

LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE INFLUENCE NOTRE CAPACITÉ À MANGER SAINEMENT

Caroline vit dans un contexte de **SÉCURITÉ ALIMENTAIRE**

Pour Caroline, manger sainement est **un choix accessible.**

DISPONIBILITÉ

Caroline vit dans une communauté où l'épicerie du coin offre une variété de fruits et de légumes et des choix alimentaires sains. Il y a aussi un marché agricole et un jardin communautaire dans son quartier.

STABILITÉ

Les commerces locaux dans la communauté de Caroline offrent un approvisionnement régulier et stable en aliments frais et de qualité. Les choix sont variés et il est possible d'essayer de nouveaux aliments.

CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES

Dans son enfance, Caroline a entendu parler de nutrition et a appris comment préparer les aliments à la maison. Elle sait lire les étiquettes des aliments pour savoir lesquels contiennent beaucoup de gras et de sucre, et elle sait comment préparer ses propres repas sains.

ACCÈS

Caroline gagne un revenu stable qui lui donne une certaine souplesse lorsque vient le temps de faire l'épicerie. Elle est également membre d'un club d'achat d'aliments en vrac qui l'approvisionne régulièrement en fruits et en légumes pour un prix abordable.

STABILITÉ

L'épicerie dans la communauté de Jeremy n'offre pas un approvisionnement régulier en aliments frais et de qualité. Lorsque des aliments santé sont offerts, ils ne sont ni frais, ni appétissants. Jeremy fait de petits boulots et a un horaire irrégulier; par conséquent, son budget et le temps dont il dispose pour cuisiner varient souvent.

DISPONIBILITÉ

Jeremy vit dans une communauté où il y a seulement une petite épicerie, qui n'est pas à distance de marche. Les livraisons sont moins fréquentes, ce qui veut dire qu'il y a moins d'aliments frais et santé disponibles.

CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES

Dans son enfance, les parents de Jeremy travaillaient de longues heures, n'avaient pas beaucoup de connaissances sur la saine alimentation et la famille ne mangeait pas ensemble. Comme il ne se sent pas capable de préparer ses propres repas, il mange des aliments préparés et préemballés qui contiennent souvent beaucoup de gras et de sel.

ACCÈS

Jeremy gagne un revenu modeste. Après le loyer, l'électricité et le chauffage, il ne lui reste plus grand-chose dans son budget mensuel pour la nourriture. Il a de la difficulté à savoir quoi acheter pour préparer ses repas.

Pour Jeremy, manger sainement est **plus difficile.**

Jeremy vit dans un contexte de **d'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE**

Consultez la page mieux-etrenb.ca/creez-votre-histoire pour savoir comment des Néo-Brunswickois d'un peu partout dans la province ont réussi à améliorer la sécurité alimentaire au sein de leur communauté.

