



Guide pour manger santé

Mets composés

Comment planifier des mets composés qui respectent les recommandations du Guide alimentaire canadien?

Les mets composés comprennent des aliments d'au moins deux groupes alimentaires. Cette fiche de renseignements montre comment se classent les mets composés du menu de votre centre de services de garde en fonction du Guide alimentaire canadien.

Si vous achetez des mets composés tout prêts, choisissez des produits qui contiennent deux groupes alimentaires et privilégiez les mets qui contiennent au moins un légume dans les trois premiers ingrédients.

Les exemples de mets composés suivants sont faits à partir d'ingrédients courants.

Pour chaque mets, vous trouverez des exemples d'aliments que vous pouvez ajouter de façon à ce **que les repas contiennent les quatre groupes alimentaires et que les collations en contiennent deux.**

Selon le Guide alimentaire canadien, certains aliments doivent être consommés avec modération. Le menu de votre centre de services de garde ne devrait pas en contenir plus de trois par semaine.

Mets composés



Casserole au bœuf et aux macaronis (macaronis, bœuf haché, sauce) = 1 viande + 1 produit céréalier. **Servir avec des morceaux de fromage et des tranches de pomme.**

Macaronis au fromage (pâtes alimentaires, fromage, lait) = 1 produit céréalier + 1 produit laitier. **Ajouter du thon et servir avec des bâtonnets de carottes.**

Spaghettis à la sauce tomate (pâtes alimentaires, sauce tomate) = 1 produit céréalier + 1 légume/fruit. **Servir avec des boulettes de viande et un verre de lait.**

Chow mein au bœuf (lanières de bœuf sautées, légumes, nouilles) = 1 légume/fruit + 1 produit céréalier + 1 viande. **Servir avec du yogourt.**

Tacos dans un sac (bœuf haché, salsa, fromage râpé, laitue, croustilles de maïs) = 1 viande + 1 aliment à consommer en quantité limitée. **Servir avec des crudités, du riz et un verre de lait.**

Tous les aliments doivent être apprêtés en fonction de l'âge des enfants pour éviter qu'ils s'étouffent. Par exemple, coupez les saucisses et évitez de donner des noix aux jeunes enfants.

Pain doré (pain, œufs, lait) = 1 produit céréalier + 1 viande et substitut. **Servir avec une salade de fruits et du fromage cottage.**

Lasagnes (pâtes alimentaires, viande hachée, sauce tomate, fromage) = 1 produit céréalier + 1 viande + 1 produit laitier + 1 légume/fruit. **Servir avec de l'eau pour étancher la soif. Ce repas contient les quatre groupes alimentaires!**

Pâté au poulet (poulet, légumes, sauce, pâte brisée) = 1 produit céréalier + 1 viande. **Servir avec des petits pois et un verre de lait.**

Sauté servi sur du riz (bœuf, poulet ou porc sauté, légumes, riz) = 1 légume/fruit + 1 produit céréalier + 1 viande. **Servir avec du yogourt.**

Cigares au chou (viande hachée et riz enroulés dans une feuille de chou, sauce tomate) = 1 produit céréalier + 1 légume/fruit + 1 viande. **Servir avec un verre de lait.**

Hachis ou sloppy joe (bœuf haché, oignons, céleri, sauce tomate) = 1 viande + 1 légume/fruit. **Servir accompagné d'un pain de grains entiers et de fromage.**

Hotdogs (saucisse, pain) = 1 produit céréalier + 1 viande. **Servir avec du melon d'eau et un verre de lait.**

Hamburger de bœuf, de poisson ou de poulet = 1 produit céréalier + 1 viande. **Servir avec un légume et une assiette de fruits et de fromages.**

Ragoût (viande, pommes de terre, carottes, petits pois, sauce) = 1 viande + 1 légume/fruit. **Servir avec du pain bannock et un verre de lait.**

Pizza = 1 produit céréalier + 1 produit laitier, peu importe le type de pizza. (Généralement, il n'y a pas de portion complète de viande ou de légume dans la pizza.) **Servir avec des tranches de viande et des fruits.**

Soupes

Soupe aux tomates, soupe aux légumes ou minestrone = 1 légume/fruit. **Servir avec un sandwich à la viande et un verre de lait.**



Soupe de pommes de terre = 1 légume/fruit + 1 produit laitier. **Servir avec un sandwich à la viande.**

Crème de champignon, crème de céleri ou chaudière de palourdes = aucun groupe alimentaire. **Préparer la soupe avec du lait et servir avec un sandwich à la viande et un fruit.**

Soupe poulet/bœuf et nouilles = aucun groupe alimentaire. **Ajouter des nouilles et servir avec des viandes froides, des crudités avec trempette et du lait.**

Collations

Boisson frappée aux fruits (yogourt ou lait, fruits) = 1 produit laitier + 1 légume/fruit.

Mélange montagnard (noix, fruits séchés) = 1 légume/fruit + 1 viande et substitut.

Ants on a log (céleri, beurre d'arachide et raisins secs) = 1 viande et substitut + 1 légume/fruit.

Nachos avec fromage et salsa = 1 produit laitier + 1 aliment à consommer en quantité limitée (nachos). La salsa est un condiment. **Servir avec des pois sugar snap.**

Pour vous aider à offrir des repas santé et à favoriser l'alimentation saine dans les établissements d'apprentissage et de services à la petite enfance.