



Apprendre en s'amusant, une création des diététistes canadiennes



Planificateur de petit déjeuner familial



Apprenez à bien manger avec le **Guide alimentaire canadien** en savourant une variété d'aliments choisis dans chacun des groupes alimentaires.

Prenez un petit déjeuner équilibré en optant pour des aliments nutritifs d'au moins trois groupes alimentaires chaque jour.

Amusez-vous à planifier vos menus de petit déjeuner ensemble chaque semaine !

| | Idées de menus de petit déjeuner | Légumes et fruits | Produits céréaliers | Lait et substituts | Viandes et substituts |
|----------|----------------------------------|-------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|
| Lundi | | | | | |
| Mardi | | | | | |
| Mercredi | | | | | |
| Jeudi | | | | | |
| Vendredi | | | | | |
| Samedi | | | | | |
| Dimanche | | | | | |

Le saviez-vous ? Les jeunes enfants ont de petits appétits et ils ont besoin de calories pour une saine croissance et un développement sains. Ne limitez pas les aliments nutritifs, comme le fromage ou le beurre d'arachide, à cause de leur teneur en lipides. Choisir une variété d'aliments nutritifs aide les enfants à grandir et à se développer comme il faut.



Pour en savoir plus sur les choix alimentaires sains, visitez les sites www.missionnutrition.ca et www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Le programme MISSION NUTRITION* est offert par l'équipe des diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. Les documents MISSION NUTRITION* peuvent être reproduits en totalité sans permission à des fins éducatives seulement. * © 2008, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

