



EN ROUTE VERS
L'AUTONOMIE
ALIMENTAIRE !

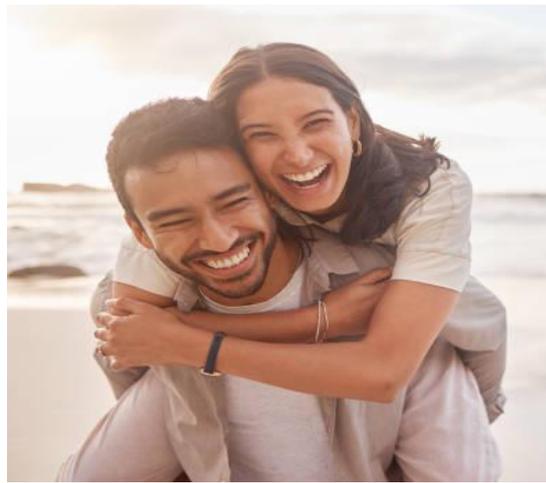


TU N'AS PAS \$\$ POUR T'ALIMENTER ?

Présente-toi au comptoir du Service des bourses et de l'aide financière pour obtenir la trousse « Mes besoins alimentaires »

COMMENT NOUS JOINDRE :

858-3731 ou aidefinumcm@umoncton.ca
Centre étudiant, local C101



COMMENT
SUBVENIR
À MES
BESOINS...
ALIMENTAIRES!

Guide de
l'etudiant.e



TU VEUX DISCUTER DE TA SITUATION FINANCIERE AVEC LA CONSEILLERE

En recevant la trousse « Mes besoins alimentaires », tu peux demander à la secrétaire de prévoir un rendez-vous avec la conseillère.

QUOI FAIRE AVANT TA RENCONTRE AVEC LA CONSEILLERE

- ✓ Prépare un budget démontrant tes ressources et tes besoins à l'aide de l'outil en ligne [Fais ton budget](#).
- ✓ Si ton résultat est négatif, essaie de préparer une liste de solution pour augmenter tes ressources ou réduire tes dépenses.



TROUSSE

Mes besoins alimentaires

Cette trousse vise à t'outiller afin que tu puisses éventuellement subvenir à tes propres besoins alimentaires. Tu trouveras des petits trucs, un menu d'une semaine, des informations sur les services disponibles sur le campus et dans la région du Grand Moncton.

Bien s'alimenter malgré un budget restreint : Comment bien s'alimenter sans se ruiner!

Oui, il est encore possible de respecter le guide alimentaire canadien sans défoncer son budget.

Voici quelques petits conseils qui pourraient t'être utiles lors de ta prochaine visite au supermarché :

- ✓ Déterminer un menu pour la semaine; c'est le moyen parfait d'éviter d'acheter le superflu.
- ✓ Faire une liste selon le menu hebdomadaire établi.
- ✓ Faire son épicerie toutes les semaines.
- ✓ Ne jamais faire l'épicerie le ventre vide; plus on a faim, plus on achète.
- ✓ Acheter des aliments en vrac, c'est moins dispendieux.
- ✓ Acheter les fruits et les légumes en saison, si possible.
- ✓ Surveiller les ventes et utiliser les coupons rabais; chaque sous compte.
- ✓ Acheter les produits non périssables en solde.
- ✓ Congeler des petits repas à l'avance; ça sauve du temps et de l'argent.
- ✓ Utiliser les restants de nourriture dans des soupes ou des potages.

N'oublie pas, les restaurants rapides peuvent sembler économiques et pratiques, mais ce n'est pas toujours le cas.





Trousse d'outils pour une saine alimentation

Recettes simples avec des ingrédients de base

Parfois, un simple petit coup de pouce peut faire la différence pour découvrir comment préparer des délicieuses recettes avec peu d'ingrédients et économiser à l'achat de ton panier d'épicerie.

Tu peux consulter la trousse d'outils et les recettes en cliquant [ICI](#). Le site internet de la FÉÉCUM offre aussi l'accès au livre de recettes « [JE CUISINE simplement](#) » de Julie-Ann Michaud, ancienne étudiante en nutrition à l'Université de Moncton.

Si tu es débutant.e dans la cuisine, tu peux consulter le site [Marmiton](#) qui te propose des recettes rapides et faciles avec peu d'ingrédients.

En regardant les circulaires de la semaine des supermarchés de la région, tu pourras préparer ton menu et choisir les recettes de la semaine à partir des aliments en vente. Il te restera à acheter les aliments qui te manquent pour faire les recettes. C'est une bonne façon d'économiser et d'éviter de te laisser tenter par toutes les options disponibles au supermarché.

Circulaires des supermarchés

Pour consulter les circulaires des ventes de la semaine, tu peux télécharger l'application REEBEE ou FLIPP sur ton téléphone mobile. Ton supermarché préféré a possiblement sa propre application.

Où faire les achats d'aliments...

Sobeys : CF Champlain, 477 rue Paul, Dieppe

Sobeys : 501 rue Regis, Dieppe

Sobeys Elmwood Dr : 77 Filles de Jésus, Dieppe

Walmart : CF Champlain, 477 rue Paul, Dieppe

Atlantic Superstore : 165 rue Main, Moncton

Giant Tiger : 165 rue Main, Moncton

Dépanneur : Centre étudiant sur le campus

SOBEYS
Mardi : Rabais
étudiant 10%



Bonne gestion alimentaire pour éviter le gaspillage

Lorsque tu achètes des aliments **frais** à l'épicerie, il est important de les incorporer dans des recettes ou de les consommer rapidement (environ 3 à 5 jours). Si tu prépares une grosse quantité d'aliments à un repas, il est primordial de bien les emballer avec une pellicule plastique et de les réfrigérer le plus rapidement possible au frigo. Cette gestion t'évitera le gaspillage en jetant des aliments à la poubelle.

Que faire avec les aliments cuits qui restent après le repas ?

Restant de riz : le prochain jour, tu peux en faire une salade en y ajoutant de la viande cuite ou en conserve et des légumes.

Restant de pâte alimentaire : le lendemain dans un plat qui va au four, tu peux ajouter de la viande cuite ou en conserve ou bien des légumineuses puis saupoudrer le dessus de fromage râpé pour faire un gratin de pâtes.

Restant de viande cuite ou en conserve : tu peux utiliser cette viande pour faire un sandwich.

Restant de légumes : tu peux réchauffer les légumes dans la casserole avec de la margarine et des épices. Ce restant convient à n'importe quel plat.

Menu d'une semaine et liste d'achats

Pour t'aider à planifier tes repas, tu trouveras ci-dessous un exemple d'un menu d'une semaine incluant des recettes simples et rapides ainsi que la liste d'achat à faire au supermarché.

Trucs et astuces pour les achats d'aliments

Quand tu es au supermarché d'aliments :

- ✓ Favorise les marques de magasins (ex. Compliments, Le choix du président), ils sont moins dispendieux.
- ✓ Au besoin, choisis les légumes congelés pour éviter des pertes.
- ✓ Achète des quantités que tu pourras consommer dans les prochains jours s'il s'agit d'aliments périssables.

Service de santé pour bien t'alimenter

Si tu as besoin d'aide pour bien t'alimenter ou si tu as des besoins particuliers en termes d'alimentation, ex. diabète ou autre maladie chronique, tu peux prendre rendez-vous avec l'infirmière au Service de santé en communiquant le 506-858-4007 ou sante@umoncton.ca.



Trouvez un travail à temps partiel pour subvenir à tes besoins de subsistance

Si tu as de la difficulté à subvenir à tes besoins de subsistance, la solution est peut-être de trouver un emploi à temps partiel sur le campus ou dans la région du Grand Moncton.

Pour connaître les employeurs à la recherche d'employés, savoir comment préparer le CV, la lettre de motivation et te préparer pour l'entrevue, consulte le site internet [Recherche de travail](#). Tu peux aussi demander un rendez-vous avec Daniel Grant en téléphonant le 506-858-3707.



Menu de la semaine (exemple)

Note : **choisis la quantité pour 2 personnes dans tes recettes afin d'obtenir deux repas** (un souper et le lunch du lendemain).
Clique sur le titre du plat souligné pour accéder à la recette en ligne.

IDÉES POUR LE DÉJEUNER	JOUR DE LA SEMAINE	LUNCH	SOUPER
Céréales froides Avoine avec saveur en sachet	LUNDI	Croque-Monsieur à la poêle Note : Margarine remplace le beurre, fromage de ton choix	Pilons de poulet aux légumes du soleil (avec couscous)
Rôties Beurre d'arachide	MARDI	Pilons de poulet aux légumes du soleil et couscous (restant)	Falafels Note : Opter pour des épices séchés et omettre l'échalotte pour économiser
Margarine	MERCREDI	Falafels (restant)	Salade de riz au thon
Yogourt	JEUDI	Salade de riz au thon (restant)	Méli mélo de pâtes, courgettes et viande hachée Note : Omettre les feuilles de laurier pour économiser
Fromage	VENDREDI	Méli mélo de pâtes, courgettes et viande hachée (restant)	Pizza tortilla Note : Ajouter les légumes frais et la viande cuite restant dans le frigo pour éviter les pertes. Opter pour basilic séché pour économiser
Lait	SAMEDI	Pizza tortilla (restant)	Riz cantonais facile Note : Omettre les crevettes et remplacer par des légumineuses pour économiser
	DIMANCHE	Wrap au jambon et fromage Note : Inspire-toi de la recette ! Ajoute les légumes de ton choix et utilise le fromage en main. Opte pour les œufs frits au lieu du jambon.	Riz cantonais facile (restant)

Ajoute des aliments pour tes **collations** à ta liste d'achats pour la semaine (ex. noix, barres granolas, fruits séchés, fruits frais)

Trucs : Après la semaine, vérifie les restants dans le frigo et choisis tes prochaines recettes pour inclure ces aliments afin d'éviter le gaspillage.

Lance-toi maintenant et essaie de créer ton propre menu de la semaine OU tu peux débiter par changer quelques plats à l'exemple du menu ci-dessus. Assure-toi d'inclure les ingrédients de ces nouvelles recettes à ta liste d'achat.

Liste d'achat

Note : Favorise la marque du supermarché (Compliments ou Choix du président) et les aliments en vrac
En **caractère gras** sont des ingrédients que vous devriez déjà avoir dans votre garde-manger ou votre frigo.

<p><u>Légumes et fruits frais</u></p> <p><input type="checkbox"/> 3 oignons</p> <p><input type="checkbox"/> 2 courgettes</p> <p><input type="checkbox"/> 4 tomates</p> <p><input type="checkbox"/> 1 sac de laitue</p> <p><u>Section pain</u></p> <p><input type="checkbox"/> 1 pain tranché</p> <p><input type="checkbox"/> 1 sachet de 8 tortillas</p> <p><u>Section viande</u></p> <p><input type="checkbox"/> 5 pilons de poulet</p> <p><input type="checkbox"/> Environ 200 g de viande hachée</p> <p><input type="checkbox"/> 1 paquet de jambon en tranche</p> <p><u>Section collations</u></p> <p><input type="checkbox"/> 1 petit sac de raisins secs</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p><u>Aliments en boîte de conserve</u></p> <p><input type="checkbox"/> 1 boîte de conserve pois chiches (400g)</p> <p><input type="checkbox"/> 1 boîte de thon en conserve</p> <p><input type="checkbox"/> 1 boîte de légumineuses en conserve de ton choix</p> <p><input type="checkbox"/> 1 petite boîte de pâte de tomates en conserve</p> <p><u>Section du milieu</u></p> <p><input type="checkbox"/> 1 boîte de couscous</p> <p><input type="checkbox"/> 1 sac de riz</p> <p><input type="checkbox"/> 1 boîte de pâte alimentaire de ton choix</p> <p><input type="checkbox"/> 1 boîte de céréales froides de ton choix</p> <p><input type="checkbox"/> 1 boîte de sachet d'avoine avec saveur</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pot de beurre d'arachides</p> <p><input type="checkbox"/> 1 petit sac de farine</p> <p><input type="checkbox"/> 1 contenant d'huile de ton choix</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pot de bouillon de poulet en poudre</p> <p><input type="checkbox"/> 1 petite bouteille de vinaigre de vin</p> <p><input type="checkbox"/> 1 petit pot de mayonnaise</p> <p><input type="checkbox"/> 1 pot d'olive de ton choix</p>	<p><u>Section produits laitiers</u></p> <p><input type="checkbox"/> 1 contenant de Lait (2L)</p> <p><input type="checkbox"/> 1 contenant de margarine</p> <p><input type="checkbox"/> 1 contenant de yogourt</p> <p><input type="checkbox"/> 1 bloc de fromage de ton choix</p> <p><input type="checkbox"/> 1 demi-douzaine d'œufs</p> <p><u>Ingrédients congelés</u></p> <p><input type="checkbox"/> 1 petit sac de pois congelés</p> <p>Base d'épices pour les recettes :</p> <p>Disponible en vrac chez Bulk Barn</p> <p><input type="checkbox"/> Sel <input type="checkbox"/> Coriandre</p> <p><input type="checkbox"/> Poivre <input type="checkbox"/> Cumin</p> <p><input type="checkbox"/> Basilic <input type="checkbox"/> Piment fort</p> <p><input type="checkbox"/> Origan <input type="checkbox"/> Épices à couscous</p> <p><input type="checkbox"/> Ail en poudre <input type="checkbox"/> Persil</p>
--	--	---

Support alimentaire dans la région de Moncton

Il existe plusieurs programmes et initiatives reliés à l'alimentation au Nouveau-Brunswick :

Explorez la [Carte des programmes alimentaires](#)

Liste des banques alimentaires

Voici les banques alimentaires de la région de Moncton pour t'aider en attendant d'être en mesure de subvenir à tes besoins alimentaires :

[Centre d'alimentation Peter McKee](#), sur rendez-vous
au 383-4281

[Second Mile Food Bank](#), sur rendez-vous au 857-9121

[Ray of Hope Kitchen](#), sans rendez-vous, au 340 rue
Dominion

[Moncton Headstart](#), sur rendez-vous au 858-8252

