

# À CHACUN SA PORTION

Les besoins ne sont pas les mêmes pour un enfant et un adulte.

## 2 FACTEURS ESSENTIELS À RETENIR



Les besoins évoluent au cours de la vie.



Les portions sont des repères à adapter à chacun.

### Portions pour un enfant de 3 à 5 ans<sup>1</sup>

2 tranches de rosette (± 30 g)



60 g de pâtes + 50 g de steak haché + 50 g d'haricots verts



20 g de fromage



1 boule de glace (50 ml)



### Portions pour un adulte<sup>1</sup>

4 tranches de rosette (± 50 g)



120 g de pâtes + 100 g de steak haché + 75 g d'haricots verts



40 g de fromage



2 boules de glace (100 ml)



À l'occasion, un aliment « plaisir » trouve toute sa place dans une alimentation équilibrée, à condition d'adapter sa portion !



Pour les enfants, préférer des petites assiettes pour mieux adapter leurs portions.