CHARTE DES PORTIONS

Ce document est conçu pour vous soutenir dans la préparation et la planification de votre programme de petits déjeuners. Les quantités suggérées sont fournies à titre indicatif en guise de moyenne pour vous aider à calculer les quantités moyennes à préparer et à planifier vos achats, s'il y a lieu.

Ce tableau **n'indique pas** la quantité que chaque élève doit manger; il donne un indicateur global de la quantité moyenne à préparer. Les élèves sont les mieux placés pour reconnaître leurs signaux de faim et de satiété et ajuster les quantités en fonction de leur appétit.

Aliments	Portion de référence	1 à 2 ans	2 à 4 ans	4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans	13 à 17 ans
ALIMENTS DE GRAINS ENTIERS							
Bagel	1 bagel	¼	¼ à ½	½	1	1 à 1 ½	1 ½
Muffin anglais	1 muffin anglais	¼	½	½ à 1	1	1 à 1 ½	1 à 2
Crêpe	1 crêpe (60 mL ou ¼ tasse)	½	½ à 1	1	1 à 2	2	2 à 3
Gaufre	1 gaufre	½	½	1	1 à 1 ½	1 à 2	2
Céréales froides	1 tasse (250 mL)	⅓	½	¾	1	1 ½	1 ½ à 2
Gruau préparé	1 tasse (250 mL)	¼	⅓	½	½ à 1	1	1 à 1 ½
Pain tranché	1 tranche	½	½ à 1	1	1 à 2	1 à 2	2
Tortilla	1 tortilla (7 po)	¼ à ½	½	½ à 1	1	1	1 à 2
Craquelins	4 à 5 craquelins moyens (10 g)	½ à 1	1	2	2	2 à 3	3
Toast Melba	1 toast	1	1 à 2	2	2 à 4	4	4 à 6
Barre tendre ou galette	1 barre/galette	½	½ à 1	1	1	1 à 2	2
FRUITS ET LÉGUMES							
Fruits ou légumes coupés	1 tasse (250 mL)	¼ à ½	½	½	½ à 1	½ à 1	1
Fruit entier	1 fruit	¼ à ½	½ à 1	1	1	1 à 2	2
Compote de fruits (vrac)	1 tasse (250 mL)	¼	¼ à ½	½	½	½ à 1	1
Compote de fruits (contenant individuel)	1 contenant (111 g)	½	1	1	1	1 à 2	1 à 2

CHARTE DES PORTIONS

Aliments	Portion de référence	1 à 2 ans	2 à 4 ans	4 à 6 ans	7 à 9 ans	10 à 12 ans	13 à 17 ans
ALIMENTS PROTÉINÉS							
Yogourt (vrac)	1 tasse (250 mL)	1/3	1/2	1/2	1/2	1/2 à 3/4	3/4 à 1
Yogourt (contenant individuel)	1 contenant (100 g)	1/2	1	1	1	1	1 à 2
Yogourt à boire	1 contenant (93 mL)	1/2 à 1	1	1	1	1	1 à 2
Lait ou boisson de soya	1 tasse (250 mL)	1/3	1/2	1/2 à 1	1	1	1 à 2
Fromage individuel	1 fromage (20 g)	1/2 à 1	1/2 à 1	1	1	1 à 2	2
Fromage en tranche	1 tranche	1/2	1	1	1	1 à 2	2
Fromage en brique	1 cube de 2 cm (environ 10 g)	1 à 2	2	2 à 3	3	3 à 4	4
Tartinade de soya	1 c. à soupe (16 g)	1/2	1/2 à 1	1	1	1 à 2	1 à 2
Œuf	1 œuf	1/2	1/2 à 1	1/2 à 1	1	1 à 2	1 à 2
DÉJEUNERS COMPOSÉS							
Burrito œuf et fromage	1 burrito	1/4	1/2	1	1	1	1 à 2
Muffin anglais œuf et fromage	1 muffin anglais	1/4	1/2	1	1	1	1 à 2
Sandwich au fromage grillé (pain tranché ou tortilla)	1 sandwich	1/4	1/4 à 1/2	1/2	1	1	1 à 2
Pain doré	1 tranche	1/2	1/2	1	1 à 2	1 à 2	2
CONDIMENTS							
Fromage à la crème	1 c. à soupe (18 g)	1/2	1/2 à 1	1	1	1 à 2	1 à 2
Fromage La Vache qui rit	1 triangle (17 g)	1/2	1/2 à 1	1	1	1 à 2	1 à 2
Tartinade aux fruits (vrac)	1 c. à soupe	1/2	1/2 à 1	1	1	1 à 2	1 à 2
Tartinade aux fruits (contenant individuel)	1 contenant individuel (10 g)	1/2	1/2 à 1	1	1	1 à 2	1 à 2
Margarine	1 c. à soupe (15 g)	1/2	1/2	1/2 à 1	1	1	1
Sirop d'érable	1 c. à soupe (15 mL)	-	1/2 à 1	1	1	1	1 à 2

Si vous observez des enjeux liés aux quantités d'aliments utilisées, n'hésitez pas à communiquer avec votre coordonnateur(-trice) de programme.