



HOMEPLAY : Planifiez vos repas et vos listes de courses

Dans cette activité, vous planifierez des repas en fonction des aliments que vous aimez et créerez une liste de courses pour avoir tous les aliments dont vous avez besoin pour préparer un repas sain et délicieux.

ÉTAPE 1

Prévoyez deux repas pour cette semaine ! Recherchez dans une brochure ou sur le site Web du supermarché des offres spéciales sur les aliments sains. Assurez-vous que chaque repas comprend des aliments de l'assiette Fit 5. Essayez d'inclure des légumes et des fruits, des protéines (viandes et légumineuses) et des aliments entiers dans chaque repas.

Aliments sains

Vous savez que les fruits et légumes sont importants pour votre santé, mais il peut parfois être difficile de savoir quels autres aliments vous devriez manger. **Voici une liste de tous les groupes d'aliments et quelques bonnes options au sein de chaque groupe :** GRAINS / VAINDE, POISSON, OEFS ET LEGUMINEUSES / LAITERIE / FRUITS ET LEGUMES

Céréales

- Riz brun, sauvage ou non poli
- Avoine
- Pain complet
- Pâtes complètes
- Craquelins de grains entiers
- Tortilla
- Pain sans levain et roti (galette)

Laiterie

- Lait écrémé ou faible en gras
- Fromage faible en gras
- Yogourt faible en gras et sans sucre
- Fromage cottage

Fruits

- Frais : Pommes, bananes, baies, raisins, kiwis, oranges
- Fruits surgelés
- Fruits en conserve (choisissez des options sans sucre ajouté)
- Fruits secs : raisins secs, bananes, abricots
- Fruits de saison

Eau

Viande et légumineuses

- maigres
- Œufs
- Poisson (congelé, frais ou en conserve)
- Tofu
- Noix
- Beurre de noix
- Haricots, légumineuses et légumes secs

Légumes

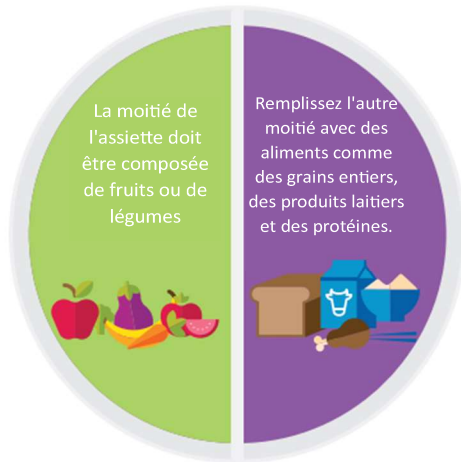
- Frais : asperges, brocolis, carottes, chou-fleur, haricots verts, poivrons, potiron
- Laitue et légumes-feuilles foncés
- Légumes surgelés
- Salades
- Conserves de légumes

Special Olympics FIT & Guide 21

Préparer une assiette santé



Vous savez maintenant quels types d'aliments vous devriez manger. Voici comment préparer un assiette santé pour un repas ou une collation.



Surveillez les quantités de nourriture que vous mettez dans votre assiette. Consultez la page Portion parfaite.

Conservez la malbouffe, comme les desserts, les chips et les sodas, pour les occasions spéciales.

Ajoutez plus de fruits et de légumes à vos repas.

Que les collations soient saines et petites.

Special Olympics
FIT 5 Guide 22

Notez vos repas dans les cartes ci-dessous et sur la page suivante.

Repas 1 : _____

Ingrédients : Légumes et fruits : _____

Grains entiers : _____

Protéine : _____

Instructions : _____

Repas 2 : _____

Ingrédients : Légumes et fruits : _____

Grains entiers : _____

Protéine : _____

Instructions : _____

ÉTAPE 2

Rédigez votre liste de courses. N'oubliez pas qu'il est plus facile de faire vos courses si les aliments de votre liste sont dans le même ordre que vous les trouverez lorsque vous vous promènerez dans le magasin.

Liste de courses

Fruits et légumes :	Grains entiers :	Protéine :	Autre :
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____



PRENEZ-EN L'HABITUDE

Mon plan de repas et mes achats au supermarché / à l'épicerie :

Je planifierai les repas le _____
(jour/heure)

Et je ferai mes achats le _____
(jour/heure)

Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.