

# Concilier la parentalité et le maintien d'une saine alimentation

Un défi surmontable?

## MOTIVATEURS



Sens des responsabilités

Repas en famille



Routine

Modèle



Manque de temps

Horaire de travail



Sélectivité alimentaire

Activités organisées



## BARRIÈRES

### Comment surmonter les barrières?

#### Manque de temps

- Division des tâches
- Planification des repas
- Aliments prêts-à-cuisiner
- Aide de la part des proches

#### Horaire de travail

- Conciliation travail-famille:
- Horaire flexible
  - Télétravail
  - Travail à temps partiel

#### Sélectivité alimentaire

- Responsabilité partagée
- Repas au centre de la table
- Implication de l'enfant dans la préparation des repas

#### Activités organisées

- Préparation à l'avance
- Repas au congélateur
- Repas à la mijoteuse
- Repas tout-en-un (one pot)