

# Un don nourrissant

## Nourrir le bedon avec un don!

La sécurité alimentaire passe aussi par une saine alimentation.  
Offrir des aliments nourrissants et peu transformés permet d'ajouter  
une valeur nutritive aux dons et ainsi de contribuer à la santé de chacun.

### Aliments protéinés



Noix — Beurre d'arachide — Légumineuses :  
Lentille, Haricot, Pois chiche (sèches ou en  
conserves) — Viande et Poisson en conserve  
— Lait et Boisson végétale enrichie (UHT,  
conserves, évaporé, poudre) — Protéine  
végétale texturée (PVT)

### Produits céréaliers

Gruau — Farine — Pâtes alimentaires —  
Quinoa — Riz — Couscous ou Bulghur  
— Orge — Son — Avoine — Blé —  
Céréales enrichies pour bébé



### Légumes et fruits

En conserve — En purée  
En compote — Séchés

