

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				
Portions recommandées par jour*	4	4 - 6	6	6 - 7
Recommandations pour le petit déjeuner				
Bagels	½	1	1 à 1½	1½
Burritos aux œufs et fromage	1	1	1 à 1 ½	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
Petit pain de blé	1	1	1	1
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				
Portions recommandées par jour*	5	5 - 6	6	6 - 8
Recommandations pour le petit déjeuner				
Fruits/légumes : 1 portion = ½ tasse de fruits ou légumes coupés	1 portion	1 à 2 portions	1 à 2 portions	2 portions
LAIT ET PRODUITS LAITIERS				
Portions recommandées par jour*	2	2 à 3	3 - 4	3 - 4
Recommandations pour le petit déjeuner				
Yogourt (portion individuelle)	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				
Portions recommandées par jour* (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 considérons le petit déjeuner comme le repas le plus important de la journée. Nos choix de menu favorisent une alimentation équilibrée remplie d'aliments riches en nutriments. Nous encourageons l'eau et le lait comme boisson de choix.

*Le Guide alimentaire canadien recommande également aux enfants et aux jeunes de reconnaître et d'utiliser les signaux de satiété afin de développer des comportements alimentaires sains dès la jeune enfance.