

# Nombre de portions du Guide alimentaire canadien recommandé par jour

Utilisez le tableau ci-dessous pour déterminer le nombre de portions par jour dont vous avez besoin pour chacun des quatre groupes alimentaires.



Âge Sexe	Enfants			Adolescents	
	2-3	4-8	9-13	14-18 Filles	14-18 Garçons
<b>Légumes et fruits</b> (1 fruit ou légume moyen, 125 ml de jus, 125 ml de légumes ou fruits frais, congelés ou en conserve, 250 ml de légumes-feuilles crus)	4	5	6	7	8
<b>Produits céréaliers</b> (1 tranche de pain, ½ bagel, 125 ml de riz, 30 g de céréales froides)	3	4	6	6	7
<b>Lait et substituts</b> (250 ml de lait ou boisson de soya enrichie, 175 g de yogourt, 50 g de fromage)	2	2	3-4	3-4	3-4
<b>Viandes et substituts</b> (75 g de viande, 150 g de tofu, 2 oeufs, 30 ml de beurre d'arachide ou de noix, 175 ml de légumineuses cuites)	1	1	1-2	2	3

## Chaque portion compte...

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé par jour.
- Savourez des légumes et fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.
- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- Choisissez des substituts de lait plus faibles en matières grasses.
- Consommez souvent des substituts de viande comme des légumineuses, des lentilles ou du tofu.
- Consommez au moins deux portions de poisson par semaine.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts avec peu ou pas de matières grasses ou sel.

## Pour en savoir plus, visitez les sites suivants :

Bien manger avec le guide alimentaire canadien :

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)

Vie saine, Jeunesse et Aînés Manitoba :

[www.manitoba.ca/healthyliving/hlp/nutrition/index.fr.html](http://www.manitoba.ca/healthyliving/hlp/nutrition/index.fr.html)

Les diététistes du Canada : [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

Source : Bien manger avec le guide alimentaire canadien, Santé Canada, 2007.



