

ANNEXE 5 : Évaluation de régimes alimentaires

Nom : _____

Date : _____

En fonction des recommandations du *Guide alimentaire canadien*, évalue les régimes alimentaires suivants et indique les changements nécessaires pour qu'ils y soient conformes.

1. Voici ce qu'une fille de 10 ans a mangé et bu pendant une journée :

Déjeuner 2 rôties avec de la confiture et du beurre 1 verre de lait au chocolat 1 banane	Collation 1 roulé aux fruits
Dîner 1 sandwich au jambon avec moutarde et fromage 1 canette de coca-cola 1 sac de croustilles 1 pomme	Collation 2 biscuits aux brisures de chocolat 1 verre de lait
Souper Spaghetti avec sauce à la viande 2 tranches de pain à l'ail 1 verre de boisson au raisin 1 cornet de crème glacée à la vanille	Collation 2 biscuits aux brisures de chocolat 1 tasse de chocolat chaud

2. Voici ce qu'un garçon de 11 ans a mangé et bu pendant une journée :

Déjeuner 1 bol de céréales (300 ml) 125 ml de lait homo 1 banane 1 verre de jus d'orange	Collation 1 pomme 2 biscuits au gruau
Dîner 1 bagel 1 œuf cuit dur 15 ml de fromage à la crème 1 pudding au chocolat (125 ml) 1 orange 1 canette de coca-cola	Collation 1 tasse de maïs soufflé
Souper 1 hamburger avec ketchup 1 contenant de frites 1 verre de lait 1 chausson aux pommes	Collation rien

