COMPLÈTE
LE REPAS

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	✓	pain
ALIMENTS PROTÉINÉS	✓	Fromage
SAUCES ET ACCOMPAGNEMENTS		

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

Copyright © Les Producteurs laitiers du Canada, 2021

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'orignal, 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 : _____