

## Les quantités de référence à cuisiner

Le Guide alimentaire canadien ne propose plus de nombre de portions quotidiennes à consommer. Toutefois, le CPE doit être en mesure de répondre aux besoins des enfants. Il peut donc être utile d'avoir des références afin de guider la production alimentaire. Les quantités indiquées dans ce tableau ont été calculées en fonction de l'assiette équilibrée de Gazelle et Potiron qui permet de répondre aux besoins des enfants. Il s'agit d'un guide. Les quantités peuvent varier selon la faim et l'appétit des enfants.

Aliments	Quantités pour 60 enfants	Quantités pour 80 enfants	Quantités pour 10 adultes
<b>Aliments protéinés</b> : correspond à la quantité que le CPE devrait offrir <b>au cours de la journée au complet</b> . Peut donc être répartie entre le repas et les collations. Toutefois, afin de répondre adéquatement aux besoins des enfants, il est recommandé que les aliments protéinés laitiers ne constituent pas la seule source de protéine au repas.			
Tofu	4,5 kg ou 10 lb	6 kg ou 13 lb	1,5 kg ou 3 lb
Légumineuses en conserve	4 kg ou 5 L	5,5 kg ou 7 L	1,25 kg ou 1,75 L
Poulet cru	3 kg ou 6,5 lb	4 kg ou 9 kg	1 kg ou 2 lb
Viande hachée crue	3,5 kg ou 7,25 lb	4,5 kg ou 10 lb	1 kg ou 2 lb
Poisson blanc, cru	4,5 kg ou 10 lb	6 kg ou 13 lb	1,25 kg ou 2,75 lb
Poisson, en conserve	2,5 kg ou 5,25 lb	3,25 kg ou 7 lb	0,75 kg ou 1,5 lb
Saumon ou truite en filet, cru	3 kg ou 6,6 lb	4 kg ou 9 kg	1 kg ou 2 lb
Œufs	60	80	20
Œufs liquides	3 L	4 L	1 L
<b>Aliments protéinés laitiers</b> : quantités attendues <b>pour une collation</b> .			
Yogourt	6 kg ou 6 L	8 kg ou 8 L	1,75 kg ou 1,75 L
Fromage	1,5 kg ou 3,5 lb	2 kg ou 4,5 lb	0,5 kg ou 1 lb
<b>Lait</b> : quantité à répartir <b>au cours de la journée</b> .			
Lait	15 L	20 L	2,5 L

<b>Produits céréaliers : quantités attendues dans le repas principal uniquement. Il faut prévoir également une collation à base de produits céréaliers à grains entiers au cours de la journée.</b>			
Pâtes alimentaires	2 kg ou 2,75 L (11 tasses)	2,5 kg ou 3,25 L (13 tasses)	0,5 kg ou 0,75 L (3 tasses)
Couscous	2 kg ou 2,75 L (11 tasses)	2,75 kg ou 3,5 L (14 tasses)	0,75 kg ou 1 L (4 tasses)
Quinoa	2 kg ou 2,75 L (11 tasses)	2,75 kg ou 3,25 L (13 tasses)	0,75 kg ou 0,75 L (3 tasses)
Riz blanc ou brun	2 kg ou 2,5 L (10 tasses)	2,5 kg ou 3,25 L (13 tasses)	0,5 kg ou 0,75 L (3 tasses)
<b>Fruits et légumes : quantités attendues dans le repas principal uniquement. Il faut prévoir également une collation à base de fruits ou de légumes au cours de la journée.</b>			
Fruits (L)	7,5 L	10 L	<b>1,25 L</b>
Légumes crus (L)	7,5 L	10 L	<b>1,25 L</b>
Légumes feuillus (L)	15 L	20 L	<b>2,5 L</b>

Si vous avez des questionnements concernant les quantités présentées, l'équipe Saine alimentation de l'AQCPE y répondra avec plaisir : [saine.alimentation@aqcpe.com](mailto:saine.alimentation@aqcpe.com)

<b>LÉGENDE</b>	<b>kg</b> : kilogramme
	<b>lb</b> : livre
	<b>L</b> : litre