



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

OÙ ALLER SI VOUS N'AVEZ PAS ASSEZ D'ARGENT POUR FAIRE VOTRE ÉPICERIE

Il peut vous arriver de ne pas avoir assez d'argent pour acheter de la nourriture pour vous et votre famille.

La plupart des communautés offrent des programmes pour aider les gens à se procurer des aliments. Pour vous renseigner sur les programmes dans votre localité, téléphonez au 211, ou visitez www.211ontario.ca.

Banques et comptoirs de distribution alimentaire

Les banques et les comptoirs de distribution alimentaire peuvent vous fournir des aliments de base lorsque votre budget ne vous le permet pas. Bien que ces centres s'efforcent d'offrir des aliments sains, le type et la quantité d'aliments qu'on vous remettra dépendra toujours des aliments disponibles.

Quand vous aurez repéré une banque ou un comptoir alimentaire, renseignez-vous sur ses heures d'ouverture et sur les documents que vous devez emmener.

Programmes de repas

Parfois, vous avez peut-être besoin d'un endroit où l'on sert des repas quand votre budget est trop serré. Il existe peut-être des endroits dans votre quartier où vous pouvez commander un repas nutritif gratuitement ou à prix modique. Renseignez-vous sur ces programmes dans les lieux de prière, les centres communautaires et autres organismes sans but lucratif de votre quartier.



Programmes alimentaires dans les écoles

Plusieurs écoles offrent aux enfants des déjeuners, des dîners et/ou des collations. Demandez au directeur d'école de votre enfant si l'établissement offre un programme alimentaire.



Saine alimentation Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

Cuisines collectives

Les cuisines collectives sont de petits groupes de personnes qui se réunissent pour cuisiner ensemble des repas modiques qu'elles rapportent ensuite à leur famille. Renseignez-vous auprès de votre centre communautaire ou des bureaux de santé publique de votre localité pour entrer en contact avec l'un de ces groupes.



Clubs d'achats alimentaires (par ex., The Good Food Box)

Le club d'achat alimentaire « The Good Food Box » est un programme sans but lucratif qui permet aux gens de se procurer des fruits et des légumes frais à un prix abordable. Les boîtes sont remplies et distribuées par des organismes communautaires et des bénévoles. Visitez www.foodshare.net (en anglais seulement) pour trouver un programme « The Good Food Box » offert près de chez vous.

Jardins communautaires

Les jardins communautaires offrent la chance aux gens de cultiver leurs propres fruits et légumes. Des gens se regroupent pour cultiver et entretenir les jardins et partager leurs récoltes. Renseignez-vous auprès de votre centre communautaire ou des bureaux de santé publique de votre localité sur la façon de vous joindre à l'un de ces jardins.

Pour en apprendre davantage sur les programmes alimentaires offerts dans votre localité, visitez www.foodnetontario.ca (en anglais seulement).

Questions à poser à votre organisme communautaire OU à Saine alimentation Ontario :

- Où se trouve la banque alimentaire la plus proche de chez moi ?

Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez www.eatrightontario.ca/fr/budget.

Feuille de renseignements distribué par :