PUBLIC EN SITUATION DE PRÉCARITÉ & INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE : QUELQUES CONSEILS

Estimation de l'insécurité alimentaire

« Parmi les 4 situations suivantes, quelle est celle qui correspond le mieux à la situation actuelle de votre foyer ? »

1. **Vous pouvez manger tous les aliments que vous souhaitez**
2. **Vous avez assez à manger mais pas tous les aliments que vous souhaiteriez**
3. **Il vous arrive parfois de ne pas avoir assez à manger**
4. **Il vous arrive souvent de ne pas avoir assez à manger**

Les 4 groupes alimentaires à la fois nutritionnellement denses et économiques

- **Le lait et les produits laitiers**
- **Les œufs**
- **Les légumineuses**
- **Les céréales**



Manger équilibré avec un petit budget c'est possible

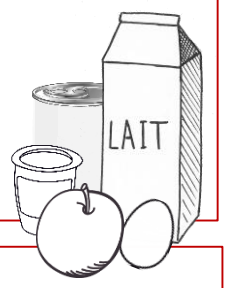
- **Les indispensables d'un repas complet :**
  - **des protéines :** jambon, thon en conserve, œuf, légumineuses (pois chiches, lentilles, pois cassés, haricots rouges,...),
  - **des féculents et céréales :** pâtes, riz, pommes de terre, wrap, galettes bretonnes, pain, semoule…
  - **des légumes** (frais, surgelés, en conserve),
  - **un produit laitier**, qui apporte protéines et calcium,
  - **un fruit**.

→ Implique d'optimiser ses repas, avec au moins "un plat principal bien complet".

1€*, c'est environ…

- 4 yaourts natures,
- 2 litres de lait ½ écrémé UHT,
- 4 œufs,
- 1 conserve de maquereaux ou sardines (120 à 160 g),
- 1 conserve de haricots verts,
- 4 pommes,
- 1 kg de pommes de terre,
- 1 bocal de compote de pommes (750 g),
- 1 kg de pâtes

** Entre 0,9 et 1,4 €*



Quelques astuces en cuisine

- Privilégier l'**eau du robinet** plutôt que les sodas, jus et autres boissons
- Remplacer la viande par des **œufs**, du **fromage**, des **légumes secs**
- Utiliser **le lait en poudre ou le lait concentré** pour les préparations salées ou sucrées
- Au petit-déjeuner, privilégier le **pain** plutôt que les céréales du petit-déjeuner (souvent plus chères et riches en sucres rapides et en matières grasses)
- Utiliser des **légumes en conserve**
- Préparer plusieurs portions d'une même recette en même temps (en les conservant maximum 3 jours au réfrigérateur)

Quelques astuces pour les achats alimentaires

- **Anticiper** les recettes et quantités nécessaires
- Préparer une **liste de courses** (et s'y tenir)
- Repérer les **produits de saison et en promotion**
- **Comparer les prix au kilo** ou au litre
- **Se méfier des lots et des formats familiaux** souvent plus chers
- Surveiller les dates limites de consommation
- Faire ses courses après avoir mangé et être rassasié, la tentation d'achats compulsifs est moins forte
- Aller au marché à 13 heures pour profiter des fins de stock

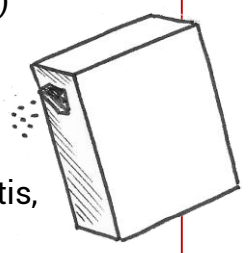
- **Privilégiez les aliments de base**
  - **Côté frigo : Œufs, produits laitiers** (fromages, fromages blancs, yaourts), beurre, **fruits et légumes de saison.**
  - **Côté placard : lait** (UHT, en poudre ou concentré), crème UHT, **féculents et céréales** (pommes de terre, pâtes, semoule, riz, polenta, boulgour, purée de pommes de terre...), **conserves de légumes et légumineuses** (tomates, lentilles, pois cassés, haricots, pois chiches...), conserve de **poissons** (sardines, thon, maquereaux...), **fruits en conserve** (ananas, poire, abricot).

Le lait : des atouts à prendre en compte

Le lait est économique et apporte des protéines d'excellente qualité, des vitamines et des minéraux.
UHT, en poudre ou concentré, les possibilités sont infinies…

Le lait en poudre a des atouts particuliers :

- **Un stockage facile.** 500 g de lait en poudre = 5 L de lait liquide
- **Longue conservation** à température ambiante (12 à 24 mois avant ouverture, 1 mois après ouverture)
- **Dissolution instantanée dès 20°C**
- Multiples applications :
  - **En boisson**
  - **En cuisine**
    - **En salé :** sauces, gratins, soupes, clafoutis, quiches, purées...
    - **En sucré :** flans, clafoutis, crêpes, gâteaux, crèmes….
  - **En enrichissement nutritionnel**



2021– ©Honeycom pour Régilait – visuels freepick