

Je m'appelle: _____

Les aliments à grains entiers

Les aliments à grains entiers aident ton cœur et ton cerveau à bien fonctionner. Il est important d'en manger à chaque jour. On les trouve surtout dans les différentes sortes de pains et de pâtes. Le Guide alimentaire recommande de limiter le sel et le sucre avec les aliments à grains entiers.



1. Le riz brun est très bon pour la santé.
2. Dessine et colorie des bleuets sur le muffin.
3. Dessine du beurre d'arachides sur les bagels.
4. Dessine des fraises sur la gaufre.
5. Dessine un couteau à droite du pain chaud.
6. Dessine des petites boulettes de viande dans les pâtes.
7. Dans l'assiette, il y a des craquelins et des petits morceaux de fromage.

Lis les phrases et
dessine ou colorie
dans les aliments
à grains entiers.