



Faites  
de l'eau  
votre  
boisson  
de choix

# Bien manger à l'école

AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

## CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DU DÎNER

Renseignez-vous ce qui est offert à l'école. Comme certaines écoles offrent des programmes de collation ou de repas, vous n'aurez peut-être pas à inclure une autre collation.

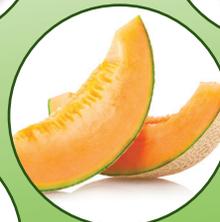
Faites participer vos enfants. Invitez-les à choisir parmi quelques options et à vous aider à préparer le dîner.

Assurez la salubrité des aliments. Utilisez des blocs réfrigérants pour que les aliments froids restent froids et un thermos pour que les aliments chauds (comme la soupe) restent chauds. Réchauffez le thermos en le remplissant d'eau chaude; jetez l'eau, puis ajoutez l'aliment chaud.

Voici une façon simple de vous assurer d'inclure des légumes et des fruits à chaque repas et collation.

Choisissez 2 légumes et fruits  
1 aliment à grains entiers  
1 aliment protéiné

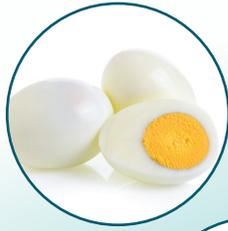
Choisissez **2 LÉGUMES ET FRUITS**



Choisissez **1 ALIMENT À GRAINS ENTIERS**



Choisissez **1 ALIMENT PROTÉINÉ**



Les dîners ne se ressembleront pas tous...

Il n'est pas nécessaire d'inclure des mini-carottes ou du fromage et des craquelins dans le dîner. Préparez des dîners qui tiennent compte de votre mode de vie et de votre culture ainsi que des goûts de votre enfant.

Vous pouvez vous servir de l'assiette équilibrée du Guide alimentaire canadien pour vous rappeler d'inclure différents aliments pour le dîner et les collations. Une soupe, par exemple, peut contenir des protéines (p. ex. poulet, haricots), des légumes (p. ex. céleri, carottes, épinards) et des aliments à grains entiers (p. ex. orge, riz, pâtes) le tout dans une même tasse!

### **INCLUEZ-VOUS DES RESTANTS?**

Les restants de souper font d'excellents dîners. Ajoutez un bloc réfrigérant pour les garder au froid ou mettez-les dans un thermos pour qu'ils restent chauds.

**Note : consultez toujours la politique de l'école sur les allergies pour savoir ce qui y est interdit.**

Pour en savoir plus, allez à [www.canada.ca/guidealimentaire](http://www.canada.ca/guidealimentaire) ou [DecouvrezLesAliments.ca](http://DecouvrezLesAliments.ca). Pour parler à une diététiste gratuitement, appelez Télésanté Ontario au 1 866-797-0000.