Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Conjuguer alimentation saine et famille occupée



Se nourrir sainement peut représenter un défi de taille, surtout lorsqu'on cherche à concilier vie professionnelle, vie familiale et vie sociale. Bien qu'il semble parfois plus facile de s'arrêter au service au volant le plus proche ou d'acheter des aliments prêts à manger, ces produits sont souvent riches en sucres ajoutés et en gras trans. Quelques changements simples à votre mode de vie vous permettront de faire en sorte que les repas et collations santé deviennent des solutions tout aussi faciles.

Commencez par choisir les recettes

Chaque semaine ou toutes les deux semaines, trouvez une journée où vous avez quelques heures libres pour choisir les recettes, faire l'épicerie et préparer les repas.

D'abord, sélectionnez trois ou quatre recettes faciles à réaliser qui vous permettront de traverser la semaine. Cela ne devrait pas prendre plus de 15 minutes. Choisissez des recettes qui intègrent au moins deux types de légumes. Vous trouverez d'excellentes recettes sur Pinterest et SOSCuisine. Ces sites en proposent plusieurs milliers et, grâce à la fonction de recherche, il est facile d'y découvrir des options pour tous les besoins alimentaires.

Pour vous aider à amorcer votre démarche, voici quelques idées de repas et de collations santé simples :

- Soupes, ragoûts ou chilis à la mijoteuse
- Plats tout-en-un combinant des légumes grillés avec une protéine (poulet ou poisson)
- Œufs durs
- Sautés
- Crudités servies avec du houmous

Une fois que vous aurez choisi les recettes, il peut être pratique de consigner le menu de la semaine dans un planificateur de repas.

Ensuite, faites votre épicerie

Faites une liste de tout ce dont vous avez besoin pour préparer vos recettes et rendez-vous à l'épicerie. Si vous vous en tenez à votre liste, vous n'achèterez que ce qu'il vous faut et vous ne perdrez pas votre temps à errer dans les allées. Elle vous fera gagner du temps et de l'argent!

À l'épicerie, une bonne règle à suivre consiste à faire vos achats dans le périmètre du magasin. Vous y trouverez notamment les fruits et légumes frais, la viande, le poisson et les œufs. Pour prendre de l'avance dans votre préparation de repas, vous pourriez préférer les fruits et légumes précoupés. La plupart des épiceries vendent de la courge, des patates douces, des panais, du brocoli, du chou-fleur et du melon déjà coupés. Certains magasins offrent également de l'ail déjà pelé, du « couscous » de chou-fleur, des haricots verts allant directement au micro-ondes et des oignons hachés surgelés. Remplir votre congélateur de fruits et de légumes surgelés peut également vous dépanner les semaines où vous ne trouvez pas le temps de faire l'épicerie.

À vos fourneaux!

Vous pouvez maintenant apprêter les ingrédients de vos recettes. Coupez les fruits et légumes qui ne le sont pas déjà, faites les cuire à la vapeur ou sur une plaque au four, et préparez le riz ou le quinoa. Ainsi, vous réduirez le temps de cuisson le jour où vous cuisinerez le repas pour votre famille. Envisagez de doubler la recette si vous voulez avoir des restes pour vos lunchs ou un autre souper.

Lisez la liste d'ingrédients

Lorsque vous n'êtes pas en mesure de planifier votre menu de la semaine, assurez-vous de lire la liste des ingrédients sur les produits précuisinés. Vous devriez être capable de prononcer le nom de chacun des ingrédients et savoir en gros de quoi il s'agit. Essayez d'éviter les produits additionnés de sucre et ceux renfermant des gras trans.

Faites-en une affaire de famille

Une alimentation saine pour vous et votre famille demande du temps et de la planification, mais si vous mettez à contribution toute la famille, vous vous simplifierez la tâche. Faites preuve d'imagination culinaire, demandez aux enfants de vous aider à choisir les recettes et faites-les participer à l'épicerie et à la préparation des repas. Ainsi, cela peut devenir une activité familiale amusante pour tous!
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.