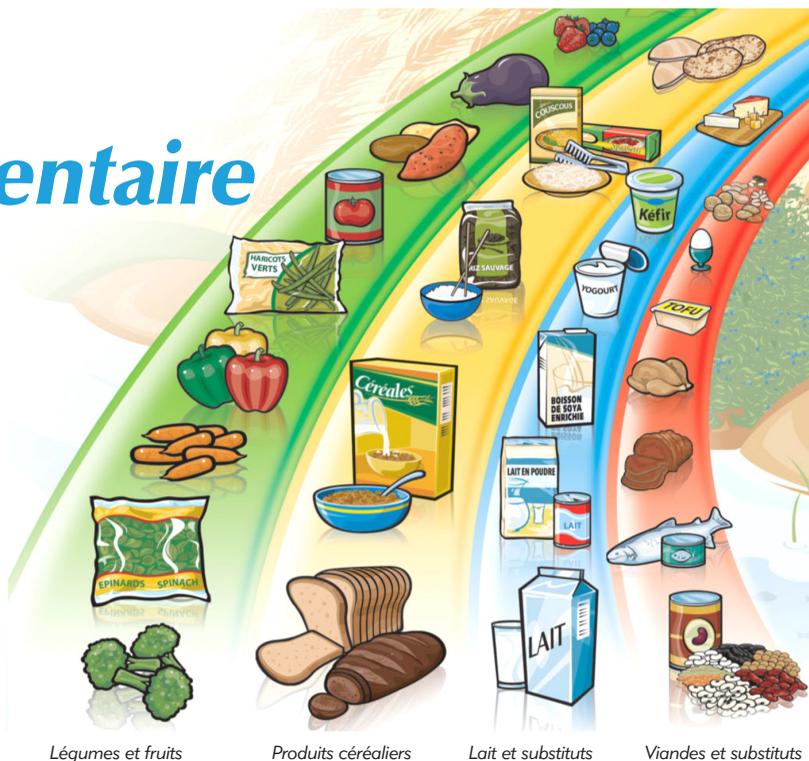


# Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Toujours aussi soucieuse de l'alimentation et de la santé de ses élèves, la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys concentre ses énergies sur la consommation d'aliments nutritifs à l'école.



Légumes et fruits

Produits céréaliers

Lait et substituts

Viandes et substituts

## 1. UN BON DÉJEUNER...

aide les enfants à être attentifs et concentrés en classe.

✓ Cocher ce qu'il faut faire pour bien démarrer la journée.

- Ne jamais partir pour l'école le ventre vide
- Inclure le déjeuner dans la routine matinale de la famille
- Manger un déjeuner complet, c'est-à-dire un repas nourrissant contenant des aliments d'au moins 3 des 4 groupes alimentaires :

**Un fruit** : banane, raisins, kiwi, salade de fruits, jus de fruits 100% pur...

**Des produits céréaliers à grains entiers** : pain de blé entier, bagel multigrains, céréales riches en fibres et peu sucrées, muffin maison...

**Un produit laitier** : lait, yogourt, fromage...

**De la viande ou un substitut** : œuf, beurre d'arachide, noix, tartinade de tofu, jambon...



## 2. LE SAC-REPAS

**Trucs pour préparer un sac-repas attrayant et nourrissant!**

- ✓ À tous les dîners, inclure **au moins** un aliment de chacun des 4 groupes alimentaires
- ✓ Varier souvent les pains, les garnitures, les fruits et les légumes et alterner avec un petit reste d'un mets préféré de votre enfant
- ✓ Placer toujours un bloc réfrigérant dans le sac-repas
- ✓ Emballer les aliments dans des contenants réutilisables
- ✓ Laver le sac-repas et les contenants réutilisables chaque jour
- ✓ Impliquer votre enfant dans l'élaboration de son menu sac-repas pour la semaine

**Truc pour sauver du temps...** Créer un coin spécial dans le frigo et le garde-manger où les enfants pourront facilement y retrouver tout ce dont ils auront besoin pour vous aider à préparer leur sac-repas... Un vrai travail d'équipe où tout le monde est gagnant!!!

**Votre aide est précieuse...** Dans le but d'améliorer la santé des enfants, nous demandons aux parents de ne pas inclure dans le sac-repas des aliments peu nutritifs qui contiennent beaucoup de gras, de sucre ou de sel comme les biscuits sucrés, les gâteaux, les tablettes de chocolat, les bonbons, les croustilles, les boissons à saveur de fruits et les boissons gazeuses.

À ma santé!

COMMISSION  
SCOLAIRE  
MARGUERITE-  
BOURGEOYS

