir la consommation de fruits et légumes ? Le menu de votre club-house comprend des mets à base de fruits et légumes ? Ou, cette invitation a déjà fait naître en vous une idée formidable ? Faites-nous savoir comment votre club de sport contribue ou souhaite contribuer à une consommation plus élevée de fruits et de légumes. Remplissez le questionnaire se trouvant sur le site Internet [www.alldaylong.be](http://www.alldaylong.be).

Il suffit de cliquer sur « action clubs de sport »...

... et je viendrai peut-être vous rendre visite très bientôt !

Si votre club de sport devient le « club de sport All Day Long », je viendrai vous rendre visite durant la semaine des fruits et légumes en vous proposant encore plus d'idées d'en-cas à base de fruits et légumes. Je serai accompagnée du grand cuisinier Frank Fol, passé maître dans les préparations à base de légumes, ainsi que de l'équipe All Day Long. Je me réjouis déjà de vivre ces rencontres passionnantes. Et j'espère que vous êtes animé(e) du même enthousiasme.

Bonne chance dans la réalisation de vos projets.

Kim Gevaert



Campagne financée avec  
le concours de l'Union Européenne.