

Guide alimentaire du Nunavik

VIANDES, POISSONS ET SUBSTITUTS



LAIT ET SUBSTITUTS



PRODUITS CÉRÉALIERS



LÉGUMES, PETITS FRUITS ET FRUITS



SAVOUREZ LES ALIMENTS TRADITIONNELS



Âge



Enfants
2-3 ans



Enfants
4-13 ans



Adolescents
et adultes

Savourez tous les jours des aliments provenant des quatre groupes alimentaires

Groupes alimentaires

Viandes, poissons et substituts

Pour des muscles et un sang en santé

1 1-2 2-3

Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour



Poissons traditionnels
125 mL (1/2 Tasse)

Viandes traditionnelles et gibiers sauvages
125 mL (1/2 Tasse)

Viandes du commerce
125 mL (1/2 Tasse)

Œufs
2 Œufs

Lait et substituts

Pour des os forts et de belles dents

2 2-4 2-4

Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour



Lait
250 mL (1 Tasse)



Yogourt
175 g (3/4 Tasse)



Fromage
2 tranches (50 g)

Produits céréaliers

Pour l'énergie

3 4-6 6-8

Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour



Pain
1 tranche



Bannique
Petit morceau (2"X2")



Céréales froides et chaudes
30 g / 175 mL (3/4 Tasse)



Pâtes alimentaires ou riz, cuits
125 mL (1/2 Tasse)

Légumes, petits fruits et fruits

Pour une peau en santé, de bons yeux et moins de maladies

4 5-6 7-10

Nombre de portions d'aliments recommandé chaque jour



Légumes
125 mL (1/2 Tasse)



Petits fruits
125 mL (1/2 Tasse)



Fruits
125 mL (1/2 Tasse)



Jus 100%
125 mL (1/2 Tasse)



FAITES DE L'EAU VOTRE BREUVAGE PRINCIPAL



C'EST AMUSANT DE CUISINER EN FAMILLE OU ENTRE AMIS