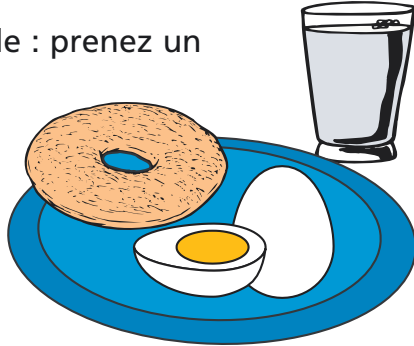


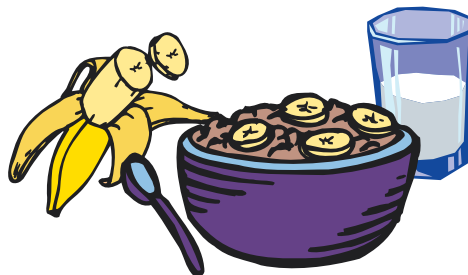
Préparez-vous au décollage

- Planifiez à l'avance et faites participer les enfants aux préparatifs.
- Faites le plus possible de préparatifs la veille, comme mettre la table.
- Ayez les aliments du petit-déjeuner à portée de la main.
- Donnez l'exemple : prenez un petit-déjeuner!



Petits-déjeuners rapides

- muffin, fromage et jus de fruits pur à 100 %
- œufs durs, moitié de bagel de blé entier et lait
- boisson fouettée - yogourt faible en gras mélangé à des baies congelées et à quelques noix
- restes de pizza et jus d'orange
- céréales à grains entiers, lait et banane
- tortilla de blé entier garnie de fromage et de tomates



Petits-déjeuners à emporter

- boîtes individuelles de céréales, contenant de lait et banane
- sandwich au beurre d'arachides et à la banane et jus de fruits pur à 100 %
- barre de céréales à grains entiers, fruit et contenant de lait
- muffin au son, yogourt et jus de fruits pur à 100 %
- galettes de riz, bâtonnets de fromage et pêches en conserve
- sac de mélange de céréales sèches, de noix et de fruits secs
- bagel avec du fromage et jus de légumes



Pour plus de renseignements, communiquez avec les Services de nutrition au 625-8315 ou, sans frais, au 1-888-294-6630.



Bureau de Santé
du District de Thunder Bay

Allez-y de
bon coeur 

www.tbdhu.com

Ce programme est financé par le gouvernement de l'Ontario. Les points de vue exprimés ici sont ceux du Projet sur la saine alimentation dans le Nord et ne reflètent pas nécessairement ceux du ministère de la Santé.

Partez du
bon pied en
prenant un
bon déjeuner!

NUTRITION-
PLANIFIEZ!

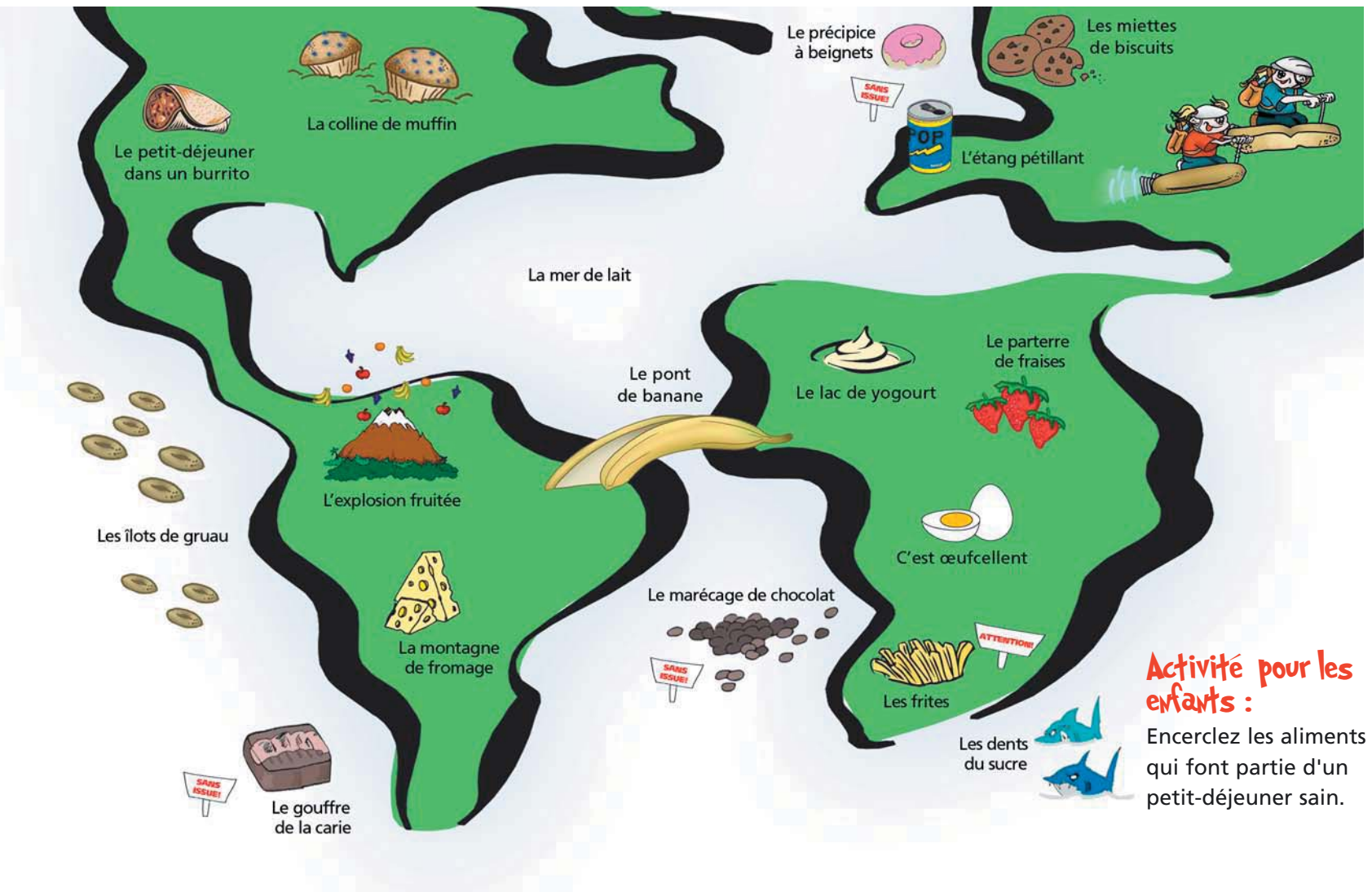
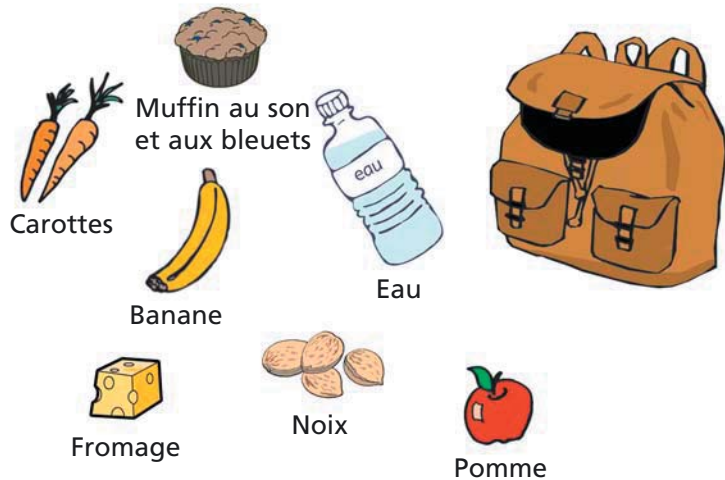


Accompagnez Drew et Darcy dans leur aventure de nutrition planifiée!

Drew et Darcy savent qu'un petit-déjeuner équilibré les aide à bien apprendre, à se sentir bien et à être actifs.



Énergie Drew et Darcy emportent les aliments suivants qui leur donneront l'énergie dont ils ont besoin pour entreprendre leur aventure.



Activité pour les enfants :

Encerclez les aliments qui font partie d'un petit-déjeuner sain.

Préparez un petit-déjeuner équilibré !

Un petit-déjeuner équilibré contient des aliments d'au moins 3 des 4 groupes recommandés dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Voici quelques idées :

Produits céréaliers

- céréales froides ou chaudes
- pain
- bagel
- pain pita
- muffin anglais
- tortilla
- muffin
- barre de céréales

Légumes et fruits

- pomme
- abricots secs
- banane
- jus de fruits pur à 100 %
- baies congelées
- raisins
- pêches en boîte
- melon
- bâtonnets de carottes

Produits laitiers

- lait nature ou au chocolat
- fromage
- yogourt
- fromage cottage
- boisson de soja enrichie

Viandes et substituts

- fèves cuites au four
- œufs
- viande maigre tranchée
- beurre d'arachides
- noix et graines