|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | | | |