

CHARTE DES QUANTITÉS INDIVIDUELLES RECOMMANDÉES POUR LE PETIT DÉJEUNER

Aliments	4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans	13 à 17 ans
PRODUITS CÉRÉALIERS				
Recommandations journalières du Guide alimentaire canadien	4 portions / jour	4 à 6 portions / jour	6 portions / jour	6 à 7 portions / jour
Recommandations pour le petit déjeuner				
Bagels	½	1	1 à 1½	1½
Burritos aux œufs et fromage	1	1	1 à 1½	2
Muffins anglais (fromage ou nature)	½	1 à 1½	1 à 2	1 à 2
Muffins anglais aux œufs et fromage	½	1	1	1 à 1½
Micro-croissants	2	2	3	4
Crêpes (1 boîte = 55 crêpes)	1	1 à 2	2	2 à 3
Gaufres	1	1 à 1½	2	2
Pain doré	1	1 à 2	2	2
Céréales froides	¾ de tasse	1 tasse	1½ tasse	1½ à 2 tasses
Pain/Pain aux raisins	1	1 à 2	2	2 à 3
Sandwich au fromage grillé	½	1	1	1 à 1½
FRUITS ET LÉGUMES				
Recommandations journalières du Guide alimentaire canadien	5 portions / jour	5 à 6 portions / jour	6 portions / jour	6 à 8 portions / jour
Recommandations pour le petit déjeuner				
Jus : 1 portion = ½ tasse	½ tasse	½ tasse	½ tasse	½ tasse
Fruits : 1 portion = ½ tasse de fruits coupés	1 portion	1 à 2 portions	1 à 2 portions	2 portions
LAIT ET PRODUITS LAITIERS				
Recommandations journalières du Guide alimentaire canadien	2 portions / jour	2 à 3 portions / jour	3 à 4 portions / jour	3 à 4 portions / jour
Recommandations pour le petit déjeuner				
Yogourt	1 OU	1 OU	1 OU	1 OU
Lait	½ à 1 tasse OU	1 tasse OU	1 à 2 tasses OU	1 à 2 tasses OU
Fromage mozzarella (1 brique = 56 tranches)	1 tranche	1 tranche	1½ tranches	2 tranches
VIANDE ET SUBSTITUTS				
Recommandations journalières du Guide alimentaire canadien (2 œufs = 1 portion)	1	1 à 2	1 à 2	2 à 3
Œufs	½ à 1	1	1 à 1½	1 à 1½
NOTE IMPORTANTE - BREUVAGE				
Eau	Toujours servir à volonté			

Au Club des petits déjeuners, nous favorisons une saine alimentation. Nous considérons le petit déjeuner comme le repas essentiel au bon démarrage de la journée. Les enfants compléteront leurs besoins nutritionnels aux autres repas.

Servir de trop grandes portions a un effet contraire à ce que nous recherchons. Un enfant qui mange trop a l'estomac lourd et peut avoir des problèmes de concentration tout comme un enfant qui n'a pas déjeuné.