

## Au menu cette semaine...

Aujourd'hui, c'est toi qui va planifier ce qu'il y aura au menu à la maison! Il est parfois difficile de s'y retrouver avec tous les conseils de nutrition, mais tu vas voir, il existe des outils très simples pour t'aider. Connais-tu l'**assiette équilibrée**? Elle te permet de créer des repas qui répondront à tes besoins très facilement. Elle est divisée en 3 sections qui t'apportent chacune quelque chose de différent :

|  | Ce que cela apporte à ton corps   | Et si ton corps était une voiture...  |
|--|---|---|
| Les légumes  | Ils sont le centre de ton assiette. Ils contiennent peu d'énergie, mais permettent de te soutenir entre les repas et sont une bonne source de <b>vitamines et minéraux</b> qui participent à la santé de ton corps. | Les légumes seraient ton huile à moteur. Une bonne huile à moteur bien propre te rendra plus rapide et plus performant. |
| Les féculents  | Ils contiennent de l' <b>énergie</b> qui te permet de bouger.   | Les féculents seraient le carburant qui te fait avancer.  |
| Les protéines<br><i>(viandes et substituts et produits laitiers)</i> | Elles te <b>soutiennent</b> pour que tu aies moins faim entre les repas. Aussi, elles participent à la formation de tes muscles, ta peau, tes cheveux, et plus encore!  | Les protéines seraient ta carrosserie.  |

Entre les repas, j'imagine que tu consommes quelques collations lorsque tu as faim ou une baisse d'énergie. Savais-tu que certaines collations t'aideront plus que d'autres?

Voici ce que tu devrais retrouver dans une collation idéale :

1. Un aliment contenant **des protéines pour te soutenir** jusqu'au prochain repas.

*Exemple : fromage, yogourt, beurre d'arachide, noix, légumineuses, etc.*

2. Un aliment contenant **des glucides pour te donner de l'énergie**.

*Exemple : fruits, légumes, produits céréaliers à grains entier.*

Il est donc bien de combiner des aliments venant de groupes différents pour avoir une collation complète qui te soutiendra en plus de te donner de l'énergie.

N'oublie pas que la collation est nécessaire lorsque tu ressens la faim (un creux dans le ventre, une baisse d'énergie ou un manque de concentration).

- ★ Avec les informations reçues, essaie maintenant de créer les repas et collations que tu consommeras pendant la semaine à l'aide des feuilles fournies.

Je te mets maintenant au défi de consommer les repas que tu as planifié pour une journée! Selon toi, quels pourraient être les obstacles à relever ce défi?

### Conseils d'amis : Comment réussir mon défi?

À l'aide des autres personnes autour de la table, fais une liste des obstacles que tu pourrais rencontrer en essayant de préparer les repas que tu as planifiés. Essaie ensuite de trouver des stratégies pour réussir!

| <u>Obstacles</u> | <u>Stratégies</u> |
|------------------|-------------------|
|                  |                   |
|                  |                   |
|                  |                   |
|                  |                   |
|                  |                   |
|                  |                   |
|                  |                   |
|                  |                   |
|                  |                   |

Toutes les recettes proposées dans le cours se retrouvent sur le site web de CIRCUIT!

Si tu veux répéter l'expérience à la maison, voici des ressources qui pourraient te donner de nouvelles idées de recettes :

S.O.S cuisine : [www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com)

Consommez assez : [www.plaisirslaitiers.ca/consommezassez/](http://www.plaisirslaitiers.ca/consommezassez/)

Cuisine futée, parents pressés : [www.cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv](http://www.cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv)