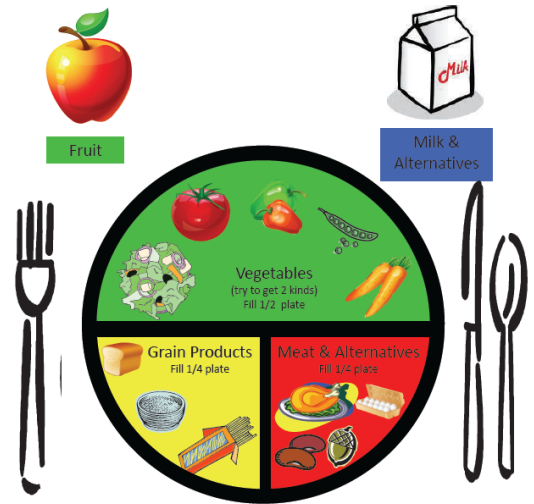


# La planification des menus

La planification des menus peut être une tâche ingrate lorsqu'il s'agit de nourrir les membres d'une famille d'âges et de goûts divers. Planifier votre menu à l'avance vous donne le temps de créer des repas nutritifs et délicieux pour toute la famille. Rédigez rapidement un menu chaque semaine avant d'aller faire vos courses et vous gagnerez du temps et de l'argent, et aurez toujours ce qu'il vous faut au bon moment.



## À chaque repas :

- Suivez le Guide alimentaire canadien qui vous aidera à inclure des aliments des quatre groupes alimentaires.
- Variez les choix alimentaires dans chaque groupe, pour offrir une variété d'éléments nutritifs différents.
- Planifiez l'heure des collations pour que l'appétit des enfants ne soit pas affecté au moment des repas.

## Lorsque vous avez peu de temps :

- Gardez des options santé à portée de la main, légumes et fruits lavés et restes de viande tranchés pour faire des sandwichs et des salades.
- Pensez mijoteuse et repas tout prêts lorsque vous rentrez en fin de journée.
- Utilisez vos restes pour créer de nouveaux plats.
- Préparez des repas que vous congèlerez, au lieu d'acheter des aliments prêts-à-servir.
- Gardez une liste des mets préférés de la famille pour les jours où vous êtes à court d'idées.

## Lorsque vous avez beaucoup de temps :

- Faites participer votre enfant à la planification et à la préparation des repas.
- Préparez plus qu'il ne vous faut pour un seul repas et gardez les restes pour un jour où vous manquez de temps.
- Lavez, préparez et gardez au frais des légumes et des fruits pour plus tard.

**Pour contribuer à développer de saines habitudes alimentaires, incluez de nombreux goûts, textures et couleurs et donnez aux enfants des occasions d'essayer de nouveaux aliments. Prenez vos repas en famille.**

### **Ressources:**

<http://www.dietitians.ca/Your-Health/Plan-Shop-Cook/Plan-Well.aspx>

<http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Cooking/Time-Saving-Techniques.aspx>

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/eat\\_well\\_present\\_bien\\_manger-eng.php#s19](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/eat_well_present_bien_manger-eng.php#s19)

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/using-utiliser/plan/make-faire-eng.php>

<http://www.eatrightontario.ca/en/MenuPlannerResources.aspx>

<http://www.healthyalberta.com/1784.htm>

<http://www.healthyalberta.com/1780.htm>

<http://hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/using-utiliser/plan-eng.php>

Images: FoodPhoto.ca par l'entremise des Diététistes du Canada