

# Le guide alimentaire

**CANADIEN**

**POUR MANGER SAINEMENT  
À L'INTENTION DES  
QUATRE ANS ET PLUS**

Savourez chaque jour  
une variété d'aliments  
choisis dans chacun de  
ces groupes.

Choisissez de  
préférence des  
aliments  
moins gras.



**Produits céréaliers**  
Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

**Légumes et fruits**  
Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

**Produits laitiers**  
Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

**Viandes et substituts**  
Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.





**Produits céréaliers**  
**5 à 12**  
PORTIONS PAR JOUR

1 portion		2 portions	
1 tranche	Céréales prêtes à servir 30 g	Céréales chaudes 175 mL 3/4 tasse	Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse
		1 bagel, pain pita ou petit pain	

**Légumes et fruits**  
**5 à 10**  
PORTIONS PAR JOUR

1 portion			
1 légume ou fruit de grosseur moyenne	Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse	Salade 250 mL 1 tasse	Jus 125 mL 1/2 tasse

**Produits laitiers**  
**PORTIONS PAR JOUR**  
Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3  
Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4  
Adultes : 2 à 4  
Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4

1 portion			
Lait 250 mL 1 tasse	Fromage 3 po x 1 po x 1 po 50 g	2 tranches 50 g	Yogourt 175 g 3/4 tasse

**Autres aliments**

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

**Viandes et substituts**  
**2 à 3**  
PORTIONS PAR JOUR

1 portion			
Viandes, volailles ou poissons 50 à 100 g	Poisson 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g	Haricots 125 à 250 mL	TOFU 100 g 1/3 tasse
	1 à 2 oeufs	Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL	

**Des quantités différentes pour des personnes différentes**

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.



Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la **VITALITÉ**