



Quelles portions dois-je acheter pour préparer des repas pour les jeunes accueillis dans mon séjour, en camping ou encore en pique-nique ?

Le tableau ci-dessous est exprimé en portions dont vous avez besoin **CHAQUE JOUR** (et non pas pour un seul repas) dans chacun des quatre groupes d'aliments... Ce qui fait que vous pouvez aménager vos quatre repas (*petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner*) comme vous le souhaitez (ex : le choix entre les fruits et les légumes), à partir du moment où vous respectez les portions journalières.

Nb de portions par enfant en fonction de son âge et de son sexe	Enfants			Adolescents	
	2-3 ans	4-8 ans	9-13 ans	14-18 ans	
	Filles et Garçons			Filles	Garçons
Légumes et fruits	4	5	6	7	8
Produits Céréaliers	3	4	6	6	7
Laits et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4
Viandes et substituts	1	1	1-2	1	3

Pour vous aider vous pouvez prendre une tasse d'une contenance de 250 ml (ou bol mesureur) qui vous servira pour le calcul de toutes les portions.

Chaque point indique le type d'aliment que vous pouvez manger. C'est l'un ou l'autre pour une seule portion et non pas tous les points ensemble. En revanche vous pouvez piocher dans chaque point pour atteindre vos portions quotidiennes.

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
<ul style="list-style-type: none"> 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de légumes ou fruits frais, congelés ou en conserve ou de 100 % pur jus ; 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles ou de salade ; 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tranche (35 g) de pain (45 g) ; $\frac{1}{2}$ pain pita (35 g) ; 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de riz, pâtes alimentaires ou couscous cuits ; 30 g de céréales froides ou 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de céréales chaudes. 	<ul style="list-style-type: none"> 250 ml (1 tasse) de lait 175 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt 50 g de fromage. 	<ul style="list-style-type: none"> 75 g ($2\frac{1}{2}$ oz) de viande, poisson, volaille ; 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de légumineuses cuites (<i>haricots, pois, lentilles, arachides, soja, luzerne...</i>) ; 2 œufs ; 30 ml (2 cuillère à soupe) de beurre.

Bon appétit !!!





Quelles portions dois-je acheter pour préparer des repas pour les jeunes accueillis dans mon séjour, en camping ou encore en pique-nique ?

Le tableau ci-dessous est exprimé en portions dont vous avez besoin **CHAQUE JOUR** (et non pas pour un seul repas) dans chacun des quatre groupes d'aliments... Ce qui fait que vous pouvez aménager vos quatre repas (*petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner*) comme vous le souhaitez (ex : le choix entre les fruits et les légumes), à partir du moment où vous respectez les portions journalières.

Nb de portions par enfant en fonction de son âge et de son sexe	Enfants			Adolescents	
	2-3 ans	4-8 ans	9-13 ans	14-18 ans	
	Filles et Garçons			Filles	Garçons
Légumes et fruits	4	5	6	7	8
Produits Céréaliers	3	4	6	6	7
Laits et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4
Viandes et substituts	1	1	1-2	1	3

Pour vous aider vous pouvez prendre une tasse d'une contenance de 250 ml (ou bol mesureur) qui vous servira pour le calcul de toutes les portions.

Chaque point indique le type d'aliment que vous pouvez manger. C'est l'un ou l'autre pour une seule portion et non pas tous les points ensemble. En revanche vous pouvez piocher dans chaque point pour atteindre vos portions quotidiennes.

Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
<ul style="list-style-type: none"> 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de légumes ou fruits frais, congelés ou en conserve ou de 100 % pur jus ; 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles ou de salade ; 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tranche (35 g) de pain (45 g) ; $\frac{1}{2}$ pain pita (35 g) ; 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de riz, pâtes alimentaires ou couscous cuits ; 30 g de céréales froides ou 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de céréales chaudes. 	<ul style="list-style-type: none"> 250 ml (1 tasse) de lait 175 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt 50 g de fromage. 	<ul style="list-style-type: none"> 75 g ($2\frac{1}{2}$ oz) de viande, poisson, volaille ; 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de légumineuses cuites (<i>haricots, pois, lentilles, arachides, soja, luzerne...</i>) ; 2 œufs ; 30 ml (2 cuillère à soupe) de beurre.

Bon appétit !!!

