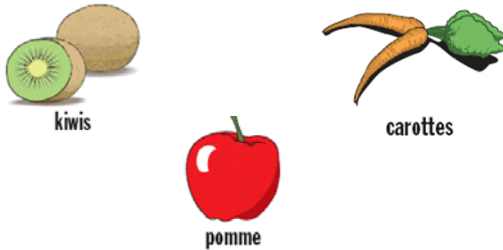


Composition des aliments –À imprimer sur une feuille verte et à découper.

Tous les **fruits et légumes** contiennent des glucides, des vitamines diverses et des fibres alimentaires, dans des proportions différentes. Voici des exemples d'aliments qui représentent de bonne source de ces éléments nutritifs.

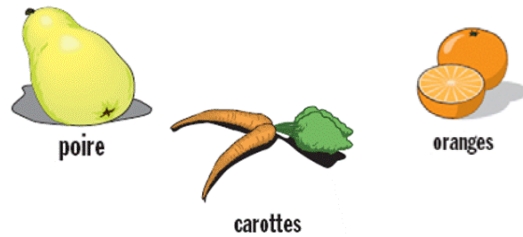
GLUCIDES

NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS, PAR EXEMPLE



VITAMINE A

PAR EXEMPLE



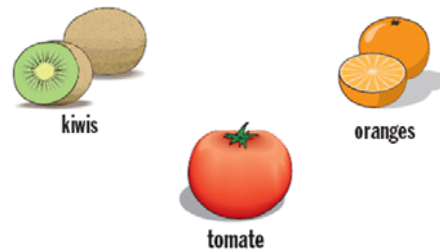
VITAMINE B

PAR EXEMPLE



VITAMINE C

PAR EXEMPLE



FER

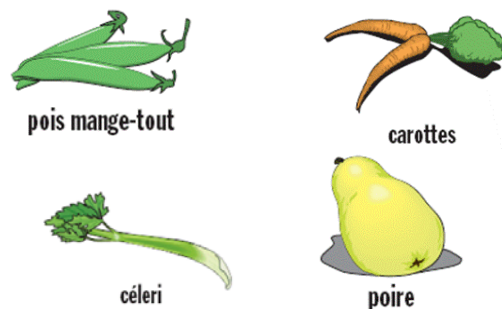
PAR EXEMPLE LES ÉPINARDS



Source de l'image : <http://recitpresco.qc.ca/>

FIBRES ALIMENTAIRES

PAR EXEMPLE



Composition des aliments –À imprimer sur une feuille jaune et à découper.

Tous les **produits céréaliers** contiennent des glucides, des vitamines B principalement et des fibres alimentaires, dans des proportions différentes. Voici des exemples d'aliments qui représentent de bonne source de ces éléments nutritifs.

FIBRES ALIMENTAIRES

PAR EXEMPLE



tranches de pain



bol de céréales

GLUCIDES

NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS
LES ALIMENTS, PAR EXEMPLE



bol de couscous



bol de céréales



muffins

VITAMINE B

PAR EXEMPLE



bol de céréales



macaroni

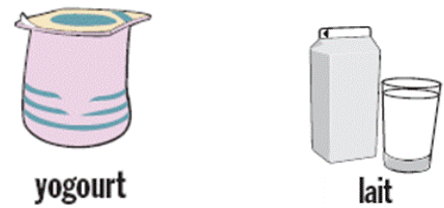
Composition des aliments –À imprimer sur une feuille bleue et à découper.

Tous les aliments du groupe alimentaire **lait et substituts** contiennent des glucides, du calcium, des protéines et de la vitamine D lorsqu'elle est ajoutée, dans des proportions différentes. Voici des exemples d'aliments qui représentent de bonne source de ces éléments nutritifs.

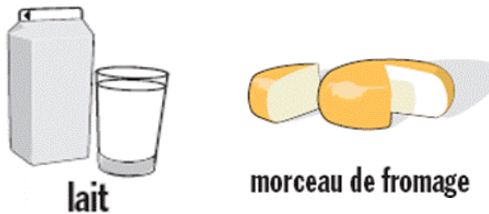
CALCIUM
PAR EXEMPLE



VITAMINE D
PAR EXEMPLE



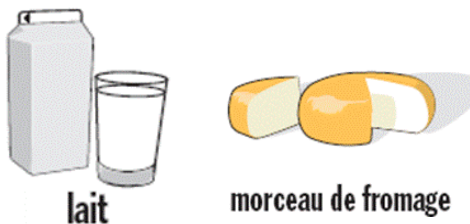
PROTÉINES
PAR EXEMPLE



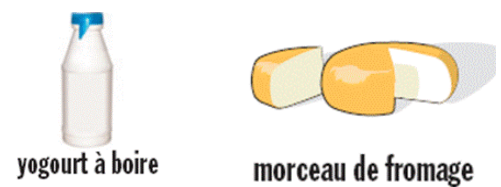
VITAMINE A
PAR EXEMPLE



GRAS SATURÉS
PAR EXEMPLE



GLUCIDES
NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS
LES ALIMENTS, PAR EXEMPLE



Composition des aliments –À imprimer sur une feuille rouge et à découper.

Tous les aliments du groupe alimentaire **viandes et substituts** contiennent des protéines, des matières grasses, du fer et de la vitamine B12 (viande rouge), dans des proportions différentes. Voici des exemples d'aliments qui représentent des sources de ces éléments nutritifs.

PROTÉINES

PAR EXEMPLE



oeufs



cuisse de poulet



hoummus

SODIUM

PAR EXEMPLE



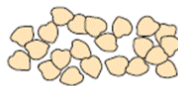
jambon

GRAS INSATURÉS

PAR EXEMPLE



darne de saumon



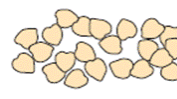
pois chiches



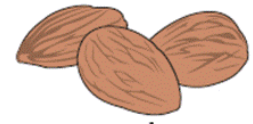
hoummus

FIBRES ALIMENTAIRES

PAR EXEMPLE



pois chiches



amandes

GRAS SATURÉS

PAR EXEMPLE



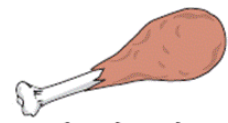
steak

VITAMINE B

PAR EXEMPLE



steak



cuisse de poulet

VITAMINE A

PAR EXEMPLE



oeufs

FER

PAR EXEMPLE



cuisse de poulet



steak