



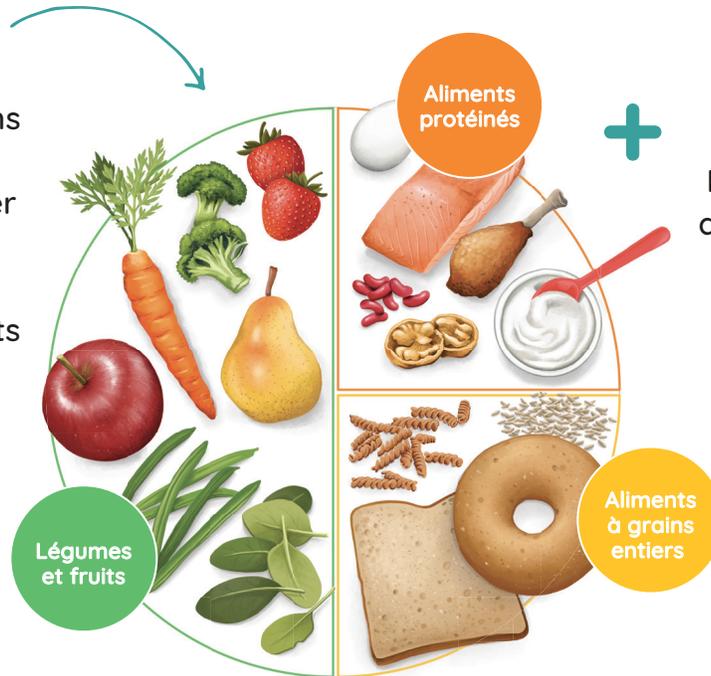
Jeu de dé

une boîte à lunch à MON goût



Psst!

Tu aimerais participer davantage au choix des aliments qui se retrouvent dans ta boîte à lunch? Voici une activité pour t'aider à préparer un lunch équilibré. Ce que tu dois retenir? Tous tes repas devraient contenir des aliments des **trois catégories** du *Guide alimentaire canadien*.



Pense aussi à ce que tu vas boire...
l'eau et le lait sont les choix à privilégier.



Comment jouer?

1

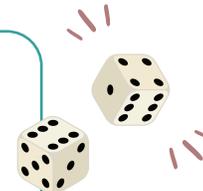
Avec ton parent, imprime et **assemble le dé** fourni à la page 3. Tu peux aussi utiliser un dé classique. Réfère-toi à **la légende** qui se trouve à la page 3.

2

À tour de rôle, chaque joueur lance le dé et doit identifier un aliment qui appartient à la catégorie obtenue. **Le défi?** Nommer un aliment que tu aimerais dans ta boîte à lunch.

3

Le but du jeu est de remplir l'assiette d'aliments fournie à la page 2 pour bâtir des lunches équilibrés. Pense aussi à intégrer les accompagnements, les collations et les desserts!

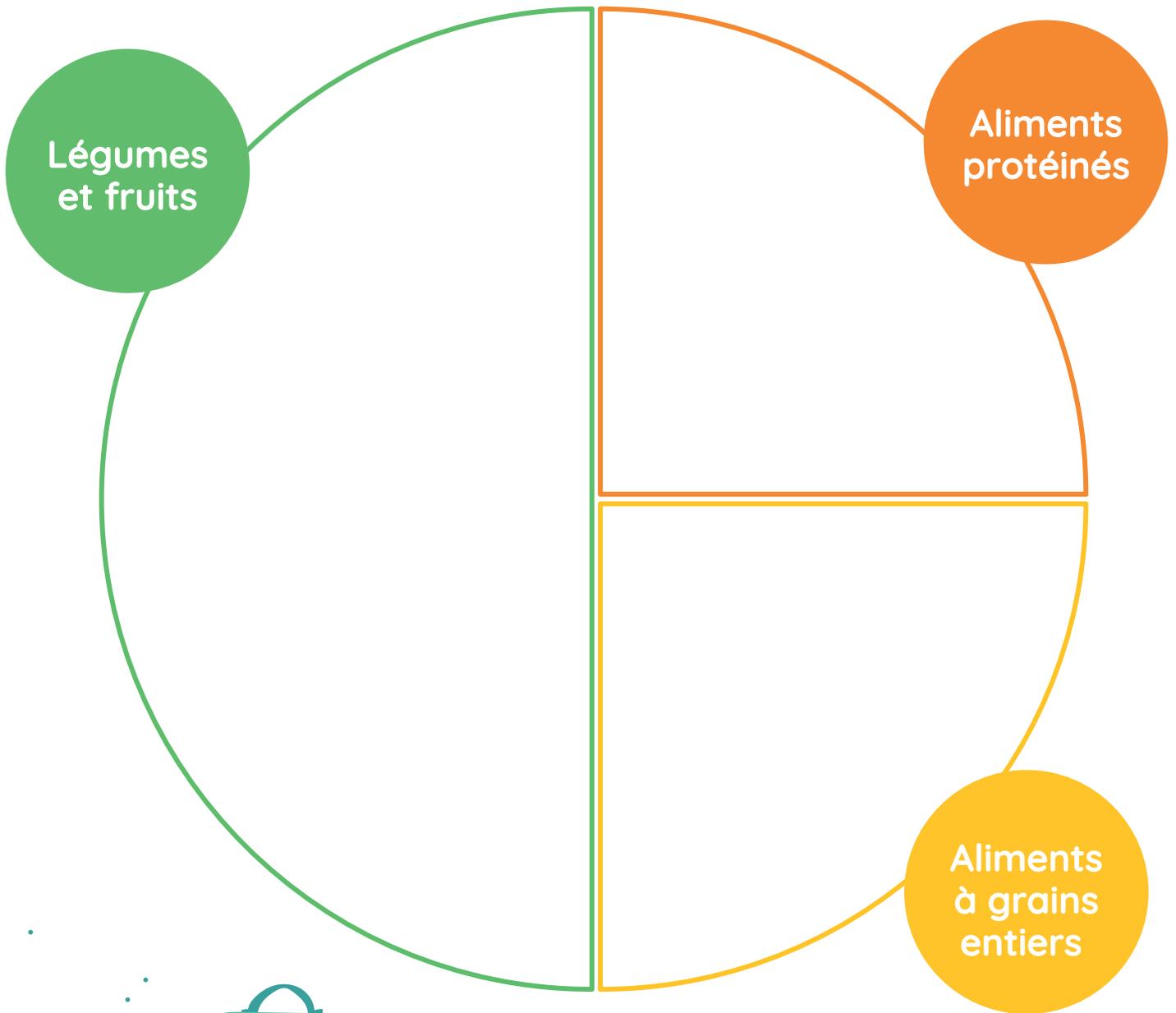


Écrire le nom des aliments est encore un peu difficile pour toi?
Alors dessine-les!

Réunis ta famille et place au jeu!

Mes idées

pour la boîte à lunch!



Besoin d'idées d'aliments?
Demande un coup de main à ton
parent ou visitez ensemble
cuisinonsenfamille.ca/outil-lunch



Plein de recettes inspirantes pour
cuisiner tes aliments préférés à
cuisinonsenfamille.ca



Utilise un bâton de colle ou du ruban adhésif pour coller les faces du dé ensemble.



Mime, décris ou dessine un aliment que tu aimes apporter dans ton lunch.



Tu utilises un vrai dé?
Réfère-toi à cette légende :

- ① Légumes et fruits
- ② Légumes et fruits
- ③ Aliments à grains entiers
- ④ Aliments protéinés
- ⑤ Catégorie au choix
- ⑥ Fais deviner un aliment



Choisis la catégorie qui te permet de bâtir ton lunch équilibré.