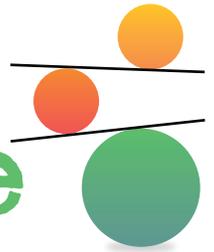


# Découvre l'assiette équilibrée



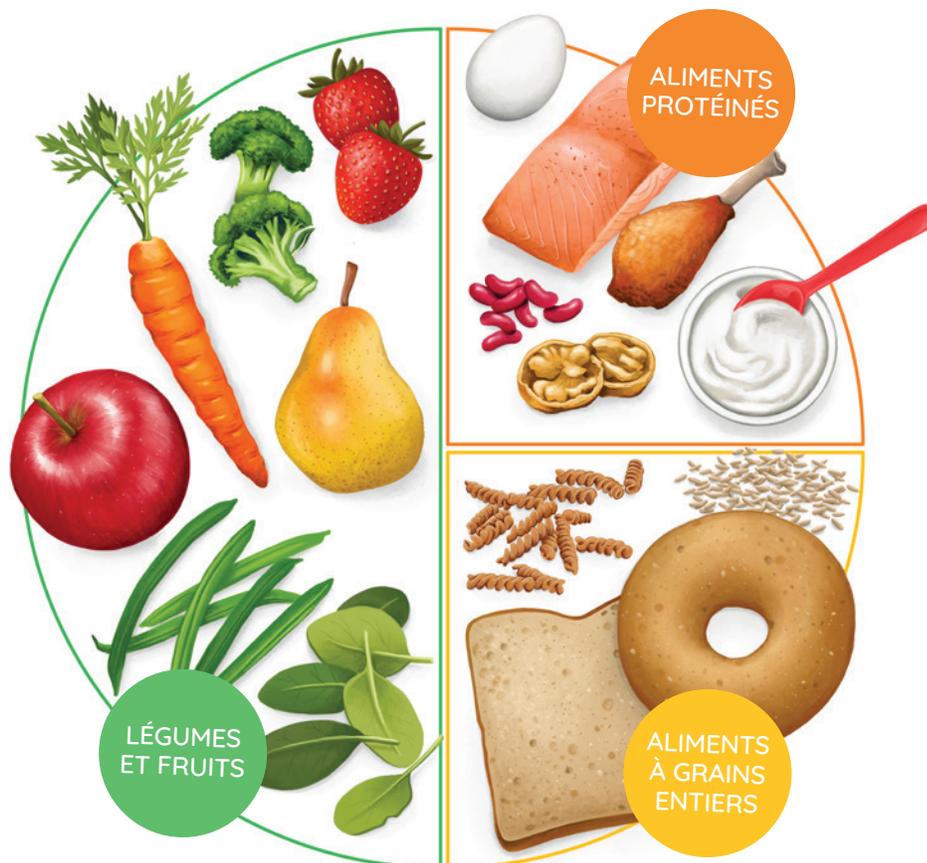
## Connais-tu le Guide alimentaire canadien?

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.



**Bol tex-mex**



**Macaroni au fromage**



**Crêpes et fruits**



**Bol de yogourt et fruits**

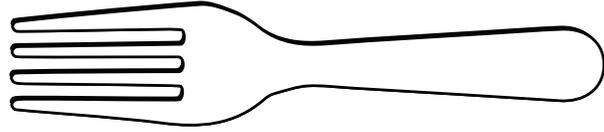
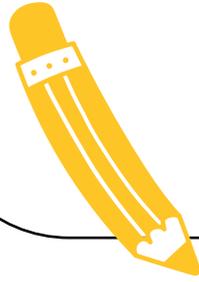


Tu hésites?  
Réfère-toi à la première page de l'activité!

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 tôte).

# 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!



Par \_\_\_\_\_

Tu dimes cuisiner avec  
ton papa ou ta maman?

Visitez ensemble  
[cuisinonsenfamille.ca/recettes](http://cuisinonsenfamille.ca/recettes)  
et choisissez  
votre prochaine recette  
à cuisiner en famille!