

# Comment gérer les repas en famille



Avec la vie effrénée que nous menons aujourd’hui, peut-être vous demandez-vous si votre famille s’alimente bien. Prenez-vous un petit-déjeuner avant de partir à la hâte pour commencer la journée? Faites-vous des lunchs santé? Soupez-vous en famille? Comme dans de nombreuses familles, la planification de vos repas peut s’avérer difficile! Voici quelques façons d’améliorer les repas de votre famille.

## Planifiez!

Pour décider ce que votre famille mangera, il suffit de dresser une liste d’épicerie santé. Après tout, votre famille mangera ce qui se trouve dans votre cuisine! Prenez le temps de réfléchir aux repas de la famille pour la journée. Encore mieux, planifiez tous les repas de la semaine – particulièrement les soupers des jours de semaine occupés. Essayez ces outils de planification des menus pour vous mettre en train.

## Prenez le petit déjeuner tous les jours!

Un petit-déjeuner fournit l'énergie nécessaire pour entreprendre la journée. Les gens qui prennent un petit-déjeuner sont plus susceptibles d'avoir un poids santé. Voici quelques idées de petit-déjeuner rapide pour la famille :

- Savourez des céréales de grains entiers avec du lait, des fruits frais ou séchés et un petit verre de jus de fruit pur.
- Préparez une boisson fouettée avec du yogourt et des fruits frais, gelés ou en boîte. Accompagnez-la d'une moitié de bagel de grains entiers ou d'un muffin au son faible en matières grasses.
- Faites cuire un œuf poché ou brouillé au four à micro-ondes. Mangez-le sur une rôtie avec un verre de lait.

## Prenez un lunch santé!

Si vous sautez un repas, vous pourriez manger en excès plus tard dans la journée. En préparant les lunches de la famille, mettez-y un élément de chacun des quatre groupes alimentaires.

Pour un lunch équilibré, essayez ce qui suit : Quesadillas croustillantes au poulet et au fromage : À servir avec des tranches de pomme et un verre de lait. Mini-sandwichs pizzas : Cette version végétarienne douce et piquante est colorée, mais peut s'adapter au goût de chaque enfant. Roulé au beurre de soja et à la banane : Vos enfants adoreront cette réinterprétation du traditionnel sandwich au beurre d'arachide et à la banane. Mini-sandwichs au thon : Plutôt que d'acheter des contenants d'aliments préparés emballés, faites-les vous-même! Emballez les différentes parties de ce « sandwich » pour le lunch à l'école. Pour avoir d'autres idées de lunches pour vos enfants, lisez Préparer des lunches et collations santé pour les élèves.

## Préparer des collations santé!

Quand on a des collations santé à portée de main, on grignote moins d'aliments malsains.

- Préparez un plat de fruits avec des tranches de melon, de pomme, de poire et d'ananas ainsi que des quartiers d'orange. Faites une trempette avec du yogourt à la vanille.
- Servez des légumes crus comme du céleri et des concombres avec du beurre d'arachide.
- Faites une boisson fouettée avec des fruits et du yogourt faible en matières grasses.
- Préparez un œuf dur avec des craquelins de grains entiers.
- Essayez du hoummos avec des triangles de pain pita et des mini-carottes.
- Optez pour des craquelins de grains entiers avec une petite quantité de fromage faible en matières grasses (cubes de un pouce) et des tranches de pomme.

- Prenez un petit bol de céréales de grains entiers avec du lait.

## **Préparer UN super repas pour toute la famille!**

Préparez des repas qui plairont à la plupart des membres de la famille et évitez de devenir un cuisinier de casse-croûte. Évitez de servir trop de repas de restauration rapide ou préemballés.

Voici quelques repas rapides et faciles que vous pouvez essayer :

- Servez du poulet cuit avec de la salade en sac, des mini-carottes et des petits pains de grains entiers.
- Cuisinez une fois pour deux repas. Faites de la soupe, du ragoût ou de la lasagne pour deux repas au lieu d'un. Congelez les surplus pour un autre jour.

Consultez la section des recettes de [Découvrez les aliments pour avoir un tas d'idées de souper.](#)

## **En conclusion**

Il peut être difficile de préparer les repas de la famille, mais avec un peu de planification, vous pouvez créer de saines habitudes alimentaires qui deviendront une routine. Une planification peut grandement vous aider, et n'oubliez pas de faire participer toute la famille!