

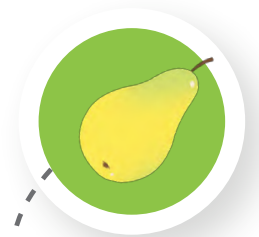
VOTRE ASSIETTE EST-ELLE ÉQUILIBRÉE?

PRODUITS
CÉRÉALIERS

VIANDES ET
SUBSTITUTS



LAIT ET
SUBSTITUTS



FRUITS

LÉGUMES

N'oublie pas de boire
de l'eau tout au long
de la journée!



Les conseils de mon intervenante OLO:

Nom de mon intervenante: _____

Date: _____



Fondation OLO
des bébés en santé

CHOISISSEZ UN ALIMENT PAR ENCADRÉ POUR UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE!

Il ne s'agit que de quelques exemples et ne constituent pas une liste exhaustive.

Produits céréaliers

Pâtes alimentaires (macaroni, spaghetti, etc.)
Pain (tranché, pita, hamburger, etc.)
Riz
Farine de maïs (polenta)
Flocons d'avoine (gruau)
Muffin maison
Orge
Bulgur
Céréales à déjeuner
Couscous



Légumes

(frais, surgelés ou en conserve)

Brocoli
Carotte
Céleri
Chou
Épinards
Maïs
Oignon
Pois
Rutabaga
Tomate



La pomme de terre est un légume qui peut remplacer les produits céréaliers dans un repas si un autre légume l'accompagne.

Viandes et substituts

Beurre d'arachide
Fruits de mer (crevettes surgelées, palourdes en conserve, etc.)
Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc.)
Œufs
Poisson (filet de tilapia, filet de sole surgelé, saumon en conserve, etc.)
Tofu
Viande (côtelette de porc, boeuf haché, etc.)
Volaille (cuisse de poulet, dinde hachée, etc.)



Fruits

(frais, surgelés ou en conserve)

Banane
Orange
Petits fruits (fraises, bleuets, framboises, etc.)
Pomme
Poire
Fruits séchés (raisins, abricots, dattes, pruneaux, etc.)



Une collation entre les repas me permet de combler ma faim et d'avoir assez d'énergie toute la journée.

L'assiette équilibrée inclut tous les aliments mangés lors d'un repas. C'est pourquoi on choisit un dessert nutritif le plus souvent possible (fruit, yogourt, croustade, muffin maison, etc.).

Lait et substituts

Lait de vache (à partir de 9 mois)
Boisson de soya enrichie (à partir de 2 ans)
Yogourt
Fromage (cheddar, cottage, fromage fondu, etc.)
Pouding maison (vanille, tapioca, riz, etc.)



Tous droits réservés – fondationolo.ca

Cet outil est développé dans le cadre de *1000 jours pour savourer la vie*, une approche de la Fondation OLO rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de



Fondation OLO
des bébés en santé