

b. Le menu personnel

MODULE 5

Vous pouvez maintenant établir vos propres menus. Écrivez ce que vous mangez pendant quelques jours, puis comparez votre menu avec les recommandations.

Si cela vous semble difficile, utilisez les menus proposés précédemment, puis changez-les peu à peu. Il suffit de remplacer un aliment par un autre provenant du même groupe. Par exemple, remplacez la pomme dans l'exemple de menu par une orange ou une poire. Utilisez du riz au lieu des nouilles. Essayez des haricots verts au lieu des pois. Remplacez le rosbif par des côtelettes de porc. C'est aussi simple que ça!

Vous pouvez utiliser le tableau qui suit pour vous guider. Utilisez une page pour chaque journée.

Aliments	Quantité	Groupe alimentaire	Portions
Déjeuner			
Collation du matin			
Dîner			
Collation de l'après midi			
Souper			
Collation en soirée			

Après avoir complété un menu, comptez le nombre de portions de chaque groupe d'aliments. Utilisez le tableau suivant pour savoir si votre menu contient tous les aliments dont votre bébé et vous-même avez besoin.

NOMBRE DE PORTIONS DE CHACUN DES GROUPES D'ALIMENTS			
Groupes d'aliments	Quantité consommée	Adolescentes(14 à 18 ans)	Adultes
Légumes et fruits	___ portions	7 portions	7 à 8 portions
Produits céréaliers	___ portions	6 portions	6 à 7 portions
Lait et substituts	___ portions	3 à 4 portions	2 portions
Viandes et substituts	___ portions	2 portions	2 portions

Les femmes enceintes devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Ce menu contient-il

- du **fer** dans les pains et céréales à grains entiers, les viandes et substituts et les fruits séchés?
- du **calcium** et de la **vitamine D** dans les produits laitiers?
- de l'**acide folique** dans les légumes et les fruits, les viandes et substituts et les produits céréaliers?
- de la **vitamine C** dans les légumes et les fruits?

Votre menu contient-il tous les aliments dont votre bébé et vous-même avez besoin? Si c'est le cas, félicitations! Continuez ainsi!

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php>