

20 avril 2010

Communiqué aux élèves no. 4

Quelques trucs pour gagner du temps

Impression d'être souvent à la course et de manquer de temps pour préparer tes lunchs ? Savais-tu que selon Statistiques Canada, la moyenne de temps passé devant l'écran (TV, ordi, etc.) pour les adolescents de 12-17 ans est de 20 heures par semaine. Pourquoi ne pas essayer de récupérer une heure ou deux pour préparer tes lunchs ?

Voici quelques trucs du comité Action Santé :

- Implique-toi dans la planification de la liste d'épicerie et dans la préparation des repas;
- Fais-toi confiance et n'aie pas peur d'essayer de nouvelles recettes;
- Consacre une section du garde-manger, du réfrigérateur et du congélateur aux aliments et aux plats destinés aux lunchs;
- Prépare ton lunch le soir, tu gagneras du temps le matin;
- Journée pluvieuse de fin de semaine ? Pourquoi ne pas en profiter pour cuisiner et congeler des portions individuelles pour tes lunchs ?

Bon appétit !

"Ce document a été produit par la Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé en collaboration avec l'école secondaire De Rochebelle de Québec. »