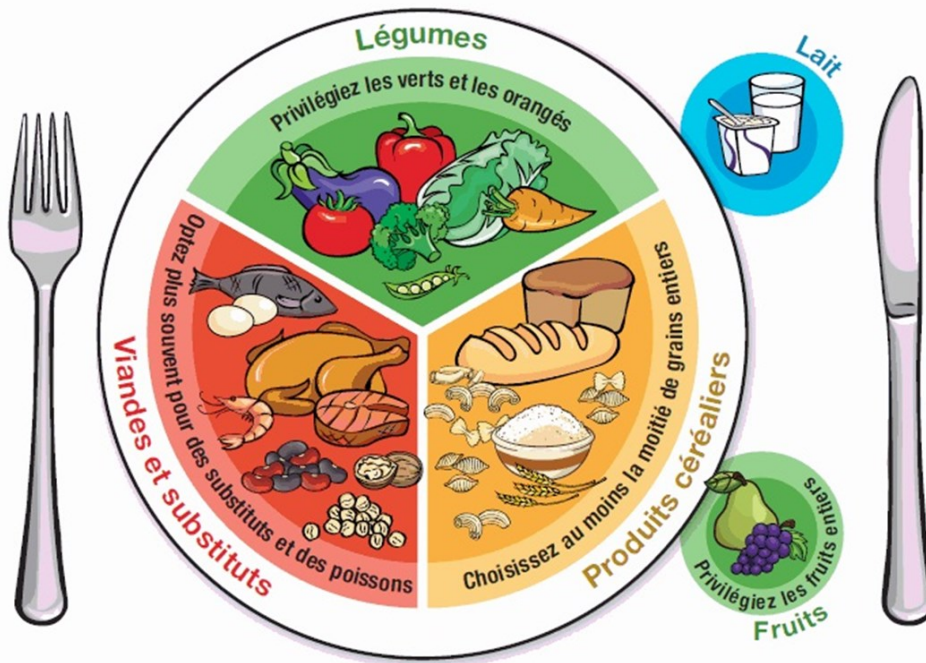




L'assiette équilibrée pour les tout-petits

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde



1/3 Protéines

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

Grains céréaliers entiers/
légumes féculents

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 de viande en sauce, pommes de terre rôties et chou braisé

Sources des images : Gazelle et Potiron, Ministère de la famille, 2014 et Défi Rigol'eau 2020, Coalition québécoise sur la problématique du poids.



Les fruits et les produits laitiers (lait, yogourt, fromage) peuvent compléter le repas et/ou être servis en collations.
N'oubliez pas d'offrir de l'eau tout au long de la journée!

Pssst!

Pour aller plus loin!

L'assiette équilibrée de la femme enceinte et du tout-petit

Fondation OLO