



## Guide alimentaire adapté pour les enfants d'âge préscolaire (2 à 5 ans)

Groupe alimentaire	Exemples d'une portion pour enfants
<b>Produits céréaliers</b> <b>5 à 12 portions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ à 1 tranche de pain</li> <li>• 15 à 30 g de céréales prêtes à servir</li> <li>• 75 à 175 ml (1/3 à ¾ de tasse) de céréales chaudes</li> <li>• ¼ à ½ bagel, pain pita ou petit pain</li> <li>• ½ à 1 muffin</li> <li>• 50 à 125 ml (¼ à ½ tasse) de pâtes alimentaires ou de riz</li> <li>• 4 à 8 craquelins</li> </ul>
<b>Légumes et fruits</b> <b>5 à 10 portions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ à 1 légume ou fruit de grosseur moyenne</li> <li>• 50 à 125 ml (¼ à ½ tasse) de légumes frais, surgelés ou en conserve</li> <li>• 125 à 250 ml (1/2 à 1 tasse) de salade</li> <li>• 50 à 125 ml (¼ à ½ tasse) de jus</li> </ul>
<b>Produits laitiers</b> <b>2 à 3 portions</b>  Les enfants d'âge préscolaire devraient consommer 500 ml (2 tasses) de lait par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 à 250 ml (½ à 1 tasse) de lait nature ou au chocolat</li> <li>• 25 à 50 g de fromage</li> <li>• 75 à 175 g (1/3 à ¾ tasse) de yogourt</li> </ul>
<b>Viandes et substituts</b> <b>2 à 3 portions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 à 50 g de viande, de poisson ou de volaille</li> <li>• 1 œuf</li> <li>• 15 à 30 ml (1 à 2 cuillères à soupe) de beurre d'arachide</li> <li>• 50 à 125 ml (¼ à ½ tasse) de légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles, etc.)</li> <li>• 50 à 100 g (1/4 à 1/3 tasse) de tofu</li> </ul>

