

...in motion your way

Vegetables and Fruit

Make 1/2 your plate vegetables. Add a piece of fruit to your meal.

Divide your plate for a healthy meal.

Enjoy a glass of milk with your meal.

Grain Products

Fill 1/4 of your plate with whole grain pasta, rice, potatoes, bread or other grains.

Meat and Alternatives

Choose fish, lean meat, chicken, beans or lentils – a portion of meat should be the size of a deck of cards.

www.winnipeginmotion.ca

...en mouvement à votre façon

Légumes et fruits

Assurez-vous que la moitié de votre assiette est composée de légumes. Terminez votre repas avec un fruit.

Divisez votre assiette pour un repas santé.

Savourez un verre de lait avec votre repas.

Produits céréaliers

Remplissez 1/4 de votre assiette de pâtes à blé entier, de riz, de pommes de terre, de pain ou d'autres produits céréaliers.

Vianades et substituts

Choisissez le poisson, les viandes maigres, le poulet, les haricots ou les lentilles. Une portion de viande est environ de la taille d'un paquet de cartes.

www.winnipeginmotion.ca