



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé



Atelier « Planifier des repas, j'en mange! »



**GUIDE DE
L'ANIMATEUR**

© Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2015

Conception : 2012

Josée Leblanc, agente de planification, de programmation et de recherche, CSSS-IUGS

Révision : 2014

Dinah Hayes, étudiante en nutrition, Université Laval
Marie-Andrée Roy, agente de planification, de programmation et de recherche, CSSS-IUGS

Révision : 2015

Janie Blais-Bélanger, nutritionniste, Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez communiquer avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, par courriel à info@alliancesherbrookoise.ca ou par écrit à l'adresse suivante :

Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé
172, rue Élane-C. Poirier,
Sherbrooke (Québec) J1H 2C5
www.alliancesherbrookoise.ca

Information générale

Objectifs de l'atelier

- Transmettre une méthode de planification des repas qui tient compte des occupations familiales, des principes de la saine alimentation, des goûts des membres de la famille, du pouvoir d'achat et de la disponibilité des aliments.
- Favoriser les repas pris en famille.
- Favoriser le réseautage entre les participants.

Durée

75 minutes

Clientèle visée

Cet atelier est destiné à des adultes dont la compréhension peut être limitée par des barrières telles que la langue, la culture ou une faible littératie. Cet atelier peut aussi être offert à des jeunes.

Nombre de participants

Le nombre de participants peut varier. Le nombre optimal se situe entre 5 et 12 participants dans le but de favoriser les échanges.

Stratégies d'enseignement

Mettre les participants en action et les aider à se projeter dans le futur. Outiller les parents par des exercices pratiques, des échanges et des conseils.

Matériel requis

- Tableau, craies ou crayons effaçables à sec
- Trousse « Planifier les repas, j'en mange! »
- Feuilles de type brouillon
- Grille d'évaluation et crayons
- Circulaires d'épicerie
- Exemples de banques de recettes
- Exemplaires de livres ou de magazines de recettes

Aménagement de la salle

Il faudra s'assurer d'apporter un soin particulier à la disposition de la salle pour que chaque participant puisse facilement voir l'animateur ainsi que les autres participants. Des tables sont recommandées pour permettre aux participants d'avoir un meilleur accès aux différents outils.

Matériel à distribuer

- Remettre le tableau de planification des repas lors de l'activité sur l'horaire familial à l'étape 1.
- Remettre la trousse de planification à la fin de l'atelier.
- Distribuer l'évaluation de l'atelier en fin de rencontre.

Animateur

Il est recommandé de prendre connaissance du matériel avant d'offrir l'atelier et de se référer à l'Alliance au besoin.

Déroulement de l'atelier

Étapes	Durée
Accueil-présentations	10 minutes
Échange brise-glace	10 minutes
Étape 1 : L'horaire familial	10 minutes
Étape 2 : Les idées	15 minutes
Étape 3 : La planification du menu	10 minutes
Étape 4 : La liste d'épicerie	10 minutes
La banque de recettes	5 minutes
Conclusion et évaluation	5 minutes

Note : Advenant des questions spécifiques à la nutrition et à l'alimentation de la part des participants, veuillez les référer à l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé. Une nutritionniste pourra y répondre.

Contenu de la trousse « Planifier des repas, j'en mange! »

- La planification des repas est une cause de stress pour vous?
- En panne d'idées? Créez votre banque de recettes
- Exemple de menu d'une semaine
- Les enfants aussi peuvent participer
- Les aliments à avoir sous la main
- Un repas équilibré au rayon des repas surgelés
- Bibliothèque : des références à votre portée!
- Des produits frais et locaux à votre portée!
- Ma liste d'épicerie et mon menu
- 10 trucs pour faciliter les repas

Information sur le guide

L'information contenue dans ce guide est répartie en deux catégories, chacune présentée par un symbole.



Information et consignes s'adressant à l'animateur pour l'aider dans l'animation de l'atelier.



Information à transmettre aux participants ou questions que vous pouvez leur poser.

Avant l'atelier



Questions préparatoires à l'atelier pour l'animateur :

- À qui sera présenté l'atelier? Quel est le profil des participants (âge moyen des participants, âge de leurs enfants, statut socioéconomique, connaissances en nutrition, etc.)?
- Qui est l'instigateur de cet atelier? Pour quelles raisons l'atelier a-t-il lieu?
- Est-ce que le groupe présente des besoins/attentes particuliers?
Si oui, lesquels?
- Ai-je tout le matériel requis pour l'atelier (voir p. 1)?

Il est suggéré d'inscrire au tableau le plan de l'atelier soit les 4 étapes de la planification des repas et la création d'une banque de recettes.

Accueil-Présentations



Cette première partie de l'atelier consiste à :

1. se présenter comme formateur (nom, titre professionnel ou fonction, organisation);
2. expliquer les objectifs de l'atelier;
3. laisser les participants se présenter.



Bonjour mon nom est (...) et je suis avec vous aujourd'hui pour vous présenter un atelier qui porte sur la planification des repas.

Une vaste enquête réalisée en 2008 auprès des jeunes et des familles de Sherbrooke a révélé que les jeunes soupent de moins en moins en famille à partir de l'adolescence. Cette habitude bien ancrée chez les jeunes d'âge primaire se perd au fur et à mesure que les jeunes vieillissent. Seulement 40 % des jeunes de 17 ans soupent régulièrement en famille à Sherbrooke.

Lorsque des parents ont été rencontrés, ils ont mentionné certains obstacles par rapport aux soupers en famille et ils ont également exprimé qu'ils avaient besoin d'aide pour la planification alimentaire.

La trousse « Planifier des repas, j'en mange! » a été développée pour répondre aux besoins des parents. Cette trousse présente quatre étapes pour planifier vos repas, soit l'horaire familial, les idées, le menu de la semaine et la liste d'épicerie. Chacun d'entre vous recevra un exemplaire de la trousse à la fin de l'atelier.

L'atelier d'aujourd'hui a pour but de vous aider à planifier vos repas, vous faire sauver du temps et faire des économies grâce à une meilleure organisation.

Je vais aussi vous proposer deux méthodes pour créer une banque pratique de recettes. Je vous encourage à participer et à poser vos questions tout au long de l'atelier.

Avant d'aller plus loin, faisons connaissance. Pour débiter, je vous inviterais à vous présenter à tour de rôle. Vous pouvez vous nommer et, si vous le souhaitez, vous pouvez mentionner le nombre d'enfants que vous avez ainsi que leur âge.

Échange brise-glace



Cette seconde partie consiste à faire émerger les besoins des participants et à créer une bonne dynamique de groupe. On veut que les participants parlent et discutent entre eux de leur réalité, de leurs défis et de leurs trucs en lien avec la planification des repas.



Selon vous, quels sont les avantages de planifier les repas?

Laisser les participants répondre et compléter au besoin :

- Diminuer le stress lié à la préparation des repas et être plus détendu lors des repas.
- Sauver du temps. En planifiant les repas et en faisant les achats à l'avance, vous pouvez réduire vos déplacements à l'épicerie et servir vos repas plus rapidement.
- Économiser de l'argent.
- S'assurer que les repas seront variés et nutritifs tout au long de la semaine.
- Favoriser un contexte plus agréable lors des soupers.

Est-ce que certains parmi vous avez déjà planifié vos repas ou avez tenté de le faire par le passé? Comment est-ce que votre expérience s'est déroulée? Est-ce que vous avez éprouvé des difficultés?

Normaliser les difficultés en mentionnant que :

- Il n'est pas toujours facile de trouver le temps pour planifier les repas.
- Il n'est pas toujours facile de suivre sa planification.
- Il est souvent difficile de concilier les goûts de tous les membres de la famille.
- On peut s'améliorer en pratiquant et en adaptant la méthode à nos besoins.

Si les gens participent peu, il est possible d'utiliser les questions ouvertes suivantes :

- Comment ça se passe chez vous? Quelles situations particulières rendent difficile la planification de vos repas? Quels sont les principaux obstacles? Comment vous vous y prenez avec l'organisation des repas?
- Comment choisissez-vous les repas? Combien de temps est-ce que cela vous prend?
- Combien de fois vous rendez-vous à l'épicerie par semaine? Est-ce que ça vous convient?
- Est-il fréquent que vous ne sachiez pas ce que vous allez manger pour souper alors qu'il est 17 h? Comment vous sentez-vous dans ces moments?
- Quels trucs utilisez-vous pour ne rien oublier lorsque vous faites l'épicerie? Vous arrive-t-il de rentrer à la maison après l'épicerie et de réaliser que vous avez oublié quelque chose?
- Combien de temps est-ce que cela peut prendre de planifier un menu selon vous?
- Avec qui peut-on faire la planification?



Faites un résumé de ce que les participants ont exprimé. Faire ressortir les besoins de planification, l'aide que peuvent s'apporter les parents entre eux et le défi que représente la planification des repas.

Durée
10 minutes

Étape 1 : Votre horaire



Cette activité vise à aider les participants à réfléchir aux activités qui réduisent leur temps de préparation des repas et à l'importance des soupers pris en famille. Il s'agit de la première étape de la planification des repas.

Remettez l'outil de planification des repas de l'Alliance pour que les participants puissent l'utiliser lors de l'activité.



Nous allons maintenant commencer avec la première des quatre étapes pour vous aider à mieux planifier vos repas en fonction de votre horaire familial.

Identifiez quel serait pour vous le meilleur moment pour planifier votre menu. Donner des exemples :

- en assistant à une pratique de hockey/soccer;
- le samedi/dimanche matin en prenant son café;
- en regardant les circulaires de la semaine;
- le soir durant les pauses publicitaires de vos émissions de télévision.

Quel serait pour vous le meilleur outil pour vous aider à planifier le menu de la semaine?

Laisser les participants répondre et compléter au besoin :

- Un calendrier/agenda sur lequel vous allez inscrire le menu et que vous placerez de façon à ce que toute la famille puisse le consulter;
- Un appareil mobile (tablette, téléphone intelligent);
- Un tableau aimanté placé sur le frigo;
- Une feuille sur laquelle vous allez faire votre liste d'épicerie;
- L'outil de planification des repas de l'Alliance.

Avant même de planifier des repas, il est essentiel d'avoir une idée de l'horaire de tous les membres de la famille. Cette information nous permet de savoir combien de temps on a pour préparer les repas chaque jour.

Avez-vous des exemples d'activités (dentiste, karaté, hockey, piano, rencontre de parents, rendez-vous, cours, etc.)? Il peut aussi être intéressant d'inscrire les moments où vos enfants sont à votre charge si vous avez une garde partagée.

Inviter les participants à remplir l'outil selon leur horaire de la semaine. Si rien n'est prévu à leur horaire, leur suggérer de faire comme s'ils avaient une rencontre de parents ou un rendez-vous chez le dentiste.



Écrivez au tableau quelques exemples recueillis auprès des participants. Au besoin, basez-vous sur le modèle qui suit.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner							
Collation							
Dîner							
Collation							
Souper		Hockey 17 h	Réunion de parents 18 h 30		Rendez-vous dentiste 17 h 30 Karaté 19 h		
Collation							



Cette activité vise à faire ressortir l'importance de connaître les activités de tous les membres de la famille pour être en mesure de mieux planifier les repas.

Durée

10 minutes

Étape 2 : Vos idées



Cette seconde activité porte sur la deuxième étape de la planification des repas. Elle consiste à trouver et à regrouper des idées ainsi que des sources d'inspiration pour des recettes.



Maintenant que l'horaire est inscrit, il faut trouver ce que l'on mange.

Faire un tour de table pour connaître l'une de leurs recettes favorites et demandez-leur pourquoi est-ce une recette gagnante dans leur famille.

Faire ressortir quelques critères qui influencent le choix des recettes :

- Rapidité
- Simplicité
- Économie
- Goûts des membres de la famille
- Restrictions alimentaires (allergies, intolérances, croyances)
- Aliments de saison
- Occasions spéciales.

Il existe désormais une multitude de sources où nous pouvons trouver des recettes et de l'inspiration pour cuisiner. Quelles sont vos sources d'inspiration pour trouver des recettes?

Laisser les participants répondre et compléter au besoin :

- Votre banque de recettes personnelles, recettes familiales;
- Les circulaires, certaines circulaires (ex. : IGA) proposent des recettes;
- Les sites Internet, les blogues ou Pinterest;
- Les livres de recettes et les magazines;
- Vos émissions de cuisine préférées;
- Les applications mobiles (ex. Cookspiration des Diététistes du Canada);
- Les restes dans le réfrigérateur;
- Le contenu de votre congélateur;
- Les idées des autres membres de la famille.

Parmi toutes les recettes, il est parfois difficile de s'y retrouver et de déterminer si une recette est saine et nutritive. Référez les participants à la capsule « Choisir une recette gagnante! » disponible sur le site Internet de l'Alliance afin de les aider à faire des choix judicieux.

Demander aux participants de penser et de noter des exemples de recettes répondant à leurs critères personnels de sélection. Laisser un moment afin qu'ils puissent en écrire quelques-unes sur une feuille de papier (ils doivent faire une liste seulement; ce n'est pas encore le moment de faire le menu de la semaine). Demander ensuite aux participants d'énumérer des idées de recettes, puis les écrire au tableau. Leur laisser du temps pour prendre en note les idées des autres.

Étape 3 : Votre menu



Cette section comprend un exercice visant à échanger avec les participants sur leurs choix de recettes et leur planification des repas. L'exercice permet aux participants de planifier le menu de la semaine.



Nous avons donc déterminé l'horaire familial et des idées repas. Tentons maintenant de planifier le menu de la semaine.

À partir de l'outil de planification des repas, demandez aux participants de planifier un menu pour trois journées (dîners et soupers) en tenant compte de leur horaire et des activités des membres de leur famille.

Demandez à un ou à des volontaires de partager leur menu et remplissez le tableau déjà commencé de façon à avoir au moins 5 jours de menu complétés.

Trucs et astuces à partager avec les participants :

- Écrire des rappels sur votre calendrier comme « décongeler la lasagne », « faire mariner la viande », « doubler la recette », etc.
- Préparer les mets ou aliments en plus grandes quantités et utiliser les restes pour les lunchs, pour cuisiner un autre plat ou pour les congeler.
- Inscire les tâches que les enfants peuvent faire (comme mettre la table, préparer la salade ou couper les légumes).
- Utiliser les mets déjà prêts ou la mijoteuse pour les soirs occupés.
- Couper les légumes à l'avance.
- Cuire les légumes à la vapeur, au four à micro-ondes ou les blanchir et les congeler.
- Préparer des repas la fin de semaine en prévision de la semaine.

Regarder l'exemple de menu écrit au tableau et analyser les éléments suivants :

- Temps pour la préparation du repas selon les activités.
- Repas équilibrés et nutritifs (doivent contenir des légumes, une source de protéine et un produit céréalier).
- Variété des protéines pendant la semaine (idéalement 2 repas de poisson, intégration de protéines d'origine végétale comme le tofu ainsi que les légumineuses, intégration de viandes, volailles et œufs).
- Varier les produits céréaliers en accompagnement (pâtes alimentaires, riz, couscous, quinoa, millet, orge, pain, etc.).
- Intégrer les restants des soupers aux repas du midi.



Un exemple de menu de la semaine se trouve dans la trousse de planification.

Durée

10 minutes

Étape 4 : Votre liste d'épicerie



Cette section présente la quatrième étape de la planification de repas. L'objectif est d'expliquer aux participants comment faire une liste d'épicerie efficace.



Faire une liste permet de ne rien oublier, mais aussi de ne rien acheter en double. On évite ainsi le gaspillage.

Sur une liste d'épicerie, il est utile d'inscrire :

- les **ingrédients manquants** pour les repas (soupers et lunchs).
- les aliments pour les **déjeuners** et les **collations**.
- les aliments manquants pour la **boîte à lunch**.
- les **accompagnements** (légumes, féculents, entrées, desserts).

Invitez maintenant les participants à faire une liste d'épicerie à partir de l'outil de l'Alliance en fonction de la planification de leurs repas.

Trucs et astuces pour faire l'épicerie efficacement :

- Outil de planification des repas de l'Alliance.
- Applications mobiles pour faire des listes d'épicerie.
- Les meilleurs spéciaux des circulaires se trouvent souvent sur la première et la dernière page.
- Politique du meilleur prix (apporter les circulaires des autres bannières et ils offriront un prix équivalent).
- Éviter d'aller à l'épicerie le ventre vide.
- À l'épicerie, emballer les aliments froids, congelés et de l'armoire séparément; vous sauvez du temps en défaisant l'épicerie.
- Acheter en gros, surtout s'il y a des spéciaux et si l'espace de rangement le permet. Le Thermoguide qui se trouve dans votre trousse indique les durées de conservation de divers aliments. Montrer le document.
- Il est possible de faire de bon choix dans l'allée des repas congelés.
- Rassurer les participants et expliquer qu'il est normal de déroger parfois de notre liste d'épicerie.

Planifier votre menu et faire votre liste d'épicerie en conséquence évitent de retourner à l'épicerie plusieurs fois dans la même semaine. C'est une économie de temps et d'argent!

Durée
5 minutes

Création d'une banque de recettes



Cette section de l'atelier porte sur la création d'une banque de recettes. Deux méthodes sont proposées aux participants.

Cette section est à présenter selon le temps, la motivation et le niveau de compréhension des participants.



Est-ce que vous avez une banque de recettes à la maison?

Quel format a-t-elle?

Il existe de nombreuses méthodes pour créer une banque de recettes, mais je vais vous en présenter deux aujourd'hui.

Pour débiter, vous pouvez créer une banque comportant une douzaine de recettes et la bonifier par la suite.

La méthode rapide

Se faire une liste d'idées de recettes que votre famille et vous aimez selon le format qui vous convient : cahier, cartable, scrapbook, etc.

Inscrire le nom des recettes. Si vous ne connaissez pas les recettes par cœur, indiquez d'où elles proviennent (nom du livre de recettes et numéro de page) pour qu'elles soient faciles à retrouver.

La méthode efficace

Cette méthode est la plus efficace, mais demande plus de temps à bâtir. Vous sauverez cependant beaucoup de temps une fois qu'elle sera construite.

Matériel nécessaire :

- Fiches de carton
- Boîte pour ranger les fiches

OU

- Cartable
- Feuilles 8½ x 11
- Séparateurs

On crée les fiches recettes en transcrivant des recettes que la famille apprécie et qui proviennent des sources d'inspiration que nous avons identifiées plutôt.

Sur chaque fiche on peut écrire :

- Nom de la recette
- Nombre de portions
- Temps de préparation
- Ingrédients nécessaires
- Mode de préparation
- Source (ex. : nom du livre de recettes, ainsi que le numéro de la page)

Trucs et astuces pour créer une banque de recettes :

- Les recettes qui proviennent de revues ou de sites Internet peuvent être découpées et collées directement sur les fiches. Vous pouvez impliquer tous les membres de la famille pour cette activité.
- Les fiches peuvent être annotées (appréciation, modifications à faire, accompagnement qui vont bien avec la recette).
- Jeter les fiches des recettes qui n'ont pas été appréciées.

Finalement, vous pouvez classer vos fiches recettes en utilisant des séparateurs selon différentes catégories.

Exemples de sections :

Collations	Pâtes/riz	Lunchs
Desserts	Poissons et fruits de mer	Pâtes alimentaires
Entrées	Poulet et volaille	Tofu
Soupes et potages	Repas végétariens	Breuvages
Accompagnements	Sandwichs	Etc.
Œufs	Bœuf	

Est-ce que vous avez des questions sur la banque de recettes?

Conclusion et évaluation



Revenez sur les objectifs de l'atelier et les besoins exprimés par les participants au début. Faire un résumé des 4 étapes de la planification de repas.

Distribuez et demandez aux participants de compléter le formulaire d'évaluation. Conclure en rassurant les participants et, si le temps le permet, répondre à leurs dernières questions.

Référez les participants au site Internet de l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé au www.alliancesherbrookoise.ca.



Nous venons de voir les 4 étapes de la planification des repas (horaire, idées, menu et liste d'épicerie). Cela peut sembler compliqué, mais il faut se laisser le temps d'intégrer cette nouvelle routine et cela deviendra plus facile de jour en jour. On peut commencer par planifier 3-4 repas/semaine (par exemple, les soirs de semaine ou les jours que vous êtes plus occupés).

De plus, nous ne sommes pas obligés d'appliquer toutes les étapes dès le départ. Je vous encourage à commencer avec les trucs qui semblent les plus appropriés pour vous. Avec le temps, vous pourrez réutiliser les menus des semaines précédentes pour vous faciliter la tâche.

Est-ce que vous avez des questions sur la méthode de planification de repas?

Que pensez-vous de cette technique? Pensez-vous pouvoir l'appliquer chez vous? Avez-vous d'autres questions concernant la planification de vos repas?

Merci pour votre participation tout au long de cet atelier.

ATELIER PLANIFICATION DES REPAS

QU'EN AVEZ-VOUS PENSÉ?

Votre opinion nous intéresse afin d'améliorer l'atelier et de mieux l'adapter à vos besoins.

1. Quelle est votre appréciation générale de l'atelier?

Très satisfait Satisfait Neutre Insatisfait Très Insatisfait

2. Le rythme de cet atelier était :

Très lent Lent Adéquat Rapide Très rapide

3. La durée de cet atelier était :

Très courte Courte Adéquate Longue Très longue

4. Le nombre de participants était :

Trop grand Adéquat Trop petit

5. Quels changements apporteriez-vous à l'atelier?

6. Autres commentaires :

Merci de votre participation.



**Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé**