



# Bien choisir ses céréales

Les enfants ont besoin d'une bonne alimentation afin de leur fournir tous les nutriments (vitamines, minéraux, protéines, glucides, matières grasses, etc.) nécessaires à une bonne croissance. C'est pourquoi il est important de leur donner de bons aliments qui ne contiennent pas seulement des calories vides. Lorsqu'on parle d'aliments à calories vides, on parle d'aliments qui ne contiennent pratiquement que des calories et aucun autre nutriment. Certaines céréales contiennent principalement des calories vides et sont peu nutritives pour votre enfant.

Voici une liste qui pourra vous aider à faire de bons choix de céréales :

## Céréales riches en fibres

Les céréales de cette catégorie sont d'excellentes sources de vitamines du complexe B, de fer et de fibres.

### Céréales de son peu ou pas sucrées

Exemples :

ALL BRAN (son de blé)  
BRAN BUDS (son de blé)  
SON D'AVOINE

Les céréales de son peuvent être ajoutées aux céréales raffinées. Le mélange ainsi obtenu permet, tout comme les céréales à grain entier, de prévenir certains problèmes de constipation.

### Céréales à grain entier peu ou pas sucrées

Exemples:

BRAN FLAKES (son de blé entier)  
CROQUE-FIBRES (son de blé, flocon d'avoine, maïs)  
FRUIT & FIBRE (blé entier et son avec fruits secs)  
GRUAU (flocon d'avoine)  
RAISIN BRAN (flocon de blé entier et de son)  
RED RIVER (blé concassé et seigle concassé)  
SHREDDED WHEAT (blé entier filamenteux)  
SHREDDIES (blé entier)  
WEETABIX (biscuits de blé entier)

### Céréales à grain entier sucrées

Exemples :

ALPEN (blé entier et avoine)  
CROQUE NATURE (avoine et blé entier)  
MINI WHEATS (biscuits de blé entier)



## Céréales raffinées enrichies

Les céréales de cette catégorie sont de bonnes sources de vitamines du complexe B et de fer. Ajoutez-y des fruits pour augmenter la valeur nutritive.

### Céréales raffinées peu sucrées

Exemples :

CHEERIOS	(avoine et maïs)
CORN BRAN	(maïs et son)
CORN FLAKES	(flocons de maïs)
CRÈME DE BIÉ	(blé)
LIFE	(avoine et maïs)
RICE KRISPIES	(riz)
SPÉCIAL K	(riz, germe de blé et gluten)



### Céréales raffinées très sucrées

Exemples :

ALPHA BITS	(avoine et maïs)
CAP'N CRUNCH	(maïs)
COCOA PEBBLES	(blé à saveur de chocolat)
CORN POPS	(maïs)
COUNT CHOCULA	(blé à saveur de chocolat)
FROOT LOOPS	(maïs, blé et avoine à saveur de fruits)
FROSTED FLAKES	(maïs)
GOLDEN GRAHAMS	(maïs et farine graham)
HONEY COMB	(maïs)
HONEY NUT CHEERIOS	(avoine et blé)
HONEY NUT CORN FLAKES	(maïs)
LUCKY CHARMS	(avoine)
SUGAR CRISP	(blé)



## Céréales raffinées non enrichies

Les céréales de cette catégorie ne contiennent que des traces de vitamines du complexe B et de fer.

Exemples :

PUFFED RICE	(riz soufflé)
PUFFED WHEAT	(blé soufflé)

