

# ADAPTATION DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN AU MILIEU SCOLAIRE



Savourer une variété d'aliments sains tous les jours. Favoriser les aliments peu transformés à haute valeur nutritive au quotidien.



L'eau est la boisson de choix:  
Encourager les enfants à apporter une bouteille d'eau réutilisable à l'école et en classe.  
Encourager les enfants à boire de l'eau lorsqu'ils ont soif durant la journée.



## FRUITS ET LÉGUMES

Manger des légumes et des fruits colorés en abondance



## LES ALIMENTS PROTÉINÉS

Plus Végé!  
Essayer de choisir chaque jour des aliments protéinés d'origine végétale comme le tofu ou les légumineuses.

## PRODUITS CÉRÉALIERS

Choisir des aliments à grains entiers comme le pain et les pâtes blé-entier.

### Calcium et vitamine D au menu:

Le lait, les produits laitiers et leurs substituts enrichis sont inclus dans les aliments protéinés. Plusieurs de ses aliments sont une source de calcium et vitamine D qui sont des nutriments qui contribuent à la santé osseuse et à la croissance. Pour les enfants et les adolescents, il est recommandé d'en consommer quotidiennement.