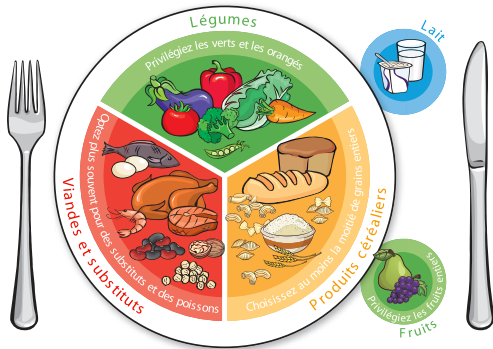


# Assiette équilibrée

Nul besoin de compter, de mesurer ou de décortiquer pour savoir quoi manger. Simplifions-nous la vie avec l'assiette équilibrée.

## Pourquoi une assiette divisée en tiers ?

L'assiette se divise en trois parties égales pour faire suffisamment de place aux différents groupes qui ont chacun des rôles à jouer. Pour un repas complet, il suffit d'accompagner l'assiette équilibrée d'un fruit et d'un verre de lait. C'est aussi une façon d'assurer l'équilibre et la variété du repas. On traduit les recommandations du Guide alimentaire canadien en outil visuel et pratico-pratique. La variété et l'équilibre vont de soi.



Qu'est-ce que l'assiette équilibrée? Ceci?



Non, pas une assiette « en équilibre ». L'assiette équilibrée, c'est encore plus facile!

## C'est mélangé, c'est mélangeant

Où sont les trois compartiments de l'assiette équilibrée dans un sandwich ou lors d'un repas dans un contenant thermos? Ils sont invisibles, mais les trois catégories d'aliments peuvent tout de même s'y retrouver. Le tortilla, le poulet et les poivrons sont rassemblés en wrap? Tout y est! Le tofu, les légumes et le riz constituent un alléchant sauté? Bingo! C'est simple, finalement.

## À chacun son rôle

**Rassasier:** Les viandes et substituts, les produits céréaliers à grains entiers, ainsi que le lait et ses substituts permettent de calmer la faim longtemps.

**Colorer:** Les fruits et les légumes ajoutent beaucoup de nutriments et ils transforment les assiettes en festin pour les yeux.

**Hydrater:** Le lait ou les boissons végétales enrichies, ainsi que les fruits et les légumes sont les complices des verres d'eau pour hydrater (consultez le feuillet *Qu'est-ce qu'on boit*).

**Énergiser:** Tous y contribuent!

Et parlant de travail d'équipe, tous les aliments, avec leur contenu unique en vitamines et en minéraux, se complètent et contribuent ensemble à la saine alimentation et au plaisir.

## Pas de panique!



Macaroni « avec pas » de viande? Pâté chinois sans produits céréaliers? Il manque un aliment de l'assiette équilibrée à l'occasion au repas? Pas de panique, on se reprendra! Que l'on complète au dessert, à la collation ou le lendemain, les occasions sont nombreuses pour équilibrer l'alimentation. Les parents s'assurent de la qualité de l'alimentation de leurs enfants sur quelques semaines et non pas avec une seule assiette.

### Le cas de la pomme de terre

La pomme de terre: tout le monde se l'arrache! Certains la voient parmi les légumes, mais d'autres la considèrent comme un féculent, la classant comme un produit céréalier. Alors on fait quoi? La pomme de terre est un légume, on la considère comme tel!

Ça ne veut pas dire qu'on doit absolument manger du pain en plus des pommes de terre.

Le produit céréalier peut très bien venir au dessert (galette à l'avoine, pouding au riz, pain aux bananes). Et on prend aussi soin d'inclure un 2<sup>e</sup> légume coloré à l'assiette.

### Le cas du dessert

Un dessert c'est toujours bon, mais ce n'est pas toujours du bonbon! Au contraire, la majorité du temps, il s'agit d'un aliment nourrissant qui contribue à combler les besoins des enfants, au même titre que le plat principal. À l'occasion, un dessert comme un biscuit au chocolat ou un petit morceau de gâteau est aussi acceptable.

Quand le dessert est dans la boîte à lunch ou inclus au repas du traiteur, l'enfant peut le manger. Pas question de négocier quelques bouchées supplémentaires du repas! Si on le force à manger, l'enfant peut se sentir plein avant même d'entamer son dessert. N'est-ce pas préférable de l'encourager à se garder une petite place pour son dessert et ainsi respecter sa faim? C'est quand on mange sans faim que les aliments deviennent des gourmandises (consultez le feuillet *La satiété*).