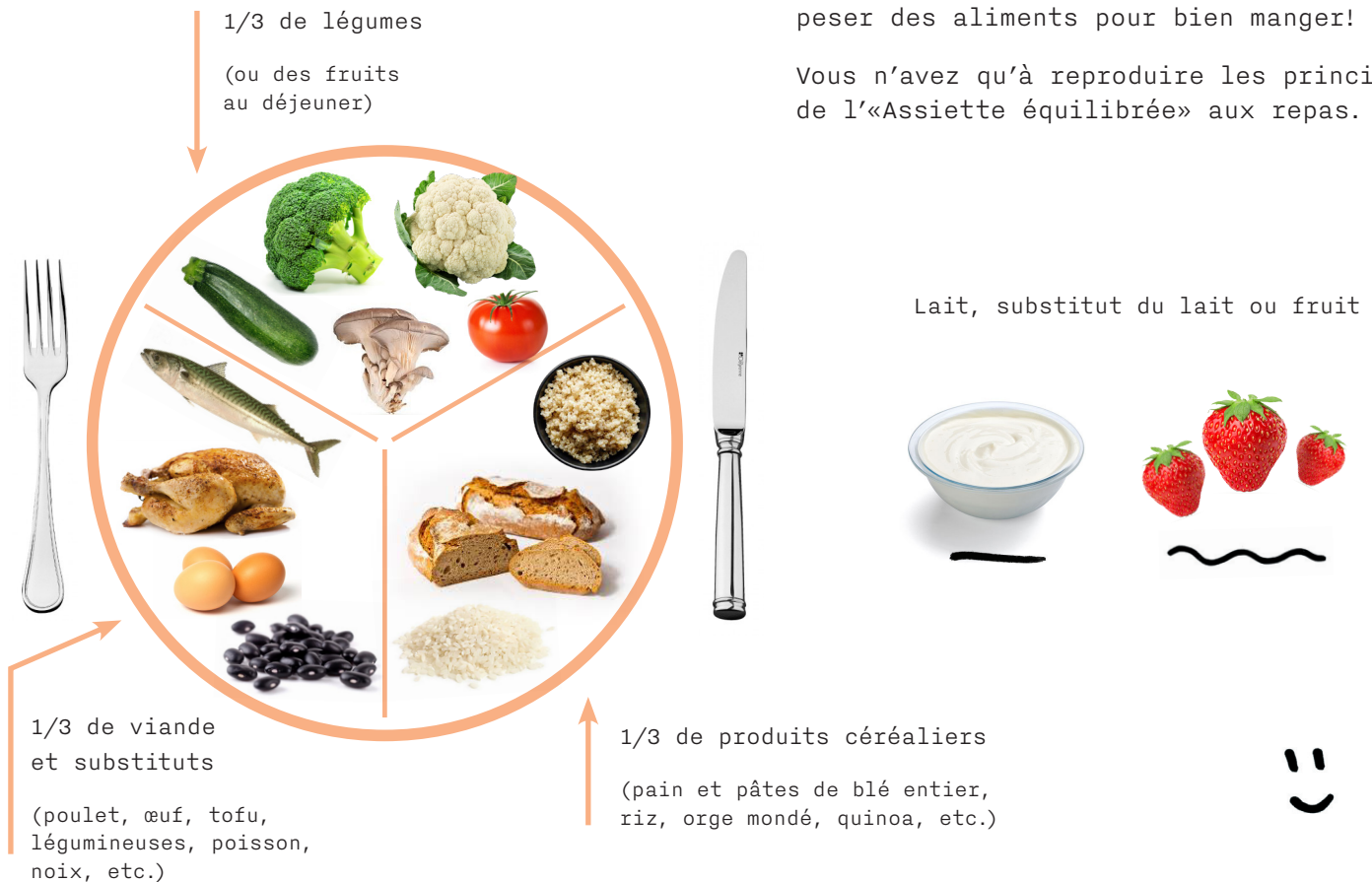


# ASTUCES POUR ASSIETTES NOURRISSANTES

## ① ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Pas besoin de calculer, de mesurer ou de peser des aliments pour bien manger!

Vous n'avez qu'à reproduire les principes de l'«Assiette équilibrée» aux repas.



Les catégories peuvent aussi être mélangées, comme dans un sandwich, un sauté ou un plat mijoté.

## ② AUTANT QUE POSSIBLE

Un repas moins équilibré de temps en temps? Ce n'est pas la fin du monde! Profitez des repas et des jours suivants pour rétablir les bonnes habitudes.

Bon à savoir : On évalue la qualité de l'alimentation sur plusieurs jours et non en un seul repas.

## ③ CUISINEZ... SANS CACHER!

1. Cuisinez autant que vous pouvez, et utilisez des ingrédients nourrissants.
2. Est-ce une bonne idée de mettre du chou-fleur dans la purée de pomme de terre ou des haricots noirs dans des brownies?
  - OUI pour ENRICHIR et améliorer la valeur nutritive des recettes.
  - NON si c'est pour CAMOUFLER des aliments que l'enfant n'aime pas.
  - L'enfant doit savoir et voir ce qu'il mange pour apprendre à aimer ça.