|  |
| --- |
| Programme d'alimentation pour enfants et adultes |
|  |
|  | Tableau alimentaire |  |
| Âges : | 1-2 | 3-5 | 6-12 |
| Petit déjeuner |  |
| 1 Lait Liquide | 1/2 tasse | 3/4 tasse | 1 tasse |
| 1 Légume/Fruit | 1/4 tasse | 1/2 tasse | 1/2 tasse |
| 1 Céréales/Pain |  |
| • Pain | 1/2 tranche | 1/2 tranche | 1 tranche |
| • Biscuit/Petit Pain/Muffin/Pain de Maïs | 1/2 portion | 1/2 portion | 1 portion |
| • Céréales Prêtes à Servir (en flocons ou rond) | 1/2 tasse | 1/2 tasse | 1 tasse |
| • Céréales Cuites Chaudes | 1/4 tasse | 1/4 tasse | 1/2 tasse |
|  |  |
| Déjeuner/Dîner |  |
| 1 Lait Liquide | 1/2 tasse | 3/4 tasse | 1 tasse |
| 1 Fruit | 1/8 tasse | 1/4 tasse | 1/4 tasse |
| 1 Légume | 1/8 tasse | 1/4 tasse | 1/2 tasse |
| 1 Céréales/Pain |  |
| • Pain | 1/2 tranche | 1/2 tranche | 1 tranche |
| • Biscuit/Petit Pain/Muffin/Pain de Maïs | 1/2 portion | 1/2 portion | 1 portion |
| • Pâtes/Nouilles/Céréales | 1/4 tasse | 1/4 tasse | 1/2 tasse |
| 1 Viande/Substitut de Viande |  |
| • Viande/Volaille/Poisson | 1 oz. | 1 oz. | 2 oz. |
| • Fromage | 1 oz. | 1 oz. | 2 oz. |
| • Œuf de Taille Grande | 1/2 œuf | 3/4 œuf | 1 œuf |
| • Haricots Secs ou Pois Cuits | 1/4 tasse | 3/8 tasse | 1/2 tasse |
| • Beurre de Cacahuète ou Beurre de Noix/Graines | 2 cuillères à soupe (Tbsp.) | 3 cuillères à soupe (Tbsp.) | 4 cuillères à soupe (Tbsp.) |
|  |  |  |  |
| • Tofu | 1 oz. | 1 ½ oz. | 2 oz. |
| • Yaourt | 1/2 tasse | 3/4 tasse | 1 tasse |
| — |  |
| Collation (sélectionnez au moins **deux aliments différents**  parmi les cinq suivants) |  |
| 1 Lait Liquide | 1/2 tasse | 1/2 tasse | 1 tasse |
| 1 Fruit | 1/2 tasse | 1/2 tasse | 3/4 tasse |
| 1 Légume | 1/2 tasse | 1/2 tasse | 3/4 tasse |
| 1 Céréales/Pain | 1/2 tranche ou portion | 1/2 tranche ou portion | 1 tranche ou portion |
| 1 Viande/Substitut de Viande |  |
| • Fromage | 1/2 oz. | 1/2 oz. | 1 oz. |
| • Œuf de Taille Grande | 1/2 œuf | 1/2 œuf | 1/2 œuf |
| • Beurre de Cacahuète ou Beurre de Noix/Graines | 1 cuillère à soupe (Tbsp.) | 1 cuillère à soupe (Tbsp.) | 2 cuillères à soupe (Tbsp.) |
| • Yaourt | 1/4 tasse | 1/4 tasse | 1/2 tasse |
|  |  |
| Programme d'Alimentation pour Enfants et Adultes | Cette institution est un prestataire qui souscrit au principe de l'égalité d’accès aux services et à l’emploi. |