

21 avril 2010

Communiqué aux parents no. 4

Quelques trucs pour gagner du temps, économiser de l'argent et préserver l'environnement

Bonjour,

Pour de nombreux parents, le manque de temps est une contrainte importante pour la préparation des repas. Voici quelques suggestions pour faciliter la préparation des lunchs et aider vos adolescents à consommer un bon repas à l'école :

- Impliquer vos jeunes dans la planification des repas, les achats et la préparation des repas (n'hésitez pas à déléguer...);
- Préparer des plats en grande quantité et congeler des portions individuelles pour les repas et lunchs de la semaine;
- Consacrer une section du garde-manger, du réfrigérateur et du congélateur aux aliments et aux plats destinés au lunch;
- En famille, préparer les lunchs le soir après le souper pour gagner du temps le matin.

Pour réaliser des économies et agir écologiquement, voici un bon moyen que plusieurs utilisent : 1) acheter des aliments en gros format et 2) placer des portions individuelles dans des contenants réutilisables. Certains aliments s'y prêtent bien : mélanges de graines et noix, jus de fruits et jus de légumes, yogourt, fromages, fruits en conserves,...

En espérant que ces suggestions vous soient utiles, nous vous transmettons nos sincères salutations.

Le comité Action Santé

"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. »