

Bien
manger



POUR BIEN MANGER, IL FAUT D'ABORD PLANIFIER À LA MAISON

Préparez un plan

- Planifiez tous vos repas et collations pour vous aider à bien manger.
- Écrivez vos idées de repas et collations sur une feuille de papier. Vous pouvez aussi utiliser un planificateur de repas ou votre téléphone intelligent.
- Gardez votre liste d'épicerie à portée de la main; ajoutez-y des éléments à mesure que vous y pensez.
- Examinez les circulaires d'épicerie; utilisez les coupons pour faire des économies.

Faites provision de bons aliments

- Remplissez vos armoires d'aliments plus sains contenant moins de matières grasses, de sodium et de sucre.
- Préparez une plus grande quantité de légumes et de fruits lorsque vous préparez le souper. Vous pourrez les consommer lors de vos collations, de votre dîner ou de votre souper du lendemain.

Planifiez vos menus en famille

- Faites participer votre famille à la planification des repas et collations.
- Favorisez l'adoption de saines habitudes de vie. Montrez à vos enfants à planifier et à préparer des repas sains.
- Affichez votre plan de menus dans la cuisine. Discutez de la participation potentielle de chacun. Une personne peut contribuer à la préparation des aliments, tandis qu'une autre peut dresser la table.
- Encouragez votre famille à essayer de nouveaux aliments ou recettes de temps à autre.

PLANIFIEZ
— **VOS** —
REPAS
POUR VOUS AIDER
À
MANGER
— **PLUS** —
SAINEMENT

Pour en savoir plus: canadiensante.gc.ca/bienmanger



Santé
Canada Health
Canada

Canada