

Tableau | Recommandations concernant la planification des repas pour les enfants de 4 à 8 ans

| Aliments | Nombre de portions par jour* | Taille de la portion | Aliments sources de calcium |
|---|------------------------------------|--|---|
| Produits céréaliers | 8 | <ul style="list-style-type: none"> • 1 tranche de pain • ½ tasse de grains céréaliers cuits ou de pâtes alimentaires • 30 g de céréales à déjeuner | <ul style="list-style-type: none"> • 30 g de céréales à déjeuner enrichies en calcium |
| Légumineuses, noix et autres aliments riches en protéines | 5 | <ul style="list-style-type: none"> • ½ tasse de légumineuses cuites • ½ tasse de tofu ou tempeh • ¼ tasse de noix ou de graines • 2 cuillères à table de beurre de noix ou de graines • 30 g de similiviande • 1 œuf | <ul style="list-style-type: none"> • ½ tasse de lait, de yogourt ou de boisson de soya enrichie • 21 g de fromage • ½ tasse de tempeh ou de tofu à base de sels de calcium • ¼ tasse d'amandes • 2 cuillères à table de beurre d'amande ou de tahini • ½ tasse de fèves soya cuites • ¼ tasse de fèves soya rôties |
| Légumes | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • ½ tasse de légumes cuits • 1 tasse de légumes crus • ½ tasse de jus | Bok choy, brocoli, chou vert (frisé ou non), chou chinois, feuilles de moutarde, okra <ul style="list-style-type: none"> • 1 tasse de légumes cuits • 2 tasse de légumes crus • ½ tasse de jus enrichi en calcium |
| Fruits | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • ½ fruit moyen • ½ tasse de fruits coupés ou cuits • ¼ tasse de fruits séchés • ½ tasse de jus | <ul style="list-style-type: none"> • ½ tasse de jus enrichi en calcium • 5 figes |
| Matières grasses | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • ½ cuillère à thé de margarine ou d'huile | |
| Aliments riches en calcium | 6 (voir 4 ^e colonne) | | |

* Il s'agit d'un nombre minimal de portions suggéré. Les enfants ayant de plus grands besoins pourraient devoir consommer plus d'aliments de l'un ou l'autre de ces groupes.

Source : traduction d'un tableau tiré de Mangels, R., Messina, V., Messina, M. (2011). *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets – Issues and Applications* (3^e édition). Sudbury : Jones & Bartlett Editors.