

VOTRE ASSIETTE EST-ELLE ÉQUILIBRÉE?

LÉGUMES ET FRUITS



En manger une grande variété



ALIMENTS PROTÉINÉS



Inclure des sources végétales



PRODUITS CÉRÉALIERS

Choisir plus souvent des grains entiers



EAU

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 : _____

CHOISISSEZ UN ALIMENT PAR ENCADRÉ POUR UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE!

Les aliments proposés ne sont que des exemples et ne constituent pas une liste complète.
Pour les tout-petits, assurez-vous notamment de leur offrir des aliments mous et non collants.

Légumes

(frais, surgelés ou en conserve)

Brocoli
Carotte
Céleri
Chou
Épinards
Maïs
Oignon
Pois
Rutabaga
Tomate

Fruits

(frais, surgelés ou en conserve)

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



Produits céréaliers

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



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

Aliments protéinés

Sources végétales

Beurre d'arachide
Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, etc.)
Tofu
Boisson de soya enrichie (à partir de 2 ans)

Sources animales

Lait de vache (à partir de 9 mois)
Oeufs
Fromage
Poisson (filet de tilapia, filet de sole surgelé, saumon en conserve, etc.)
Fruits de mer (crevettes surgelées, palourdes en conserve, etc.)
Viande (côtelette de porc, boeuf haché, etc.)
Volaille (cuisse de poulet, dinde hachée, etc.)
Yogourt
Pouding maison (vanille, tapioca, riz, etc.)



Pour compléter le repas, on choisit un dessert nutritif le plus souvent possible (fruit, yogourt, croustade, muffin maison, etc.).

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

