

Nouveau coupon Olo temporaire : comment le présenter et le remettre aux femmes enceintes en suivi

Afin de fournir plus d'aliments sains aux femmes enceintes et à leur famille, la Fondation a créé un coupon d'une valeur de 10\$ échangeable contre tout produit alimentaire.

Il s'agit d'une offre temporaire pour donner un petit coup de pouce supplémentaire aux femmes enceintes vivant leur grossesse en contexte de précarité économique.



Combien de coupons devez-vous remettre?

La Fondation recommande de remettre entre 4 et 6 coupons aux femmes en suivi avec qui vous êtes toujours en contact. Vous êtes encouragées à utiliser votre jugement professionnel afin d'ajuster le nombre de coupons remis en fonction de la réalité des femmes en suivi.

Par exemple :

Vous pourriez choisir de remettre 6 coupons pour :

Une femme enceinte de jumeaux

Une femme enceinte avec d'autres enfants

Une femme enceinte qui a perdu son emploi

Une femme enceinte préoccupée par son budget alimentaire

Vous pourriez remettre 4 coupons dans le cas où :

Une femme enceinte de son premier enfant avec un conjoint qui a toujours son emploi

Vous pourriez également remettre 5 coupons à :

Chaque femme enceinte en suivi

Comment encourager une saine alimentation en remettant ce coupon?

Ce coupon peut être échangé contre tout produit alimentaire. Nous vous encourageons fortement à profiter de leur remise pour mettre de l'avant des messages favorisant une saine alimentation afin d'encourager l'achat d'aliments nutritifs.

Voici quelques propositions, à adapter selon la réalité de la femme enceinte :

Acheter et cuisiner des aliments de base permet de diminuer la facture d'épicerie et favorise la consommation d'aliments plus sains et nutritifs.

Montrez-lui cet outil!



Les aliments ultra-transformés sont plus dispendieux et moins nutritifs

Cuisiner est une meilleure option! Vous pouvez référer à nos recettes...



Planifier le menu et la liste d'achats permet de limiter les achats impulsifs et de s'en tenir aux besoins réels

Notre planificateur est parfait pour ça!

...et à nos techniques culinaires en vidéo!

Acheter des plus gros formats permet de faire des économies d'échelle et des petites réserves pour les moments où les achats sont plus difficiles.

Plusieurs aliments de base permettent d'économiser temps et argent tout en étant nutritifs :

- Les produits secs : pâtes alimentaires, riz minute, couscous, etc.
- Les produits surgelés : légumes, fruits, poissons, fruits de mer, etc.
- Les produits en conserve : poisson, tomates, lentilles, etc.

Retrouvez d'autres ressources pertinentes ici : fondationolo.ca/astuces

