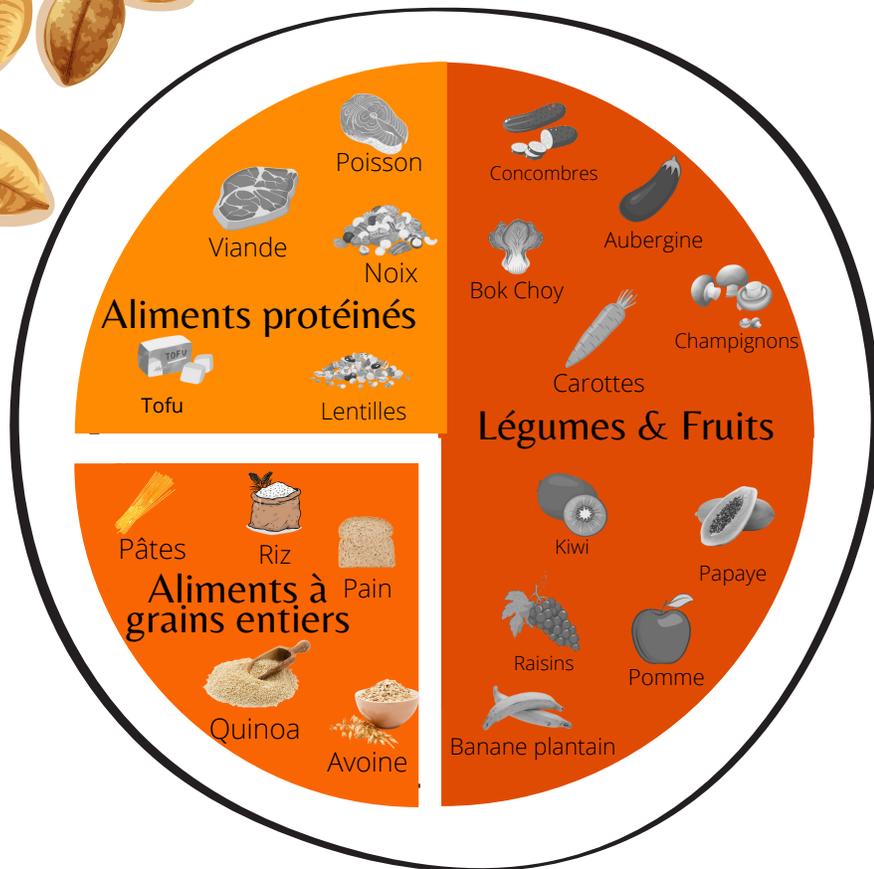
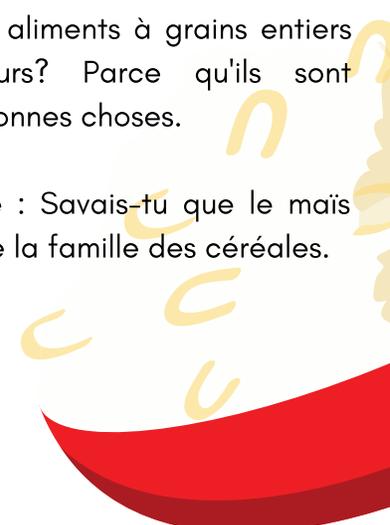


LES ALIMENTS À GRAINS ENTIERS



Savais-tu que...

- Les aliments à grains entiers contiennent un élément nommé «fibre» qui te gardera rempli plus longtemps.
- Les grains entiers sont bons pour ta santé.
 - Choisis le riz brun à la place du riz blanc, le plus souvent possible.
- Pourquoi les aliments à grains entiers sont meilleurs? Parce qu'ils sont remplis de bonnes choses.
- Fait cocasse : Savais-tu que le maïs fait partie de la famille des céréales.



Gruau «overnight»

Ingrédients

- 1/2 tasse de yogourt
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 tasse d'avoine
- 1 pomme (coupée en petits morceaux ou râpée)
- 1/4 c. à thé de cannelle moulue (optionel)

Étapes

- 1 - Dans un petit contenant, mélanger l'avoine avec le lait et le yogourt.
- 2- Ajouter la pomme et la cannelle, puis mélanger.
- 3 - Mettre un couvercle sur le contenant et le placer au réfrigérateur pour la nuit.
- 4 - Dégustez le lendemain matin!





Utilisation des tasses à mesurer

1. Choisir la tasse à mesurer ou la cuillère appropriée avant de débiter une recette.
2. Remplir la tasse ou la cuillère afin que le contenu soit bien entassé.
3. Utiliser le dos d'un couteau afin d'égaliser la tasse à mesurer.



Adapté à partir de Ottawa Public Health, I Love to Cook and Play - Program Manual 2016.

Jouons à un jeu!

Relier l'image au mot correspondant.



Passoire

Spatule

Presse-agrumes

Épluche-légumes

Rouleau à pâte

Cuillère de bois

Couteau à pain

Moule à pain



7.

8.

9.

10.

11.

