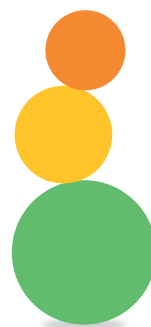


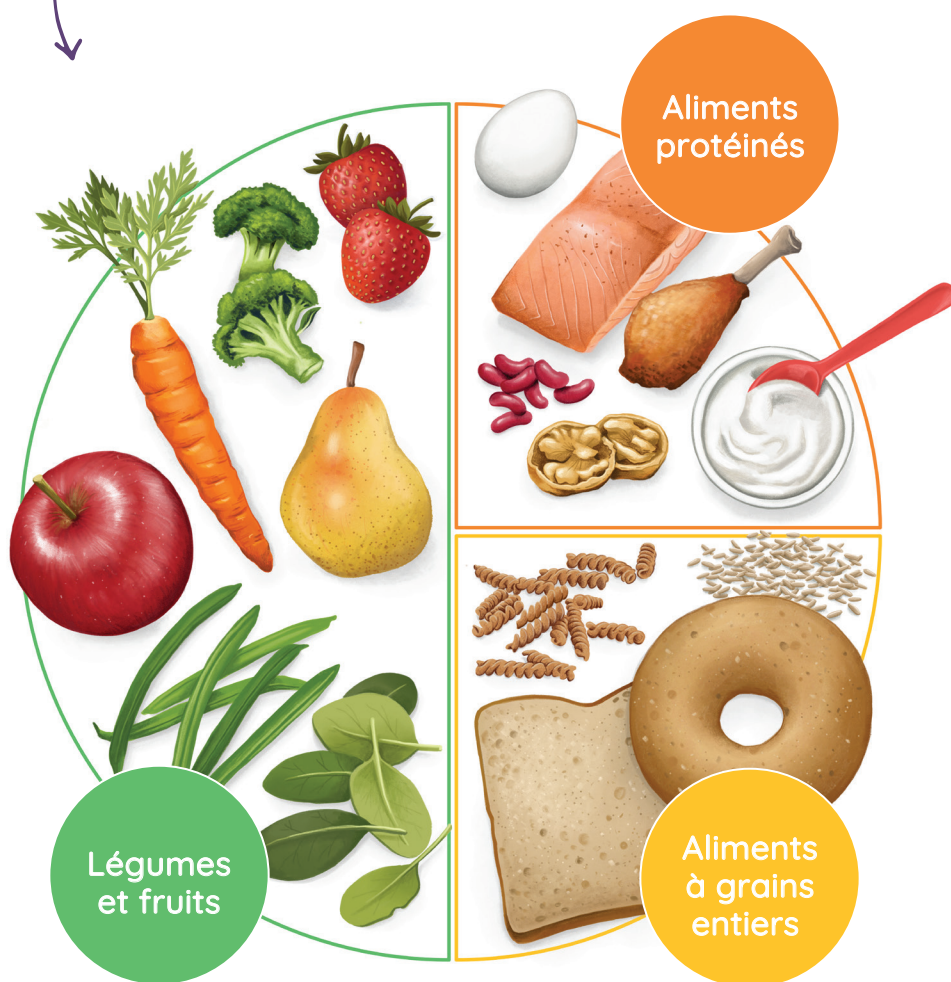
Découvre l'assiette équilibrée



Connais-tu le *Guide alimentaire canadien*?

Cet outil a été conçu pour t'aider à faire des choix alimentaires sains.

L'assiette équilibrée du *Guide* illustre ce que doit contenir un repas complet en te présentant les trois catégories d'aliments : **les légumes et les fruits**, **les aliments protéinés** et **les aliments à grains entiers**.



Sais-tu pourquoi les repas équilibrés sont importants?

Parce qu'ils te procurent l'énergie nécessaire et une foule d'éléments nutritifs pour accomplir tes activités quotidiennes, comme apprendre, jouer et t'amuser avec tes amis!



Regarde bien les quatre plats suivants et détermine s'ils contiennent des aliments des trois catégories de l'assiette équilibrée.

Pour t'aider, pose-toi les questions suivantes :
Est-ce que le repas contient...

1

des légumes
ou des fruits?

2

des aliments
protéinés?

3

des aliments à
grains entiers?



Coche les cases des catégories d'aliments contenues dans chacune des recettes proposées afin de déterminer si elles sont complètes ou non. Sinon, comment pourrais-tu les compléter? Réfléchis à un ou plusieurs aliments que tu pourrais ajouter.

Tu hésites?
Réfère-toi à la
première page
de l'activité!

Bol tex-mex



Crêpes et fruits



Macaroni au fromage



Bol de yogourt et fruits

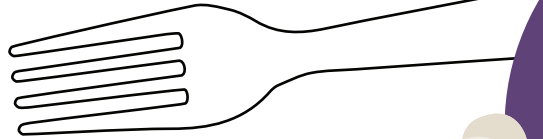
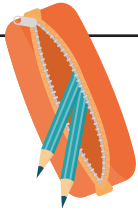


Bol tex-mex : Oui, ce repas contient des aliments de chacune des catégories d'aliments. | Macaroni au fromage : Non, il manque des légumes ou des fruits (exemples : un légume en accompagnement comme du brocoli ou encore une pomme comme dessert). | Crêpes et fruits : Non, il manque un aliment protéiné (exemples : un verre de lait, du beurre de noix). | Bol de yogourt et fruits : Non, il manque un aliment à grains entiers (exemples : des flocons d'avoine, une râtie).

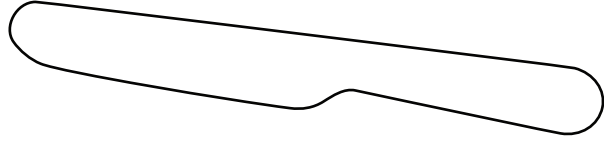
Repas équilibré à bricoler



Choisis un repas équilibré que tu aimerais cuisiner en famille et illustre-le ici.
Tu peux le dessiner, coller une photo, faire un montage d'aliments découpés dans
une circulaire ou même le décrire avec des mots. Laisse aller ton imagination!



Tu aimes cuisiner
avec ton papa ou ta
maman? Visitez ensemble
cuisinonsenfamille.ca/
recettes et choisissez
votre prochaine recette
à cuisiner en famille!



Par _____