



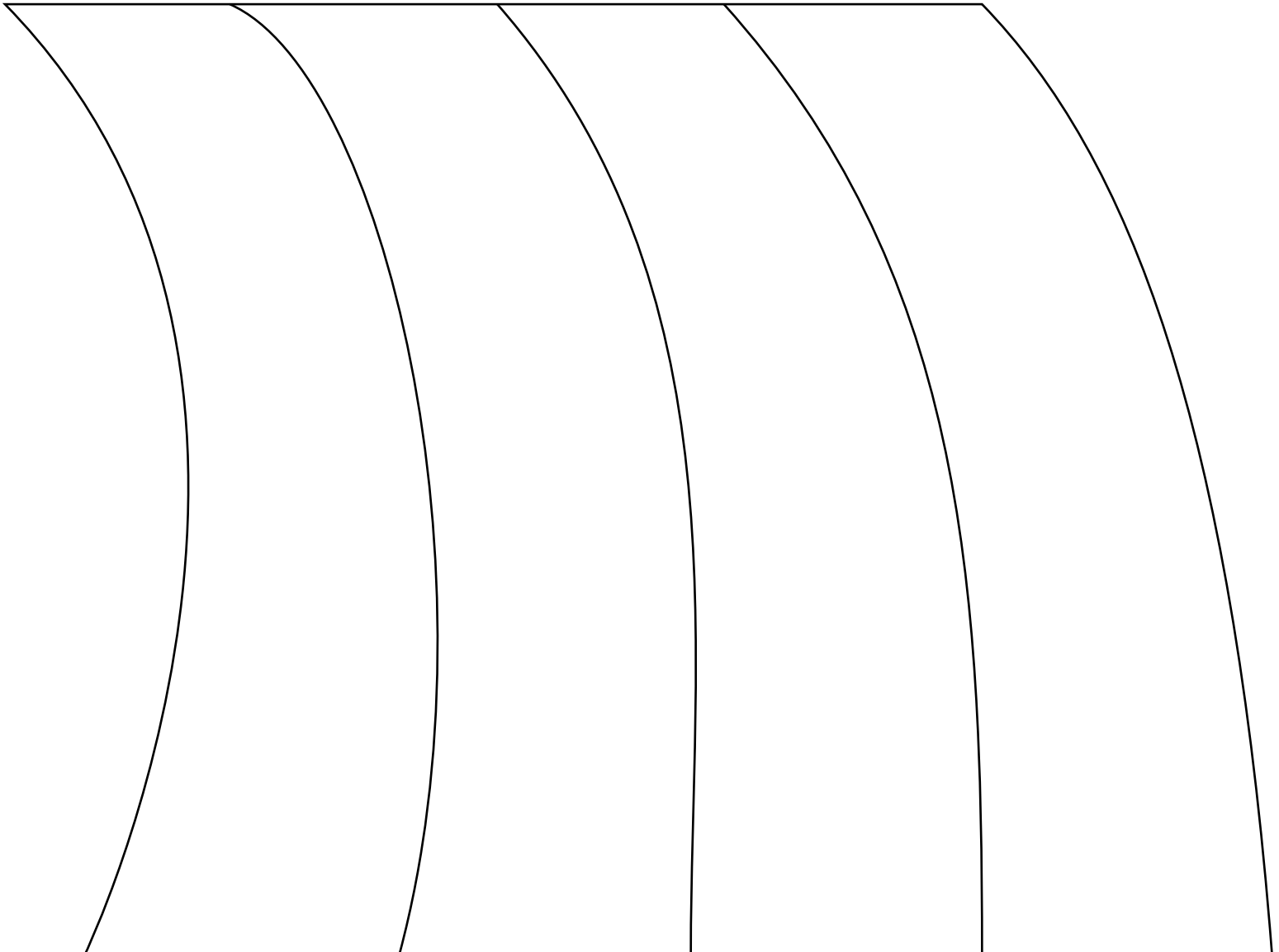
## Notre guide alimentaire familial

Nom: \_\_\_\_\_

*Cher parent/gardien,*

*Votre enfant apprend actuellement les concepts de l'alimentation saine en classe et apporte à la maison une copie de **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien** (trouvé également sur le site [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index\\_fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index_fra.php)) qui démontre les quatre groupes alimentaires. Nous encourageons votre enfant à manger des portions saines parmi ces quatre groupes alimentaires tous les jours et à reconnaître les bienfaits de ces aliments pour son corps.*

Complète ton propre guide alimentaire avec un membre de ta famille. Dans l'arc-en-ciel, dessine les aliments consommés par ta famille, provenant des quatre groupes illustrés dans Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.



**Des alliés très puissants (riche en fibres, vitamines et minéraux) :** Fruits et légumes

**Aliments permettant un regain d'énergie :** Produits céréaliers (pains, céréales, riz, pâtes alimentaires)

**Aliments pour renforcer les os :** Laits et substituts (lait, fromage, yogourt, boisson de soya enrichie)

**Aliments pour renforcer les muscles :** Viandes et substituts (viandes, œufs, tofu, poissons, légumineuses, noix).