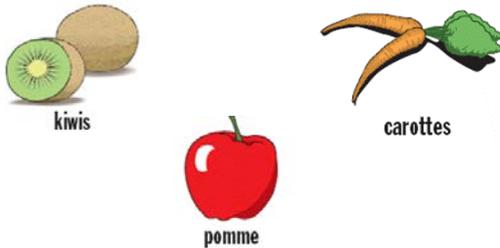


Composition des aliments – À imprimer sur une feuille verte.

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.

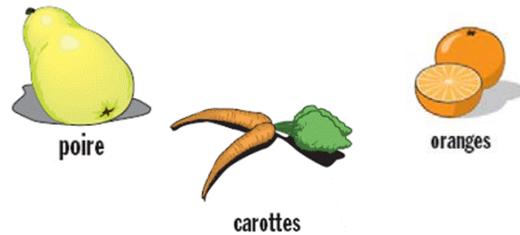
**GLUCIDES**

NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS, PAR EXEMPLE



**VITAMINE A**

PAR EXEMPLE



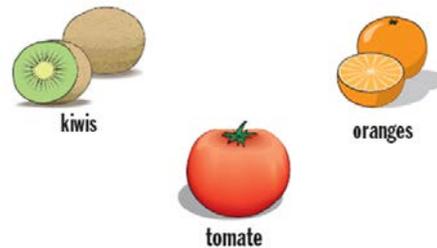
**VITAMINE B**

PAR EXEMPLE



**VITAMINE C**

PAR EXEMPLE



**FER**

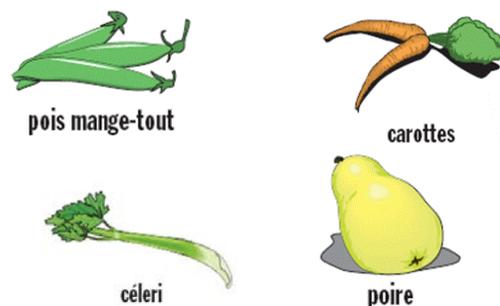
PAR EXEMPLE LES ÉPINARDS



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

**FIBRES ALIMENTAIRES**

PAR EXEMPLE



Composition des aliments –À imprimer sur une feuille jaune.

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.

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.

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.

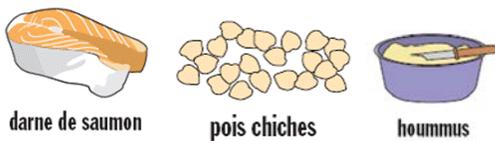
**PROTÉINES**  
PAR EXEMPLE



**SODIUM**  
PAR EXEMPLE



**GRAS INSATURÉS**  
PAR EXEMPLE



**FIBRES ALIMENTAIRES**  
PAR EXEMPLE



**GRAS SATURÉS**  
PAR EXEMPLE



**VITAMINE B**  
PAR EXEMPLE



**VITAMINE A**  
PAR EXEMPLE



**FER**  
PAR EXEMPLE

