



SCHOOL MILK FOUNDATION  
OF NEWFOUNDLAND AND LABRADOR

# Mon assiette

Dessine les aliments et les boissons qui se trouvent dans l'assiette Bien manger  
du *Guide alimentaire canadien*.

Légumes et  
fruits

Aliments  
protéinés

N'oublie pas de boire  
de l'eau!

Aliments  
à grains  
entiers

