



## AUTRES ARTICLES D'ÉPICERIE

### UTILISEZ VOTRE PLANI-MENUS

- Utilisez ce guide pour planifier **à l'avance** des repas et des collations plus santé pour toute la famille.
- Soyez flexible! Utilisez-le pour planifier un repas, une journée ou plus. Optez pour un menu alternatif lorsque les activités de la famille changent.
- L'exemple ci-dessous vous montre différentes façons de remplir votre plani-menus. Cochez afin de voir combien de groupes alimentaires votre repas comprend ou inscrivez les ingrédients dont vous aurez besoin pour vous aider à planifier votre liste d'épicerie. Adaptez ces idées pour qu'elles correspondent à votre propre méthode de planification.
- À l'aide de la liste de vérification figurant au recto, assurez-vous que vos repas et collations sont santé.
- Dressez votre liste d'épicerie en vous basant sur les repas que vous avez planifiés, puis passez à l'action!

*Les repas en famille favorisent de saines habitudes alimentaires qui durent toute une vie. Prenez souvent vos repas en famille.*

Exemple :	Lundi
<b>DÉJEUNER</b>	Céréales, lait et jus
Légumes et fruits	✓
Produits céréaliers	✓
Lait et substituts	✓
Viandes et substituts	
<b>DÎNER</b>	Sandwich, fruit et lait
Légumes et fruits	banane
Produits céréaliers	pain au son
Lait et substituts	lait au chocolat
Viandes et substituts	thon
<b>SOUPER</b>	Pizza et lait
Légumes et fruits	champignons, poivrons, oignons, brocoli
Produits céréaliers	croûte de blé entier
Lait et substituts	fromage Mozzarella, lait
Viandes et substituts	poulet
<b>COLLATIONS</b>	Houmous, crudités et eau
	Yogourt et pomme

### Légumes et fruits

**Légumes :** asperges, aubergine, betteraves, bette à carde, brocoli, carottes, céleri, champignons, chayottes, chou, chou-fleur, chou-rave, chou vert frisé, citrouille, concombre, courges, courgette, crosses de fougère, doliques, asperges, épinards, endives, fenouil, feuilles de moutarde, haricots verts et jaunes, igname, jus de légumes, maïs, navet, okra, pak-choï, poireaux, poivrons, pommes de terre, pois mange-tout, pousses de bambou, patates douces, radis, sauce aux tomates, salade verte, tomates

**Fruits :** abricots, ananas, avocat, banane, cerises, fruits séchés, figues, grenade, goyave, jus de fruits purs à 100 %, kiwis, litchis, mangue, melons, melon d'eau, orange, pamplemousse, papaye, pêche, petits fruits, poire, pomme, prune, raisins, rhubarbe

*Les fruits et les légumes peuvent être frais, surgelés ou en conserve.*



### Produits céréaliers

**Pains :** bagel, bannique, challa, chapati, fougasse, muffin anglais, muffin maison de grains entiers, naan, pains de grains entiers (blé entier, son, multigrains, pumpernickel ou seigle), pain plat, petit pain, pita, roti, tortilla

**Pâtes alimentaires :** couscous, fettuccinis, linguines, macaronis, nouilles, orzo, penne, rotinis, tortellinis de grains entiers

#### Grains et autres produits céréaliers :

boulghour, céréales (chaudes ou froides), craquelins, crêpes, galettes de riz, gaufres, flocons d'avoine, gruau, kacha, maïs soufflé, muesli, orge, polenta, quinoa, riz (collant, brun, sauvage, blanc, au jasmin)

*Faire de bons choix d'aliments et de boissons est essentiel pour aider vos enfants à adopter de saines habitudes alimentaires; un modèle vaut mille mots.*



### Lait et substituts

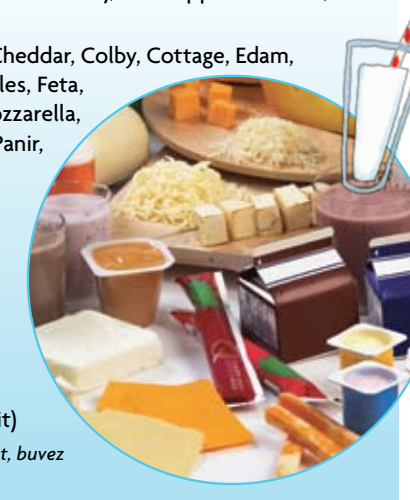
**Lait :** babeurre, café au lait, chocolat chaud (préparé avec du lait), lait évaporé, lait\* (nature ou aromatisé), lait frappé aux fruits, lait en poudre (reconstitué)

**Fromage :** Bocconcini, Brie, Cheddar, Colby, Cottage, Edam, Emmental, en grains, en ficelles, Feta, Friulano, Gouda, Havarti, Mozzarella, Muenster, Neufchâtel, Oka, Panir, Parmesan, Provolone, Quark, Ricotta, Suisse

**Yogourt :** kéfir, yogourt (nature, aromatisé ou glacé), yogourt à boire, yogourt en tube

**Autres :** crème anglaise, fromage frais aromatisé, pouding (préparé avec du lait)

*\* Si vous ne consommez pas de lait, buvez des boissons de soya enrichies.*



### Viandes et substituts

**Poisson :** flétan, hareng, sardines, saumon, sole, thon, truite, vivaneau

**Volaille :** canard, dinde, poulet

**Viandes :** abats, agneau, bœuf, chèvre, gibier, porc

**Fruits de mer :** calmar, crabe, crevettes, pétoncles

**Autres :** beurre d'arachide ou de noix, dahl, falafel, houmous, légumineuses cuites, noix et graines, œufs, tempeh, tofu et autres produits de soya



*Prenez 15 minutes pour planifier vos menus à l'avance; vous gagnerez du temps pendant la semaine!*

### Des collations toutes simples

Choisissez des collations santé, prêtes en un instant, telles que :

- Maïs soufflé nature
- Lait au chocolat
- Petite poignée de noix non salées
- Yogourt garni de fruits frais et de céréales de type granola
- Pomme et fromage
- Petit muffin maison
- Houmous et crudités
- Banane enroulée dans une tortilla tartinée de beurre d'arachide
- Fruit frais
- Céréales avec du lait
- Œuf cuit dur
- Lait frappé aux fruits
- Mélange de randonnée (céréales, fruits séchés et noix)

### Des boissons plus saines

Les études suggèrent que faire de mauvais choix de boissons peut nuire aux bonnes habitudes alimentaires. Voici quelques conseils :

1. Accompagnez la plupart de vos repas d'un verre de lait, afin de consommer deux verres de lait par jour tel que recommandé.
2. Entre les repas, buvez de l'eau.
3. Choisissez des mélanges de jus de légumes à faible teneur en sodium et des jus de fruits purs à 100 %.
4. Pour un choix plus nutritif, offrez du lait au chocolat aux enfants plutôt que des boissons gazeuses.
5. Ajoutez un soupçon de jus d'agrumes à votre eau pour l'aromatiser.
6. Savourez un café au lait (moitié lait, moitié café) plutôt qu'un café ordinaire, pour plus d'éléments nutritifs.
7. Pour consommer moins de calories, ajoutez de l'eau gazeifiée aux boissons sucrées aromatisées et aux jus.

**Limitez** votre consommation d'aliments peu nutritifs riches en calories, en matières grasses, en sucre ou en sel, comme les boissons gazeuses, les boissons aromatisées aux fruits, l'alcool, les sucreries, les pâtisseries, les croustilles, le saindoux, le shortening, le beurre, la margarine, le lait de coco et les sauces.

**Pour en savoir davantage sur la saine alimentation, la planification de repas ainsi que pour des idées de recettes, visitez :**

[www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)

[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

**Pour mieux suivre vos choix alimentaires, commandez**

Le calculassiette au [www.plaisirlaitiers.ca](http://www.plaisirlaitiers.ca), cliquez sur Demande de matériel.



**NUTRITION**  
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

[www.plaisirlaitiers.ca](http://www.plaisirlaitiers.ca)

En collaboration avec :



[www.breakfastforlearning.ca](http://www.breakfastforlearning.ca)

Gagnant de :

