

COMPLÈTE LE REPAS

Nom: _____

Pour commencer

1. Regarde le nom et l'image de chaque repas.
2. Maintenant, regarde chacune des catégories du *Guide alimentaire canadien*, dans la seconde colonne (légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés), ainsi que la section des sauces et des accompagnements.
 - A. Si le repas comporte un aliment de l'une de ces catégories, mets un crochet dans la case correspondante.
 - B. Écris le nom des aliments qui appartiennent à chaque catégorie dans l'espace prévu.
3. Si une catégorie est absente du repas, écris, dans l'espace en dessous, le nom d'un aliment de cette catégorie que tu ajouterais au repas afin de le compléter.



Exemple de repas : Sandwich au fromage fondant et eau



LÉGUMES ET
FRUITS



ALIMENTS À
GRAINS ENTIERS



ALIMENTS
PROTÉINÉS



SAUCES ET
ACCOMPAGNEMENTS



Pour compléter ce repas, j'ajouterais : des tranches de poivrons et une trempette

COMPLÈTE LE REPAS

Repas 1 : Pâtes, sauce tomate, salade avec sauce, biscuit et eau



LÉGUMES ET
FRUITS

ALIMENTS À
GRAINS ENTIERS

ALIMENTS
PROTÉINÉS

SAUCES ET
ACCOMPAGNEMENTS

Pour compléter ce repas, j'ajouterais : _____

Repas 2 : Ragoût d'original, bâtonnets de carotte et lait



LÉGUMES ET
FRUITS

ALIMENTS À
GRAINS ENTIERS

ALIMENTS
PROTÉINÉS

SAUCES ET
ACCOMPAGNEMENTS

Pour compléter ce repas, j'ajouterais : _____

COMPLÈTE LE REPAS

Repas 3 : Sandwich au thon



LÉGUMES ET
FRUITS



ALIMENTS À
GRAINS ENTIERS



ALIMENTS
PROTÉINÉS



SAUCES ET
ACCOMPAGNEMENTS



Pour compléter ce repas, j'ajouterais : _____