

## Fiche 05 : La planification des repas pendant la pandémie de COVID-19

La planification de repas vous aide, vous et votre famille, à être bien préparés, ce qui est particulièrement important en ce moment. Si vous planifiez vos repas et vos collations, vous pouvez économiser, réduire le gaspillage alimentaire et aller moins souvent à l'épicerie.

### Planification de repas

Planifiez vos repas et vos collations pour une semaine.

Vérifiez dans votre réfrigérateur, votre congélateur et votre garde-manger pour trouver les aliments et les restes que vous avez déjà. Imaginez les repas que vous pourriez faire avec ces aliments.

Pour un menu complet, pensez à choisir des aliments protéinés, des produits céréaliers à grains entiers, des légumes et des fruits.



### Gardez une liste d'épicerie à portée de main

Ajoutez les articles dont vous avez besoin ou qui commencent à manquer.

### Respectez votre budget

Comparez les prix et fixez-vous un budget.

Avant d'aller à l'épicerie, comparez les prix en utilisant :

- des coupons;
- des sites Web;
- des circulaires;
- des applications mobiles.

Choisissez l'épicerie qui vous offre les meilleurs prix.

Fixez-vous un budget pour la semaine ou pour le mois.

### Modifiez les menus et les recettes

Vous pouvez remplacer les aliments frais par des aliments qui se conservent plus longtemps.

Exemple : remplacez une salade par des légumes surgelés que vous aurez cuits à la vapeur.

Plusieurs fois par semaine, faites des repas à base d'haricots, de lentilles et d'autres légumineuses. Ce sont des aliments protéinés qui coûtent moins cher.

### Préparez les repas à la maison

Préparez et cuisinez des aliments à la maison au lieu de dépenser plus d'argent en aliments préemballés et en aliments hautement transformés (comme le fromage râpé ou les viandes préassaisonnées), ces aliments coûtent souvent plus cher.

Créé par l'équipe de promotion des saines habitudes de vie à la direction de santé publique du CISSS de l'Outaouais, 09 juin 2020

Source : Santé Canada, Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19; Planification de repas, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/covid-19/planification-repas.html>, date de modification : 19 mai 2020.

Source photo : Santé Canada, Guide alimentaire canadien, <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.