

Savourez une variété d'aliments protéinés pour favoriser une bonne santé.

# Pleins feux sur les protéines



Beaucoup d'écoles sont des environnements sans noix ni fruits de mer. Veuillez consulter la politique sur les aliments et les allergies de votre école.

Une présentation de :





Les aliments qui contiennent toutes sortes de protéines, qu'elles soient d'origine animale ou végétale, contribuent au développement et au maintien des muscles.

Les aliments protéinés soutiennent le corps de bien des façons!



### Santé des os

Les aliments protéinés contenant du **calcium** aident à bâtir et à maintenir des os solides. Voici quelques exemples : lait, yogourt, fromage, boisson de soya enrichie et tofu (nature, ferme et extra ferme).



### Santé de l'intestin

Les aliments protéinés contenant des **fibres** maintiennent l'intestin en santé. Voici quelques exemples : noix et légumineuses, par exemple les pois chiches, haricots, pois cassés, lentilles et fèves de soya.



### Santé du corps

Les aliments protéinés contenant du **fer** aident le corps à bouger et penser. Voici quelques exemples : viande rouge (bœuf, porc, certains types de gibiers), œufs, légumineuses et tofu.



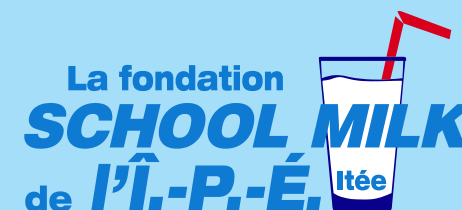
**Savourez une variété d'aliments protéinés pour favoriser une bonne santé.**

*Beaucoup d'écoles sont des environnements sans noix ni fruits de mer.  
Veuillez consulter la politique sur les aliments et les allergies de votre école.*

### Options de boissons santé :

Quand il s'agit d'étancher la soif, l'eau est un excellent choix. Avec les repas ou collations, offrez du lait ou une boisson végétale enrichie\*. En plus d'hydrater, ces boissons fournissent des protéines, des vitamines et des minéraux. Utilisez les étiquettes des aliments pour comparer les options<sup>1</sup>, puisque certaines boissons végétales contiennent peu de protéines ou n'en contiennent pas du tout<sup>2</sup>.

*\* Enrichi signifie que des vitamines et minéraux ont été ajoutés afin de créer un profil nutritionnel correspondant à celui du lait de vache, qui est naturellement riche en éléments nutritifs.*



1. Santé Canada. (2019, janvier). Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques. Récupéré le 22 janvier 2020 de <https://food-guide.canada.ca/sites/default/files/artifact-pdf/CDG-FR-2018.pdf> 2. Fenton, T. (2016). Plant-Based Beverages – Are they really healthier for young children? Récupéré le 22 janvier 2020 de <https://www.pennutrition.com/docviewer.aspx?id=12811>.