PLANIFICATION DES REPAS

Publié le 18 novembre 2021 par Dr Martin Lanoue

- La planification des repas est indispensable si on veut avoir une bonne variété alimentaire et des repas équilibrés au fil des semaines
- La « meal prep » est une technique à découvrir si on veut se faciliter la vie et diminuer le temps nécessaire à la préparation des repas;
- Le Guide alimentaire canadien demeure LA référence afin de suivre les meilleures recommandations alimentaires pour votre santé.

Catégories Aide aux familles et personnes défavorisées, Alimentation et poids

Étiquettes: À la une, Habitudes de vie, Nutrition, Pauvreté

Difficile de trouver du temps pour cuisiner avec toutes nos obligations et nos horaires chargés, et on se demande souvent ce qu'on préparera pour le lendemain (et parfois même pour la journée en cours!).

Afin de rendre les repas plus simples, mais aussi plus variés et équilibrés, sans aller trop souvent vers la facilité qu'offre les restos et les mets préparés (avec une qualité nutritionnelle souvent discutable), 2 aspects importants sont à considérer.

- La planification des repas
- La préparation des aliments

Les troubles alimentaires, l'obésité chez les adultes (**lien vers l'article**) et chez les enfants sont en augmentation et pour diminuer les risques de problèmes de santé à long-terme, adopter de saines habitudes alimentaires est important.

1) La planification des repas

Le manque de temps en général est souvent une des raisons principales pour laquelle cuisiner devient difficile.

L'étape de la planification des repas est très importante pour palier à ce manque de temps, pour la préparation des repas du moins. Elle permet aussi, de diminuer le gaspillage alimentaire, de passer moins de temps à l'épicerie et de reprendre le contrôle de son panier d'épicerie, de diminuer le stress et aussi de faire des économies!

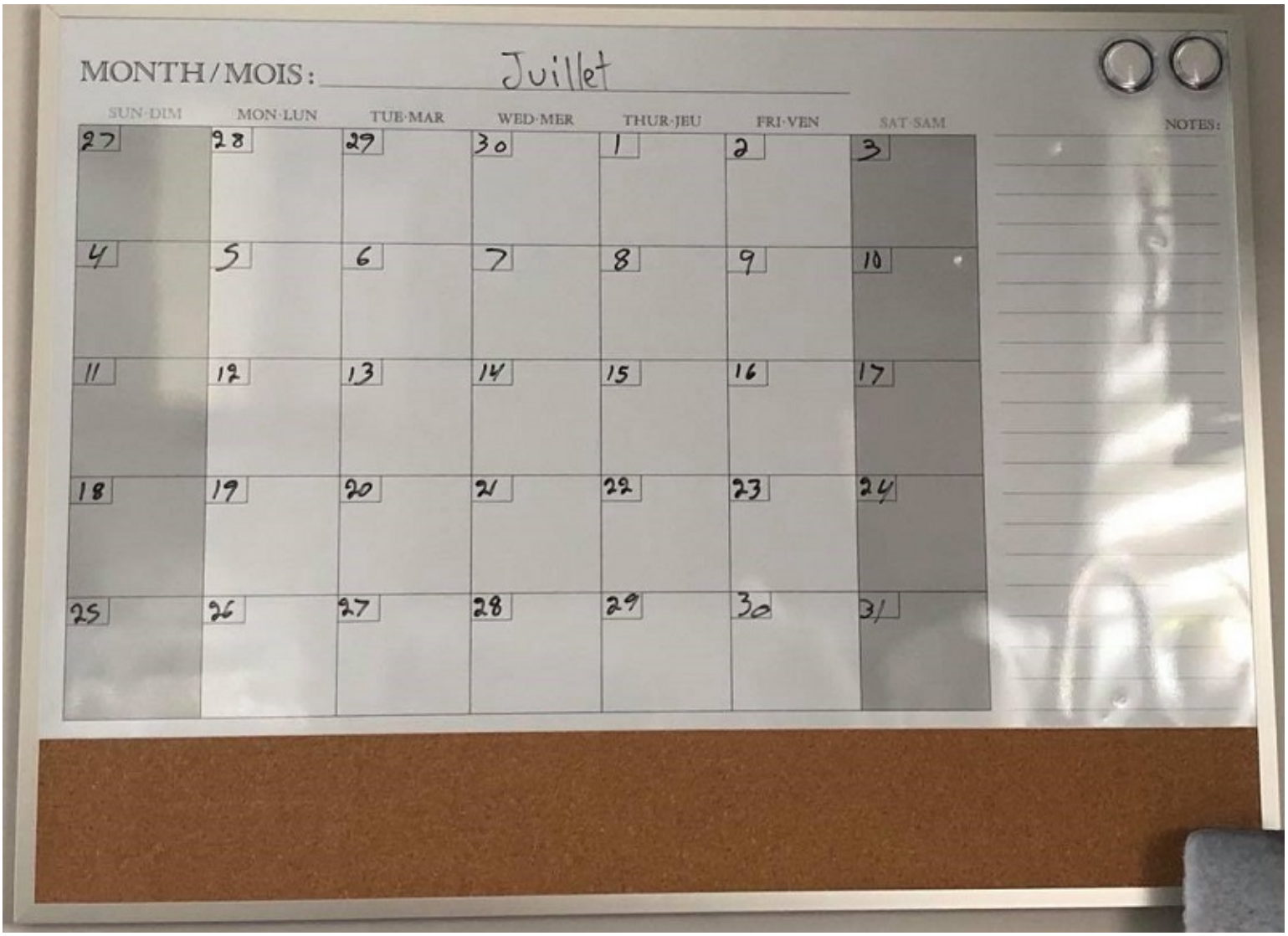
Certains préfèrent une planification à la semaine.

Dans leur article sur le sujet, que nous vous conseillons de lire, la Fondation Olo propose un planificateur de repas pour vous aider.

Il existe aussi de multiples versions de tableaux à fixer au mur ou des affiches magnétiques à coller sur

le frigo, sur lesquels on peut écrire avec des marqueurs effaçables et ainsi planifier les repas, à la semaine ou au mois, pour mieux organiser notre vie familiale.

Exemple :



D'autres préféreront une planification cyclique, sur 4 à 6 semaines par exemple. Cette technique permet de moins se casser la tête à chaque semaine, et a aussi l'avantage d'avoir une meilleure vue d'ensemble et donc d'avoir une variété encore plus importante dans les repas.

Nous vous référons au guide alimentaire canadien pour les recommandations alimentaires et notre article **(lien vers l'article)** pour des conseils nutritionnels de base pour une saine alimentation. En bref, voici quelques recommandations pour adopter l'« assiette santé » :

- ½ devrait être composée de fruits et de légumes
- ¼ de protéines (idéalement, augmentez la proportion des protéines végétales les noix, le tofu, le soja et les légumineuses, et favorisez le poisson et les viandes maigres comme le poulet pour les protéines animales)
- ¼ de grains entiers (variez les céréales, ajoutez le quinoa, etc.)
- LIMITEZ votre consommation de viande rouge à 2-3 portions / semaine maximum.

Planifiez aussi des collations saines en cas de fringales!

Pour les lunchs des enfants, retrouvez d'excellents conseils ici.

Pour nos petits mangeurs ou les enfants difficiles au niveau alimentaire, il existe quelques trucs que vous pouvez mettre en pratique afin de faire tranquillement accepter les repas que vous préparez et avoir une ambiance satisfaisante à table :

- Apprivoiser les textures
- Faire accepter de nouveaux aliments et rivaliser avec la « néophobie alimentaire » sans toujours avoir à camoufler les aliments
- Conseils quand votre enfants est un mangeur difficile et qu'il veut toujours manger la même chose
- Aide pour rendre les repas plus agréables
- Parents séparés et le défi des repas

La préparation des aliments

Cette étape est probablement celle qui nous cause le plus de maux de têtes. On revient du boulot, tout le monde a faim et rien n'est prêt. On se dit que ça va être long : préparer / couper les aliments, trouver

les assaisonnements, préparer une recette et se rendre compte que nous n'avons pas tous les ingrédients, qu'ils sont congelés ou encore qu'il y a de la moisissure sur les légumes!

(À ce sujet, voyez ici comment garder vos fruits et légumes plus longtemps)

Plusieurs solutions ont été proposées au fil du temps.

Une façon qui a été populaire et qui peut correspondre aux besoins de certains est le « batch cooking » qui vise à faire la préparation de repas pour une semaine en moins de 2 heures, selon certains ouvrages disponibles en librairie.

Mais une autre façon de faciliter et accélérer la préparation des repas est le « meal prep ».

La nutritionniste Jessika Langlois parle de sa technique dans un segment de la populaire émission télévisée l'Épicerie. Elle est aussi l'auteure du livre *Food prep pour repas improvisés*.

TOUGO reprend un article de la Fondation Olo () sur la « meal prep » et la façon de s'en servir.

Certains aimeront peut-être davantage utiliser des conserves maison. Cette technique demeure très utile pour conserver différents aliments pendant longtemps. Encore faut-il le faire de façon sécuritaire.

Voici quelques liens intéressants à consulter pour en apprendre davantage :

- Conserves maison : trucs pour la famille d'aujourd'hui
- Mise en conserve en 7 étapes

D'autres articles intéressants sur montougo.ca donnent d'excellents conseils, notamment sur des trucs pour cuisiner « rapido presto » et des idées de recettes qui vont bien au congélateur.

Découvrez ce site internet qui regorge d'articles intéressants.

Prendre le repas en famille et en faire une activité positive est important afin de pouvoir adopter de bonnes habitudes à long-terme.

Pour d'autres conseils nutritionnels, je vous réfère à notre autre article sur le sujet **(lien vers choisir le bon régime)**