

# De saines habitudes alimentaires



En service de garde, on favorise une saine alimentation. Mais une saine alimentation peut comprendre une grande variété d'aliments, qui sont offerts de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive. Tout est une question d'équilibre!

On peut effectivement classer les aliments en trois catégories :

- Aliments à valeur nutritive élevée ou aliments quotidiens. Ils peuvent être servis quotidiennement aux enfants et devraient composer la plus grande partie de l'assiette.
- Les aliments d'occasion. Ils ont une valeur nutritive globalement bonne sans être optimale. Ils devraient être consommés moins souvent ou en moins grande quantité que les aliments quotidiens.
- Aliments à faible teneur nutritive ou aliments d'exception. Ils contiennent peu ou très peu d'éléments nutritifs et n'ont pas leur place dans le menu régulier des services de garde.

## Exercice 1

Dans ce 1<sup>er</sup> exercice, associez les aliments proposés aux bons types d'aliments, en cochant la case appropriée.

EXEMPLES D'ALIMENTS	ALIMENTS QUOTIDIENS	ALIMENTS D'OCCASION	ALIMENTS D'EXCEPTION
Pain de grains entiers			
Gaufres			
Croustilles			
Compote de fruits sans sucre			
Confitures			
Fruits frais			
Céréales sucrées du commerce			
Riz			
Saumon			
Lait au chocolat			
Jus de fruits			
Légumes frais			
Cocktail de légumes			
Lait			
Fromage à la crème			

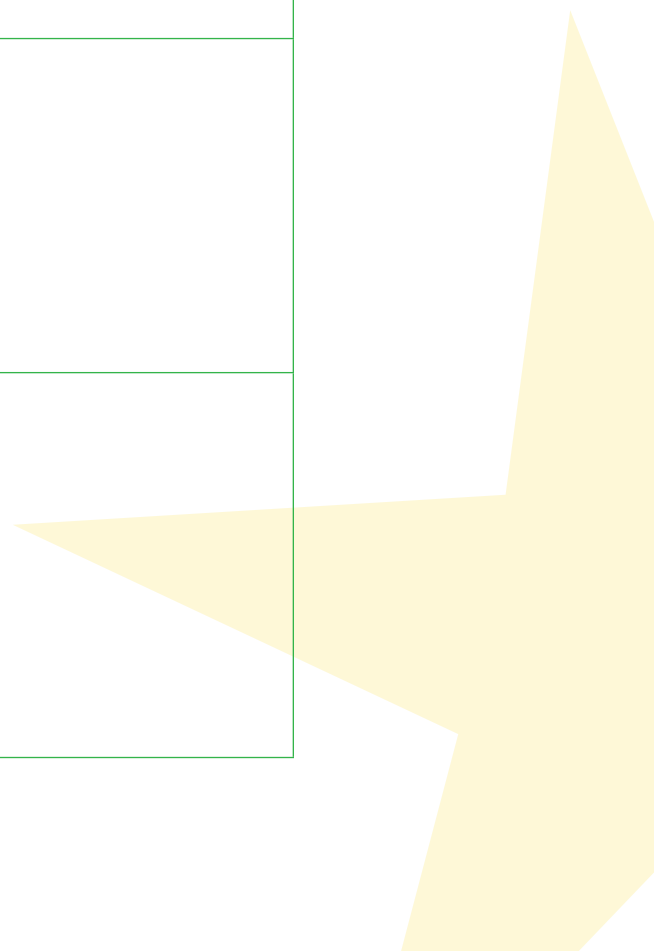
Gruau nature			
Yogourt aux fraises			
Vinaigrette			
Fromage			
Yogourt glacé			
Frites			
Biscuits du commerce			
Viandes maigres			
Charcuteries			
Bacon			
Trempepette			
Chocolat			

## Exercice 2



Maintenant, essayez de préparer un menu équilibré en utilisant les aliments proposés à l'exercice 1.

Collation du matin	
Dîner	
Collation de l'après-midi	



## Réponses exercice 1

Voici les exemples associés aux bons types d'aliments.

EXEMPLES D'ALIMENTS	ALIMENTS QUOTIDIENS	ALIMENTS D'OCCASION	ALIMENTS D'EXCEPTION
Pain de grains entiers	★		
Gaufres			★
Croustilles			★
Compote de fruits sans sucre	★		
Confitures		★	
Fruits frais	★		
Céréales sucrées du commerce			★
Riz	★		
Saumon	★		
Lait au chocolat		★	
Jus de fruits		★	
Légumes frais	★		
Cocktail de légumes		★	
Lait	★		
Fromage à la crème		★	
Gruau nature	★		
Yogourt aux fraises		★	
Vinaigrette		★	
Fromage	★		
Yogourt glacé		★	
Frites			★
Biscuits du commerce			★
Viandes maigres	★		
Charcuteries			★
Bacon			★
Trempeur		★	
Chocolat			★

---

## Réponses exercice 2 :

Voici des exemples de menu équilibré. Comparez-les à votre menu pour évaluer votre réponse.

Collation du matin	Gruau nature avec fraises Lait
Dîner	Poitrine de poulet grillée avec riz et brocoli Yogourt glacé Eau
Collation de l'après-midi	Compote de pommes

Collation du matin	Pomme Eau
Dîner	Sandwich de poulet froid avec crudités Salade de fruits maison Lait
Collation de l'après-midi	Morceau de fromage Eau

