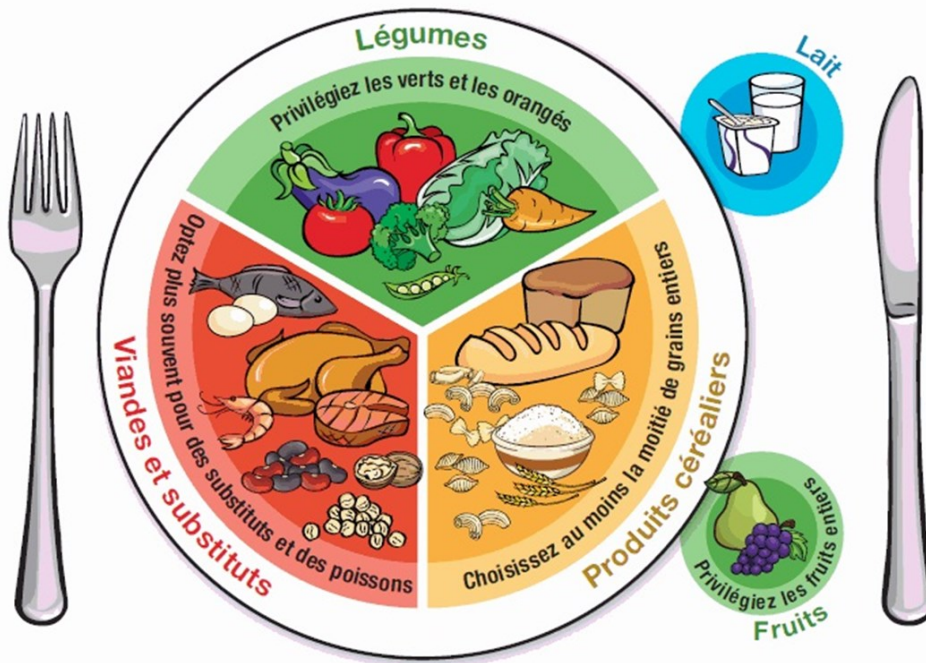




# L'assiette équilibrée pour les tout-petits

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde



\*Image tirée de Gazelle et Pofiron, Ministère de la famille, 2014

**1/3**

## Protéine

Tofu, légumineuses, œufs, protéine végétale texturée, noix, graines, poisson, fruits de mer, volaille, viande

## Grain céréalier entier/ légume féculent

Riz, pâtes alimentaires, quinoa, couscous, pain, pommes de terre, craquelins, etc.

**1/3**

## Légumes variés

Inclus dans le mets ou servis à côté : salade, potage, légumes, sautés, vapeur, crudités, etc.

**1/3**

## Quelques exemples

- ◆ Pâtes de blé entier, sauce tomate au thon et brocoli vapeur
- ◆ Omelette aux légumes, pain de blé entier et salade de tomates cerises
- ◆ Doigts de tofu au four, sauce au yogourt, quinoa et légumes sautés
- ◆ Quesadillas aux haricots noirs et potage de légumes
- ◆ Pizza maison au poulet et salade verte
- ◆ Boulettes végé aux noix en sauce, pommes de terre rôties et chou braisé

**Pssst!**

Les fruits et les produits laitiers (lait, yogourt, fromage) peuvent compléter le repas et/ou être servis en collations

Pour aller plus loin!

<https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/assiette-equilibree/>