Annexe 4

Besoins nutritionnels dans les modèles de repas du programme alimentaire de l’été

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Petit-déjeuner** | **Déjeuner ou dîner** | **Collation1 (Sélectionnez deux optionsparmi les quatre proposées)** |
| **Lait**Lait, liquide | 1 tasse (8 fl. oz.)2 | 1 tasse (8 fl. oz.)3 | 1 tasse (8 fl. oz.)2 |
| **Légumes et/ou Fruits**Légume(s) et/ou Fruit(s), ouJus de légumes ou de fruits entiers ou une quantité équivalente de n’importe quelle combinaison of légume(s), fruit(s), et jus | ½ tasse½ tasse (4 fl. oz.) | ¾ tasse total4 | ¾ tasse¾ tasse (6 fl. oz.) |
| **Céréales et Pains5**PainouPain de maïs, biscuits, petit pain, muffins, etc.ouCéréales prêtes à servirouPâtes ou produit à base de pâtes cuitesouCéréales cuites ou graines de céréales ou une quantité équivalente de n’importe quelle combinaison de céréales/pains | 1 tranche1 portion¾ tasse ou 1 oz.6½ tasse½ tasse | 1 tranche1 portion½ tasse½ tasse | 1 tranche1 portion¾ tasse ou 1 oz.6½ tasse½ tasse |
| **Viande ou substitutifs de viande**Viande, poulet ou poisson maigre, ouautres protéines7ouFromageouŒufsouHaricots secs ou pois cuitsouBeurre de cacahuètes ou beurre de soja ou beurre de noix ou de grainesouCacahuètes ou noix de soja ou fruits à coque ou grainesouYaourt, nature ou sucré et aromatiséouUne quantité équivalente de n’importe quelle combinaison des viandes ou substitutifs de viande ci-dessus | (Optionnel)1 oz.2 oz.½ œuf de taille grande¼ tasse1. tbsp.

1 oz.4 oz. ou ½ tasse | 2 oz.2 oz.1 œuf½ tasse4 tbsp.1 oz. = 50 %88 oz. ou 1 tasse | 1 oz.1 oz.½ œuf de taille grande½ tasse1. Cuillère à soupe (tbsp.)

1 oz.4 oz. ou ½ tasse |

Dans le cadre de ce tableau, une tasse est une tasse de mesure standard.

Les notes de fin se trouvent à la prochaine page.

|  |
| --- |
| **Notes de fin** |
| 1. | Servir deux aliments. Chaque aliment doit venir d’un groupe alimentaire différent. Les jus ne peuvent pas être servis s’ils accompagnent uniquement du lait. |
| 2. | Doit être servi en tant que boisson, ou avec des céréales, ou bien en partie pour l’un et pour l’autre. |
| 3. | Doit être servi en tant que boisson. |
| 4. | Servir au moins deux types de légume(s) et/ou fruit(s) différents ou une combinaison des deux. Les jus de fruits ou de légumes entiers peuvent être pris en compte pour satisfaire au maximum la moitié de ce besoin. |
| 5. | Tous les produits céréaliers/pains doivent être enrichis ou complets, fabriqués à partir de farine enrichie ou complète, ou s'il s'agit de céréales, le produit doit être complet, enrichi ou fortifié. Le son et le germe sont considérés de la même manière que la farine ou le blé complet ou enrichi. |
| 6. | Soit le volume (tasse), soit le poids (oz.), selon ce qui est le plus petit. |
| 7. | Doit répondre aux exigences de l'annexe A du règlement SFSP. |
| 8. | Les fruits à coque ou les graines ne doivent pas représenter plus de 50 % de ces besoins Les fruits à coque ou les graines doivent être combinés avec une autre viande ou un substitut de viande pour satisfaire à ce besoin. Pour déterminer les combinaisons, 1 oz de fruits à coque ou de graines est égal à 1 oz de viande maigre, de volaille ou de poisson, cuits. |