**Quelle quantité de nourriture les gens devraient-ils consommer?**

Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer un certain nombre de portions dans chacun des quatre groupes alimentaires, en plus d’une petite quantité ajoutée d’huiles et de matières grasses. Le nombre de portions du Guide alimentaire recommandé diffère en fonction du sexe et des étapes de la vie, et constitue une quantité moyenne que les gens devraient essayer de consommer chaque jour.

**Nombre de portions quotidiennes recommandé dans le Guide alimentaire canadien**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Enfants | | | | | Adolescents | | Adultes | | | |
|  | 2-3 | 4-8 | | 9-13 | | 14-18 | | 19-50 | | 51 ans et plus | |
|  | Fille et garçon | | | | | Femme | Homme | Femme | Homme | Femme | Homme |
| **Fruits et légumes** | 4 | | 5 | | 6 | 7 | 8 | 7-8 | 8-10 | 7 | 7 |
| **Produits céréaliers** | 3 | | 4 | | 6 | 6 | 7 | 6-7 | 8 | 6 | 7 |
| **Lait et substituts** | 2 | | 2 | | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **Viande et substituts** | 1 | | 1 | | 1-2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| *Ces habitudes alimentaires devraient aussi inclure une petite quantité quotidienne (30 à 40 ml) de gras non saturé.* | | | | | | | | | | | | |

Les personnes qui ont un poids santé, mais qui ont besoin de plus d’aliments, comme les gens très actifs, devraient choisir des portions additionnelles dans chacun des quatre groupes alimentaires, afin de continuer de favoriser des habitudes alimentaires saines, qui sont faibles en gras, en sucre et en sel.