



ALIMENTATION DE L'ENFANT

GROUPE ET ALIMENTS	QUANTITÉS SUFFISANTES*	
	De 1 à 3 ans	De 4 à 5 ans
PRODUITS CÉRÉALIERS	3 portions / jour	4 portions / jour
▶ Pain	¼ à ½ tranche	½ à 1 tranche
▶ Céréale froide	50 à 125 ml (¼ à ½ tasse)	125 à 200 ml (½ à ¾ tasse)
▶ Céréale chaude	60 à 125 ml (¼ à ½ tasse)	125 à 200 ml (½ à ¾ tasse)
▶ Riz et pâte cuite	60 à 125 ml (¼ à ½ tasse)	60 à 125 ml (¼ à ½ tasse)
▶ Craquelins	2 à 4	2 à 4
▶ Muffin	½ à 1	½ à 1
FRUITS ET LÉGUMES	4 portions / jour	5 portions / jour
▶ Légumes cuits ou crus	30 à 60 ml (1/8 à ¼ tasse)	60 à 125 ml (¼ à ½ tasse)
▶ Soupe, jus ou potage aux légumes	80 ml (1/3 tasse)	125 ml (½ tasse)
▶ Fruits frais	½	½ à 1
▶ Fruits purée	60 à 80 ml (¼ à 1/3 tasse)	80 ml à 125 ml (1/3 à ½ tasse)
▶ Jus de fruits	90 ml (3 oz)	125 ml (4 oz)
PRODUITS LAITIERS	2 portions / jour	3 portions / jour
▶ Lait 3,25%	250 ml (1 tasse)	250 ml (1 tasse)
▶ Fromage	15 à 30 g (½ à 1 oz)	30 à 50 g (1 à 1½ oz)
▶ Fromage frais et yogourt	60 à 100 g	100 à 175 g
VIANDES ET SUBSTITUTS	2 à 3 portions / jour	3 portions / jour
▶ Viande, volaille, poisson, foie	30 à 45 g (2 à 3 c. table)	30 à 60 g (2 à 4 c. à table)
▶ Oeuf	1	1
▶ Légumineuse cuite, tofu	60 ml (¼ tasse)	60 à 125 ml (¼ à ½ tasse)
▶ Beurre d'arachide, de sésame, d'amande	15 ml (1 c. à table)	15 à 30 ml (1 à 2 c. à table)

* Ces portions sont les quantités minimales que l'enfant doit consommer pour réussir à combler ses besoins nutritionnels. En principe, celui-ci mangera probablement plus que ces quantités.