








## CONSEIL SANTÉ POUR NOVEMBRE 2013

### Comment mesurer les portions?

Nous recevons beaucoup de questions portant sur la taille des portions pour enfants. Nous savons que les parents craignent parfois que leurs enfants ne reçoivent pas assez de nourriture à manger. Nous avons donc fait un tableau qui compare la taille des portions figurant dans le Guide Alimentaire Canadien, à la taille d'objets qui nous sont familiers. Wow!

Nous étions surpris par ce que nous avons vu! Les portions véritables sont très petites.

Choix de nourriture	Groupes alimentaires	Portions par jour 4-8 ans	Portions par jour 9-13 ans	Qu' y a-t'il dans chaque portion?	À quoi ressemble une portion?
Pâtes cuites, riz et couscous	Grains	4	6	1 portion = 1/2 tasse	 Remplit une coupe de yogourt 100ml à couvercle de papier
Bagels, pain, brioches, pain pita				1 portion = 1/2 bagel ou 1 tranche de pain	 Taille d'une rondelle de hockey
Fromage	Produits laitiers et alternatifs	2	3-4	1 portion = 50 grammes	 Taille de 2 batteries AA
Yogourt				1 portion = 175 ml	 Presque 2X la taille d'une coupe de yogourt 100ml
Viande, poisson et volaille	Viandes et alternatifs	1	1-2	1 portion = 75 grammes	 Taille d'un petit paquet de cartes
Beurre d'arachide [à la maison seulement]				1 portion = 2 cuillères à table	 Taille d'une balle de ping pong
Fruits, légumes, jus, frais et cuits	Fruits and légumes	5	6	1 portion = 1 médium entiere ou 1/2 tasse d'un autre	 Peu de canadiens répondent à leurs exigences quotidiennes

Référence: <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>

de votre Lunch Lady

### Your School

est fièrement servie par **Amin [The Lunch Guy]**  
à chaque **Weekly**

[amin@thelunchlady.ca](mailto:amin@thelunchlady.ca) 519-513-9858

Pour configure votre compte de Lunch Lady et  
commander en ligne à tout moment, aller à

[www.thelunchlady.ca](http://www.thelunchlady.ca) >ORDER HERE

