



## GUIDE POUR L'ALIMENTATION POUR LES JEUNES

Le *Guide alimentaire canadien* favorise une saine alimentation essentielle au développement des enfants et des jeunes. Il recommande l'équilibre par la consommation d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires et fournit différents éléments nutritifs par la variété des choix à l'intérieur de chaque groupe. Il souligne l'importance de combiner une saine alimentation avec la pratique de l'activité physique. Il sera question ici de ces recommandations concernant l'alimentation.



Vous trouverez dans cette section :

- Un guide alimentaire adapté aux enfants de 2 à 8 ans
- Un guide alimentaire adapté aux jeunes de 9 à 18 ans
- Des conseils spécifiques à chaque groupe d'aliments

## UN GUIDE ALIMENTAIRE ADAPTÉ AUX ENFANTS DE 2 À 8 ANS

**Nombre de portions quotidiennes recommandées, ajusté en fonction de l'âge de l'enfant**

	<u>2 ans</u>	<u>3 ans</u>	<u>4-8 ans</u>
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b>	<b>4 À 5 PORTIONS OU PLUS</b>	<b>4 PORTIONS OU PLUS</b>	<b>5 PORTIONS OU PLUS</b>
Légumes frais, cuits, surgelés ou en conserve	30 à 60 ml	125 ml	125 ml
Légumes feuillus, cuits (ex. : épinards)	30 à 60 ml	125 ml	125 ml
Légumes feuillus crus (ex. : laitue)	60 à 125 ml	250 ml	250 ml
Fruits frais, cuits, surgelés ou en conserve	½ fruit ou 60 ml	1 fruit ou 125 ml	1 fruits ou 125 ml
Jus purs à 100 %, pasteurisés	60 à 125 ml	125 ml	125 ml
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>	<b>6 PORTIONS OU PLUS</b>	<b>6 PORTIONS OU PLUS</b>	<b>4 PORTIONS OU PLUS</b>
Pain	½ tranche	½ tranche	1 tranche
Bagel, pita ou tortilla	¼	¼	½
Riz, boulgour ou quinoa, cuit	60 ml	60 ml	125 ml
Pâtes alimentaires ou couscous, cuits	60 ml	60 ml	125 ml
Céréales froides (sèches)	15 g	15 g	30 g
Céréales chaudes (cuites)	80 ml	80 ml	175 ml
<b>LAIT ET SUBSTITUTS</b>	<b>4 À 5 PORTIONS OU PLUS</b>	<b>4 PORTIONS OU PLUS</b>	<b>2 PORTIONS OU PLUS</b>
Lait, lait aromatisé ou lait en poudre (reconstitué)	125 ml	125 ml	250 ml
Yogourt ou kéfir	80 ml	80 ml	175 ml
Fromage	30 g	30 g	50 g
Fromage frais aromatisé	60 g	60 g	100 g
Boisson de soya enrichie	125 ml	125 ml	250 ml
<b>VIANDES ET SUBSTITUTS</b>	<b>2 À 3 PORTIONS OU PLUS</b>	<b>2 PORTIONS OU PLUS</b>	<b>2 PORTIONS OU PLUS</b>
Poissons, fruits de mer, volailles et viandes, cuits	45 à 60 ml	60 ml	60 ml
Légumineuses, cuites (ex. : lentilles, haricots)	60 ml	80 ml	80 ml
Tofu	60 ml	80 ml	80 ml
Oeuf	1	1	1
Beurre d'arachides ou de noix*	15 ml (crémeux)	15 ml (crémeux)	15 ml
Noix et graines écalées**	-	-	30 ml
<p>15 ml = 1 c. à soupe 60 ml = ¼ t.                      80 ml = ½ t. 175 ml = ¾ t. 250 ml = 1 t.</p> <p>15 g = ½ oz 30 g = 1 oz 50 g = 1 ½ oz                      75 g = 2 ½ oz</p>	<p>* Attention au risque d'allergie. Pour éviter les risques d'étouffement, avant l'âge de 4 ans, offrez le beurre d'arachides crémeux et étendez-le sur le pain chaud en une mince couche.</p> <p>** Attention au risque d'allergie. Pour éviter les risques d'étouffement, n'offrez pas les noix et les graines entières avant l'âge de 4 ans. Par contre, les noix et graines peuvent être offertes si elles sont moulues dans les recettes.</p>		

Tiré du *Guide alimentaire canadien* et du *Guide d'alimentation pour l'enfant d'âge préscolaire*. Le nombre de portions doit être adapté selon l'âge, les besoins individuels et les périodes de croissance de l'enfant. La grosseur des portions est donnée à titre indicatif. Il se peut que l'enfant d'âge préscolaire mange plus ou moins ce qui est recommandé.

## UN GUIDE ALIMENTAIRE ADAPTÉ AUX JEUNES DE 9 À 18 ANS

Nombre de portions quotidiennes recommandées, ajusté en fonction de l'âge de l'enfant

9 à 13 ans

14 à 18 ans

Fille

Garçon

LÉGUMES ET FRUITS	6 PORTIONS OU PLUS	7 PORTIONS OU PLUS	8 PORTIONS OU PLUS
Légumes frais, cuits, surgelés ou en conserve	125 ml	125 ml	125 ml
Légumes feuillus, cuits (ex. : épinards)	125 ml	125 ml	125 ml
Légumes feuillus crus (ex. : laitue)	250 ml	250 ml	250 ml
Fruits frais, cuits, surgelés ou en conserve	1 fruit ou 125 ml	1 fruit ou 125 ml	1 fruit ou 125 ml
Jus purs à 100 %, pasteurisés	125 ml	125 ml	125 ml
PRODUITS CÉRÉALIERS	6 PORTIONS OU PLUS	6 PORTIONS OU PLUS	7 PORTIONS OU PLUS
Pain	1 tranche	1 tranche	1 tranche
Bagel, pita ou tortilla	½	½	½
Riz, boulgour ou quinoa, cuit	125 ml	125 ml	125 ml
Pâtes alimentaires ou couscous, cuits	125 ml	125 ml	125 ml
Céréales froides (sèches)	30 g	30 g	30 g
Céréales chaudes (cuites)	175 ml	175 ml	175 ml
LAIT ET SUBSTITUTS	3 À 4 PORTIONS OU PLUS	3 à 4 PORTIONS OU PLUS	3 à 4 PORTIONS OU PLUS
Lait, lait aromatisé ou lait en poudre (reconstitué)	250 ml	250 ml	250 ml
Yogourt ou kéfir	175 ml	175 ml	175 ml
Fromage	50 g	50 g	50 g
Fromage frais aromatisé	100 g	100 g	100 g
Boisson de soya enrichie	250 ml	250 ml	250 ml
VIANDES ET SUBSTITUTS	1 À 2 PORTIONS OU PLUS	2 PORTIONS OU PLUS	3 PORTIONS OU PLUS
Poissons, fruits de mer, volailles et viandes, cuits	125 ml	125 ml	125 ml
Légumineuses, cuites (ex. : lentilles, haricots)	175 ml	175 ml	175 ml
Tofu	175 ml	175 ml	175 ml
Oeuf	2 œufs	2 œufs	2 œufs
Beurre d'arachides ou de noix*	30 ml	30 ml	30 ml
Noix et graines écalées**	60 ml	60 ml	60 ml
<p>15 ml = 1 c. à soupe    60 ml = ¼ t.                      80 ml = ½ t.    175 ml = ¾ t.    250 ml = 1 t.</p> <p>15 g = ½ oz    30 g = 1 oz    50 g = 1 ½ oz                      75 g = 2 ½ oz</p>		<p>* Attention au risque d'allergie. Pour éviter les risques d'étouffement, avant l'âge de 4 ans, offrez le beurre d'arachides crémeux et étendez-le sur le pain chaud en une mince couche.</p> <p>** Attention au risque d'allergie. Pour éviter les risques d'étouffement, n'offrez pas les noix et les graines entières avant l'âge de 4 ans. Par contre, les noix et graines peuvent être offertes si elles sont moulues dans les recettes.</p>	

Tiré du *Guide alimentaire canadien* et du *Guide d'alimentation pour l'enfant d'âge préscolaire*. Le nombre de portions doit être adapté selon l'âge, les besoins individuels et les périodes de croissance de l'enfant. La grosseur des portions est donnée à titre indicatif. Il se peut que l'enfant d'âge préscolaire mange plus ou moins ce qui est recommandé.



# CONSEILS SPÉCIFIQUES À CHAQUE GROUPE ALIMENTAIRE

## LÉGUMES ET FRUITS

- Offrez au moins un légume vert foncé (ex. : brocoli, épinards) et un légume orangé (ex. : carottes, courges d'hiver, patates douces) chaque jour.
- Choisissez des légumes et des fruits, de préférence aux jus.
- Limitez les jus purs à 100 % à un maximum de 125 ml par jour.
- Préférez les aliments préparés sans sucre et sans sel.

## PRODUITS CÉRÉALIERS

- Limitez la consommation de céréales sucrées et préférez des céréales enrichies ou à grains entiers.
- Offrez la moitié des portions de produits céréaliers sous formes de grains entiers.

## LAIT ET SUBSTITUTS

- Offrez du lait, aux repas et aux collations, selon les quantités recommandées, pour que l'enfant ait suffisamment de vitamine D, soit 500 ml de lait pasteurisé par jour.
- Préférez le lait entier (3,25 % de M.G.) ou partiellement écrémé (2 % de M.G.)
- Offrez des produits réguliers plutôt que des produits légers (réduits en matières grasses).
- Si un enfant ne boit pas de lait, offrez-lui des boissons de soya enrichies.

## VIANDES ET SUBSTITUTS

- Les viandes rouges sont particulièrement riches en fer.
- Offrez aussi des substituts de la viande, comme des légumineuses ou du tofu.
- Aux repas, pour améliorer l'absorption du fer contenu dans les légumineuses, accompagnez-les d'aliments riches en vitamine C (ex. : poivrons, kiwis, fraises, oranges).
- Les poissons gras (ex. : maquereau, omble, saumon, truite) constituent des sources d'acides gras essentiels.
- Préférez les aliments préparés sans sel.