



Apprendre en s'amusant, une création des diététistes canadiennes

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	Céréales avec rondelles de bananes et lait	Une banane, en rondelles	Un bol de céréales de grains entiers	1 verre de lait plus faible en matières grasses	
Mardi	Un bagel aux tomates, au fromage et à la dinde rôtie avec jus d'orange	Des tranches de tomate et un verre de jus d'orange 100 %	1 bagel multigrain, rôti	2 tranches de fromage plus faible en matières grasses	1 tranche de dinde rôtie
Mercredi	Gaufres grillées avec coupe de fruits et lait au chocolat chaud	Une coupe de fruits dans leur jus	2 gaufres aux grains entiers, grillées	Une tasse de lait au chocolat plus faible en matières grasses, chaud ou froid	
Jeudi	Petit déjeuner sur le pouce : barre de céréales, boîte de jus et yogourt	Une boîte de jus de fruits 100 %	Une barre de céréales de grains entiers ou riche en fibres	Un gobelet de yogourt plus faible en matières grasses	
Vendredi	Yogourt frappé aux bananes et aux petits fruits et rôtie aux raisins secs avec du beurre d'arachide	Une banane congelée en rondelles et de petits fruits pour le velouté	1 tranche de pain aux grains entiers et aux raisins secs, rôtie	1 verre de lait plus faible en matières grasses, à mélanger avec les fruits pour préparer le yogourt frappé	Beurre d'arachide
Samedi	Crêpes avec brochettes de fruits frais et lait	Des brochettes de fruits frais	Des crêpes	1 verre de lait plus faible en matières grasses	
Dimanche	Roulés aux oeufs brouillés au fromage avec légumes et salsa	Des poivrons et des oignons, en dés et sautés, et de la salsa comme garniture.	Des roulés de tortilla de blé entier	Du fromage plus faible en matières grasses, râpé (1/8 à 1/4 tasse par roulé)	2 oeufs brouillés aux légumes et au fromage par roulé

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.

