

à chaque âge sa portion !

Tableau des portions quotidiennes recommandées dans chaque groupe d'aliments en fonction de l'âge de l'enfant.



légumes et fruits



céréales, pommes de terre, légumes secs



viande, poisson, œufs



lait et produits laitiers



huile et autres matières grasses

2-3 ans				
2 tasses de fruits ou de légumes frais	1 tasse 1/2 de légumes cuits ou de céréales ou 50 g de pain	1 tasse ou 50 g de fromage	1 tasse ou 50 g de viande ou 2 œufs	2 cuillères à soupe
4-7 ans				
2 tasses 1/2 de fruits ou de légumes frais	2 tasses de légumes cuits ou de céréales ou 50 g de pain	1 tasse ou 50 g de fromage	1 tasse ou 50 g de viande ou 2 œufs	2 cuillères à soupe
8-10 ans				
3 tasses de fruits ou de légumes frais	3 tasses de légumes cuits ou de céréales ou 50 g de pain	1 tasse ou 50 g de fromage	2 tasses ou 100 g de viande ou 2 œufs	2 cuillères à soupe