

Tableau | Recommandations concernant la planification des repas pour les enfants de 1 à 3 ans

Aliments	Nombre de portions par jour	Taille de la portion
Produits céréaliers	Au moins 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ à 1 tranche de pain</li> <li>• ¼ à ½ tasse de grains céréaliers cuits ou pâtes alimentaires</li> <li>• ½ à 1 tasse de céréales à déjeuner</li> </ul>
Légumineuses, noix et autres aliments riches en protéines	Au moins 2*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ à ½ tasse de légumineuses cuites, tofu, tempeh ou protéines végétales texturées</li> <li>• 30 g de similiviande</li> <li>• 1 à 2 cuillères à table de noix, de graines ou de leur beurre</li> <li>• 1 œuf</li> <li>• 21 g de fromage</li> <li>• ½ tasse de yogourt</li> </ul>
Légumes	Au moins 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ à ½ tasse de légumes cuits</li> <li>• ½ à 1 tasse de légumes crus</li> </ul>
Fruits	Au moins 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ fruit moyen</li> <li>• ¼ à ½ tasse de fruits en conserve</li> <li>• ½ tasse de jus</li> </ul>
Matières grasses	3 à 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cuillère à thé de margarine ou d'huile</li> </ul>
Boisson de soya enrichie, lait ou lait maternel	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tasse</li> </ul>

\* Les enfants végétaliens doivent consommer au moins une portion par jour de noix ou graines ou de produits à base de soya non réduit en gras.

Source : traduction d'un tableau adapté de Messina, V., & Mangels, A. R. (2001). Considerations in planning vegan diets: Children. *Journal of the American Dietetic Association*, 101(6), 661-669 tiré de Mangels, R., Messina, V., Messina, M. (2011). *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets – Issues and Applications* (3<sup>e</sup> édition). Sudbury : Jones & Bartlett Editors.