

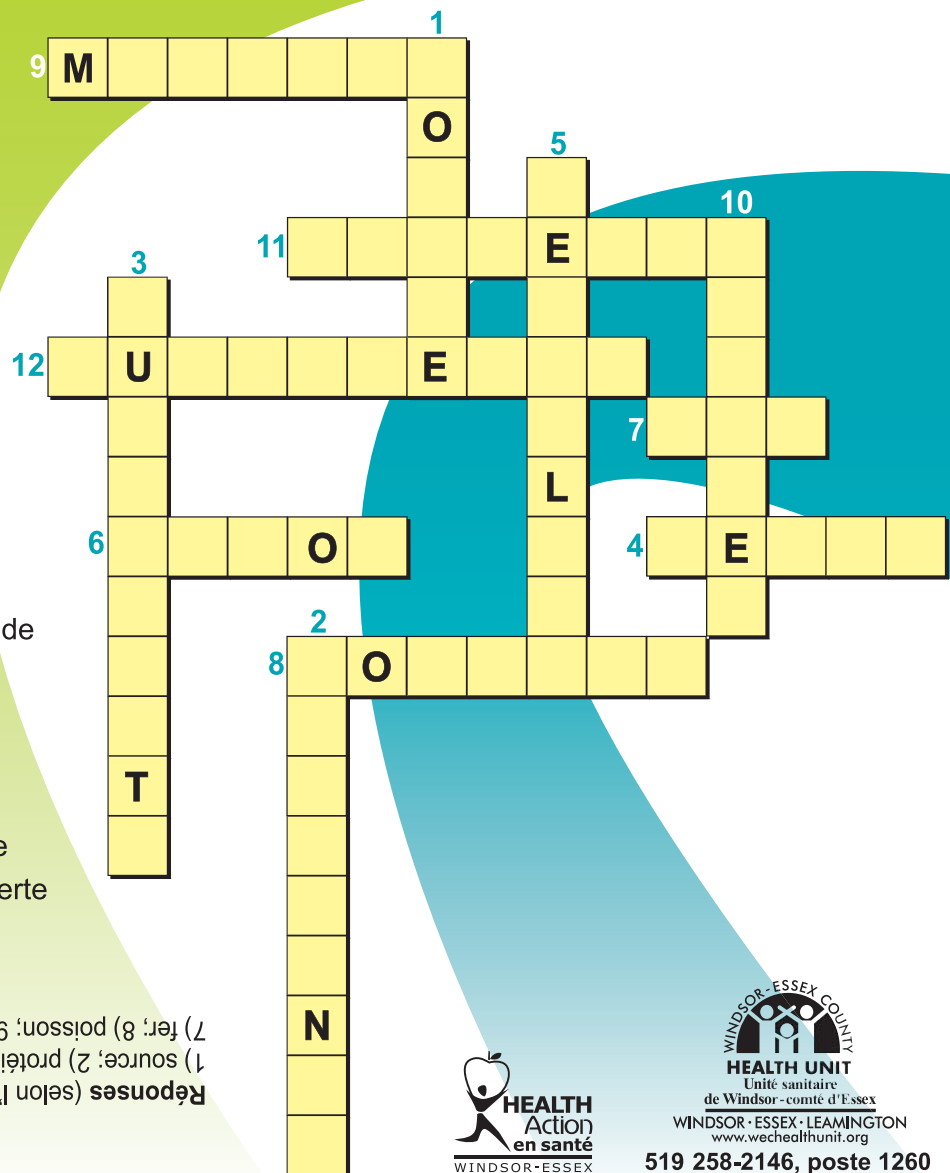
Quels sont vos Choix?

Vous voulez atteindre un poids santé et être bien dans votre peau?

Bien manger et avoir un style de vie actif, voilà ce qu'il faut faire. Essayez notre mots croisés pour savoir comment les viandes plus maigres et les substituts de la viande jouent un rôle important dans vos choix santé.

Trouvez les mots qui manquent à partir des énoncés suivants :

- La viande est une _____ (1)
clé de _____ (2),
de vitamines du groupe B, de fer et de zinc.
- Les _____ (3) de la
viande comme les _____ (4),
les haricots, les pois et les lentilles sont une
source moins coûteuse de protéines.
- Des gens de partout dans le
monde tirent leur source de fer des
_____ (5), des pois
cassés, des haricots et du _____ (6).
- Les jaunes d'œuf sont aussi une
source de _____ (7).
- En plus du _____ (8) et des
fruits de mer, choisissez des coupes de viande
plus _____ (9), plus souvent.
- _____ (10) la graisse visible.
- Cuisinez au four, sous le gril, sur le
_____ (11) ou au four à
micro-ondes plus souvent. Ces méthodes de
cuisson réduiront la graisse et réduiront la perte
de _____ (12).



Réponses (selon l'ordre des énoncés) :
1) source; 2) protéines; 3) substituts; 4) œufs; 5) lentilles; 6) tofu;
7) fer; 8) poisson; 9) maigres; 10) enlève; 11) barbecue; 12) nutriments.

Source : www.dietitians.ca

© Unité sanitaire de Windsor-comté d'Essex, janvier 2009.