

Résumé des activités sur la nutrition de mars 2024

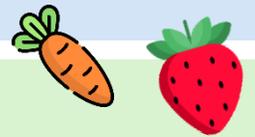


Hydratation

Dégustation :
Eau aromatisée

- * Faites de l'eau votre boisson de choix!
- * Bienfaits : plus d'énergie et de concentration + meilleur fonctionnement de votre corps
- * Risques des boissons sucrées : maladies cardiovasculaires, caries, santé osseuse

N'hésitez pas à ajouter de la saveur et avoir avec vous une bouteille d'eau réutilisable pour boire davantage!



Idées de collations pour la boîte à lunch

- * Légumes accompagnés d'hummmus
- * Fruits accompagnés de beurre de noix
- * Yogourt avec du granola, des noix, de la confiture ou des fruits

Dégustation :
Chips de pita
Pois chiches rôtis

N'hésitez pas à naviguer le Web et les livres de recette pour plus d'idées saines!

Choix alimentaires plus sains à l'extérieur



- * Toujours choisir l'option avec le plus de fruits et légumes (la plus colorée possible)
- * Bienfaits : plus de concentration et d'énergie à l'école
- * Exemples :
 - ★ Ajouter de la laitue et des tomates dans ton hamburger
 - ★ Ajouter des poivrons, des champignons, des olives, des oignons sur ta pizza
- * N'oubliez pas que les fruits frais sont toujours de bonnes collations pour vous!

Jeu interactif de l'assiette équilibrée

½ de l'assiette contient des légumes et des fruits
(Brocoli, carotte, poivron, tomate, poire, pomme, fraise, etc.)

¼ de l'assiette contient des aliments protéinés
(Viandes maigres, poissons, noix, lentilles, œufs, tofu, etc.)

¼ de l'assiette contient des aliments à grains entiers
(pains et pâtes à grains entier, quinoa, riz brun ou sauvage, etc.)



Activité : Explications de l'assiette équilibrée et jeu interactif pour faire sa propre assiette équilibrée.

Visitez la page du Guide alimentaire canadien pour plus d'explications et d'exemples!

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/utilisez-assiette-du-guide-alimentaire-canadien-pour-preparer/>

