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

ALIMENTS PROTÉINÉS

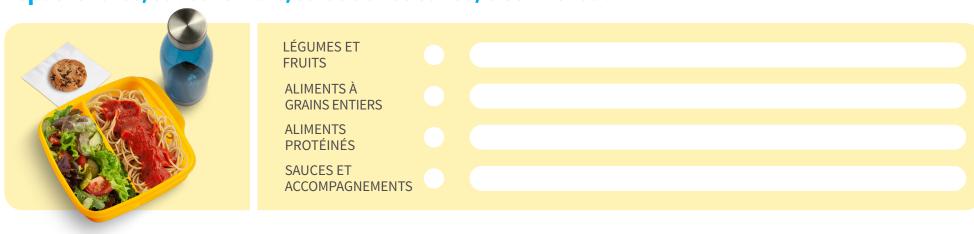
SAUCES ET **ACCOMPAGNEMENTS**

pain Fromage

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



Pour compléter ce repas, j'ajouterais : _____

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



FRUITS	
ALIMENTS À GRAINS ENTIERS	
ALIMENTS PROTÉINÉS	
SAUCES ET ACCOMPAGNEMENTS	

Pour compléter ce repas, j'ajouterais : ______

COMPLÈTE LE REPAS

Repas 3: Sandwich au thon



Pour compléter ce repas, j'ajouterais : ______