Stratégies pour soutenir les choix alimentaires sains

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

Dans cette fiche d'information, vous découvrirez:

Les moyens d'accéder aux aliments frais, congelés, en conserve et séchés et de les apprécier.

Aliments frais

- Faire ses courses sur les marchés de producteurs locaux, dans les stands de fruits et légumes et dans les épiceries.
- Cultivez des aliments dans un jardin ou dans une ferme
- Cueillez les aliments frais qui poussent dans votre communauté.
- Pêchez ou chassez.

Aliments congelés

- Achetez des aliments congelés à faible teneur en sodium lorsque les aliments frais ne sont pas accessibles.
- Congelez les aliments saisonniers ou les restes d'aliments frais pour les déguster plus tard.

Aliments en conserve

- Achetez des aliments en conserve à faible teneur en sodium et en sucre lorsque les aliments frais ne sont pas accessibles.
- Mettez en conserve ou conservez les aliments cultivés ou récoltés à la maison pour les déguster plus tard.

  Conseil : Rincez les conserves à l'eau froide pour éliminer l'excès de sodium ou de sucre.

Aliments secs

- Acheter en vrac
- Séchez les aliments frais cultivés, récoltés ou achetés précédemment pour les déguster plus tard.

Des conseils pour accéder à des aliments sains moins cher

Il existe de nombreuses façons de manger sainement tout en respectant un budget!

Trouvez les aliments en vente dans les prospectus des magasins ou les annonces des journaux.

Utilisez les coupons et la correspondance des prix

Conseil : il peut être utile d'apporter une calculatrice pour faciliter le calcul des coûts.

Choisissez des options sans nom ou de marque de magasin

Visitez le rayon "réduit" de l'épicerie.

Conseil : Choisissez des aliments avec une date de péremption qui vous laisse suffisamment de temps pour les consommer, les conserver ou les congeler afin d'éviter le gaspillage.

Choisir les articles sur les étagères supérieures ou inférieures

Remarque : les articles les plus chers se trouvent généralement sur les étagères du milieu.

Faites vos courses avec d'autres personnes, achetez en gros et partagez les frais d'épicerie.

Vérifiez si des jardins communautaires, des marchés de producteurs, des boîtes alimentaires et/ou des programmes de livraison de repas sont disponibles localement.

Conseil : il peut être utile d'appeler un service de santé publique ou une ligne d'assistance sociale communautaire pour en savoir plus.

Echanger et/ou partager des aliments avec la famille, les amis et les voisins.

Offert par l'Université de Waterloo et l'Université du Nord de la Colombie-Britannique. Apprenez-en davantage ! Explorez des ressources et des outils utiles à: **www.dementiawellness.com**