

Des idées de repas et de collations saines

Qu'est-ce que le Guide alimentaire canadien?

Des renseignements pour vous aider à planifier des repas et des collations nutritifs. Vous le retrouverez dans l'annexe.



À ESSAYER

Offrez à votre enfant les mêmes aliments sains que le reste de votre famille consomme. Mangez des légumes, des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés de façon régulière. Préparez des aliments aux saveurs et aux textures variées.

- ✓ des haricots cuits servis avec une rôtie de grains entiers
- ✓ du gâteau aux carottes ou à la citrouille servi avec du fromage à la crème
- ✓ un chili, un dahl ou des lentilles servi avec du riz et des légumes
- ✓ du congee ou de la bouillie de riz avec des petits morceaux de viande
- ✓ un dessert au tofu avec des fruits frais
- ✓ du poisson servi dans un petit pain de blé entier ou une bannique
- ✓ un fruit frais coupé en morceaux – sans pépins ni peau dure – avec une trempette de yogourt
- ✓ du fromage râpé avec des craquelins de grains entiers
- ✓ du macaroni au fromage
- ✓ des boulettes de viande servies avec des pâtes
- ✓ du lait ou du yogourt mélangé avec des fruits
- ✓ du gruau d'avoine ou de la crème de blé servi avec du lait
- ✓ des crêpes ou des gaufres servies avec de la compote de pommes
- ✓ du riz ou des pâtes accompagnés de viande cuite à point et de petits morceaux de légumes
- ✓ du pudding au riz à base de lait
- ✓ des oeufs brouillés ou une mini-omelette à base de légumes coupés en cubes
- ✓ un petit muffin recouvert d'une fine couche de beurre d'arachides ou de noix
- ✓ des tortillas molles garnies de haricots ou de viande hachée
- ✓ des sandwiches triangulaires à base d'oeufs, de thon ou de saumon en conserve, ou de viande facile à mâcher
- ✓ de la chaudrée de poisson et des tranches de rôtie
- ✓ des spaghettis à la sauce tomate ou à la viande
- ✓ de la soupe aux légumes, aux pois cassés ou aux haricots servie avec des craquelins de grains entiers, une bannique ou un roti
- ✓ des légumes (cuits et refroidis) servis avec une trempette au yogourt, de l'houmous ou un dhal
- ✓ des céréales froides à grains entiers accompagnées de lait et de petits morceaux de fruits ou des baies
- ✓ des craquelins de grains entiers ou des galettes de riz servis avec du fromage cottage ou une purée d'avocat
- ✓ un pain pita de grains entiers ou un roti servi avec de l'houmous ou un dhal
- ✓ du yogourt mélangé avec des morceaux de fruits à chair tendre ou de la compote de pommes
- ✓ du yogourt servi avec des craquelins ou un roti

