

DR 2–NU : Guide des tailles de portions du Guide alimentaire

Ce guide aide à visualiser le nombre et la taille des portions d'aliments que vous consommez.

Aliment	À quoi correspond une portion
Légumes et fruits	
250 mL (1 tasse) laitue	Une balle de baseball
1 fruit, grosseur moyenne	Une balle de tennis
125 mL (½ tasse) de fruits en cubes frais, surgelés ou en conserve	Une petite souris d'ordinateur
Produits céréaliers	
250 mL (1 tasse) de céréales en flocons, froides	Une balle de baseball
1 crêpe	Un disque compact (CD)
125 mL (½ tasse) de riz cuit ou de pâtes cuites	Une petite souris d'ordinateur
½ bagel (45 g)	Une rondelle de hockey
1 tranche de pain	Une cassette (de magnétophone)
Lait et substituts	
50 g (1½ once) de fromage	Quatre piles AA
125 mL (½ tasse) de crème glacée	Une demi-balle de baseball
175 g (¾ tasse) de lait ou de yogourt	Une balle de tennis
Viandes et substituts	
75 g (2½ onces) de viande, poisson ou volaille	Une rondelle de hockey
175 mL (¾ tasse) de légumineuses cuites (lentilles, fèves, etc.)	Une balle de tennis
175 mL (¾ tasse) de tofu	Un jeu de cartes
30 mL (2 c. à s.) de beurre d'arachide	Une balle de tennis sur table
Huiles et autres matières grasses	
15 mL (1 c. à s.) d'huile	Un vingt-cinq sous
25 mL (1½ c. à s.) de vinaigrette	Deux piles AA

RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, consultez les sites Web suivants :

* AARP. "Size Does Matter—Master Portion Control." *Staying Healthy: Eating Well*.
http://www.aarp.org/health/staying_healthy/eating/size_does_matter.html.

* Alberta Health and Wellness. *Food Guide Serving Sizes for 13 to 18 Years*. Edmonton, AB: Alberta Health and Wellness, July 2007. Disponible en ligne à <http://www.health.alberta.ca/documents/HEAL-Food-Serving-13-18.pdf>.

* Eat Smart, Move More North Carolina. *What Counts as a Serving?* Eat Smart Poster.
<http://www.EatSmartMoveMoreNC.com>.

Les diététistes du Canada. *Keep an Eye on Your Portion Size . . . Go the Healthy Way*. Feuille de renseignements. Toronto (Ont.) Les diététistes du Canada, 2005. Disponible en ligne à http://www.dietitians.ca/french/pdf/fact%20sheet_2_colour_french.pdf.

Pour accéder à un programme de conversion de poids ou de volumes, visitez le site Web suivant :

* OnlineConversion.com. *Common Weight and Mass Conversions*.
http://www.onlineconversion.com/weight_common.htm.

---. *Volume Conversion*. <http://www.onlineconversion.com/volume.htm>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.

* anglais seulement