



Santé et bien-être

Août 2018

www.gmsinsurance.com

Manger sur la route

Que vous soyez sur la route pour les vacances ou le travail, maintenir une saine alimentation peut être difficile. Suivez ces conseils simples pour rester sur le droit chemin :

1. Buvez de l'eau avant un repas afin de réfréner l'envie pressante de manger (surtout si une corbeille à pain vous est servie gratuitement).
2. Au Canada, l'information nutritionnelle est désormais fournie dans de nombreux menus – servez-vous-en comme d'un guide.
3. Commandez les sauces et autres condiments séparément afin de pouvoir contrôler la quantité que vous utilisez avec votre repas – un soupçon donne beaucoup de saveur, alors qu'un déluge fournit beaucoup de sodium et de calories.
4. Surveillez la taille des portions. Les repas de certains restaurants sont suffisants pour nourrir deux personnes – envisagez de partager une assiette ou demandez à garder une portion pour plus tard.
5. Recherchez les options saines – optez pour les aliments rôtis, cuits à la vapeur, grillés, pochés ou cuits plutôt que ceux frits, crémeux, croustillants, riches, panés et la viande brune.
6. Remplacez l'accompagnement de frites par des légumes ou une salade (la vinaigrette séparée).
7. Les salades ne sont pas toutes santé. Les suppléments de vinaigrettes, les noix caramélisées, le fromage, le bacon et les croûtons ajoutent des quantités inattendues de sucres et de sodium.

8. Épargnez sur les calories et l'argent en apportant votre propre repas dans une glacière si possible. Remplissez-la de fruits et de légumes frais, de yogourt et d'autres solutions santé.

9. Évitez les buffets – vous mangerez trop, **c'est certain!**

10. Partagez un dessert ou commandez des fruits à la place. Évitez les pâtisseries et les options à la crème.

Sources : www.savvydiner.ca, www.toronto.ca

RAPPEL : Réinscrivez les étudiants à votre régime de santé

En général, les étudiants sont couverts par le régime de leurs parents jusqu'à l'âge de 21 ans. Après cela, ***pour maintenir la couverture, vous devez informer la compagnie d'assurance que votre enfant est étudiant à temps plein. Cela doit être fait chaque mois de septembre lorsque votre enfant retourne à l'école,*** jusqu'à ce qu'il ne soit plus admissible (25 ans). Comme les limites d'âge peuvent varier en fonction du contrat, consultez votre manuel de l'employé pour obtenir les détails spécifiques à votre cas.

