



Merci de vous être inscrit. Vous allez maintenant recevoir régulièrement des courriels contenant des faits saillants, des conseils et des ressources du Guide alimentaire.

Vous pouvez également explorer le guide alimentaire n'importe où, n'importe quand @ Canada.ca/GuideAlimentaire

Voici la dernière mise à jour du Guide alimentaire :

Voici votre mise à jour du mois d'avril sur le Guide alimentaire!

Nous sommes conscients des défis supplémentaires auxquels les Canadiens doivent faire face compte tenu de la pandémie de COVID-19. Le plus important, c'est que vous et votre famille restiez en bonne santé pendant cette période.

Planification des repas

La planification des repas vous aide, vous et votre famille, à être préparés, ce qui est particulièrement important ces temps-ci. En planifiant les repas et les collations, vous pouvez limiter les sorties à l'épicerie et maintenir l'éloignement physique. La planification peut aussi vous aider à économiser, à réduire le gaspillage alimentaire et à faciliter l'adoption d'une alimentation saine. Suivez ces quatre étapes :

1. Décidez quoi manger.

- Vérifiez ce que vous avez déjà dans le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger.
- Songez aux repas que vous pouvez préparer avec ces aliments.
- Laissez-vous inspirer par des idées de [recettes](#) en ligne.

2. Faites votre liste d'épicerie.

- Notez les aliments dont vous avez besoin

- Notez les aliments dont vous avez besoin.

- Gardez une liste d'épicerie à portée de la main, et ajoutez-y des articles à mesure que vous les finissez.
- Organisez votre liste d'épicerie par rubriques correspondant aux sections de l'épicerie.

3. Obtenir vos aliments.

- Essayez de faire l'épicerie en dehors des heures de pointe; certains magasins réservent une plage horaire aux personnes âgées.
- Tenez-vous-en aux articles inscrits sur votre liste pour éviter les achats compulsifs.
- Utilisez votre liste pour parcourir rapidement les allées de l'épicerie.
- Demandez à quelqu'un de vous apporter des aliments, ou faites votre épicerie en ligne si vous ne vous sentez pas bien ou si vous vous auto-isolez.

4. Commencez à cuisiner.

- Suivez votre plan.
- Affichez votre plan de repas à un endroit visible pour tous les membres du ménage.
- Préparez les repas avec les aliments les plus périssables en premier.
- Assignez des tâches à chaque membre du ménage.
- N'oubliez pas d'assurer la [salubrité des aliments](#).

Conseil en vedette

[Lavez-vous les mains](#) souvent avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, particulièrement avant et après la préparation des repas et avant de manger.

Mise à jour sur le coronavirus (COVID-19)

Visitez le site Canada.ca/le-coronavirus pour obtenir des renseignements, des réponses aux questions fréquemment posées et les dernières mises à jour.

Le mois prochain

Le mois prochain, nous présenterons la façon de tirer le maximum de vos aliments et de réduire le gaspillage alimentaire.

Passez le mot! Invitez vos amis et les membres de votre famille à [s'abonner](#). Ajoutez [nutrition@canada.ca] à votre carnet d'adresses courriel pour vous assurer de recevoir nos plus récentes mises à jour. Pendant que vous y êtes, faites-nous

parvenir vos idées pour de futurs sujets.

Restez en bonne santé. Restez en sécurité.

Nous vous souhaitons, à vous et à votre famille, bonne chance en ces temps difficiles. N'oubliez pas de prendre soin les uns des autres et d'être gentils les uns envers les autres.

Restez branchés



Pour obtenir d'autres renseignements utiles sur la saine alimentation, consultez notre site Web à : Canada.ca/GuideAlimentaire

[Se désabonner](#) de cette mise-à-jour.