

Besoins nutritionnels dans les modèles de repas du programme alimentaire de l'été

	Petit-déjeuner	Déjeuner ou dîner	Collation ¹ (Sélectionnez deux options parmi les quatre proposées)
Lait Lait, liquide	1 tasse (8 fl. oz.) ²	1 tasse (8 fl. oz.) ³	1 tasse (8 fl. oz.) ²
Légumes et/ou Fruits Légume(s) et/ou Fruit(s), ou Jus de légumes ou de fruits entiers ou une quantité équivalente de n'importe quelle combinaison of légume(s), fruit(s), et jus	½ tasse ½ tasse (4 fl. oz.)	¾ tasse total ⁴	¾ tasse ¾ tasse (6 fl. oz.)
Céréales et Pains⁵ Pain ou Pain de maïs, biscuits, petit pain, muffins, etc. ou Céréales prêtes à servir ou Pâtes ou produit à base de pâtes cuites ou Céréales cuites ou graines de céréales ou une quantité équivalente de n'importe quelle combinaison de céréales/pains	1 tranche 1 portion ¾ tasse ou 1 oz. ⁶ ½ tasse ½ tasse	1 tranche 1 portion ½ tasse ½ tasse	1 tranche 1 portion ¾ tasse ou 1 oz. ⁶ ½ tasse ½ tasse
Viande ou substitutifs de viande	(Optionnel)		
Viande, poulet ou poisson maigre, ou autres protéines ⁷ ou Fromage ou Œufs ou Haricots secs ou pois cuits ou Beurre de cacahuètes ou beurre de soja ou beurre de noix ou de graines ou Cacahuètes ou noix de soja ou fruits à coque ou graines ou Yaourt, nature ou sucré et aromatisé ou Une quantité équivalente de n'importe quelle combinaison des viandes ou substitutifs de viande ci-dessus	1 oz. 2 oz. ½ œuf de taille grande ¼ tasse 1 tbsp. 1 oz. 4 oz. ou ½ tasse	2 oz. 2 oz. 1 œuf ½ tasse 4 tbsp. 1 oz. = 50 % ⁸ 8 oz. ou 1 tasse	1 oz. 1 oz. ½ œuf de taille grande ½ tasse 1 Cuillère à soupe (tbsp.) 1 oz. 4 oz. ou ½ tasse

Dans le cadre de ce tableau, une tasse est une tasse de mesure standard.

Les notes de fin se trouvent à la prochaine page.

Notes de fin

1. Servir deux aliments. Chaque aliment doit venir d'un groupe alimentaire différent. Les jus ne peuvent pas être servis s'ils accompagnent uniquement du lait.
2. Doit être servi en tant que boisson, ou avec des céréales, ou bien en partie pour l'un et pour l'autre.
3. Doit être servi en tant que boisson.
4. Servir au moins deux types de légume(s) et/ou fruit(s) différents ou une combinaison des deux. Les jus de fruits ou de légumes entiers peuvent être pris en compte pour satisfaire au maximum la moitié de ce besoin.
5. Tous les produits céréaliers/pains doivent être enrichis ou complets, fabriqués à partir de farine enrichie ou complète, ou s'il s'agit de céréales, le produit doit être complet, enrichi ou fortifié. Le son et le germe sont considérés de la même manière que la farine ou le blé complet ou enrichi.
6. Soit le volume (tasse), soit le poids (oz.), selon ce qui est le plus petit.
7. Doit répondre aux exigences de l'annexe A du règlement SFSP.
8. Les fruits à coque ou les graines ne doivent pas représenter plus de 50 % de ces besoins. Les fruits à coque ou les graines doivent être combinés avec une autre viande ou un substitut de viande pour satisfaire à ce besoin. Pour déterminer les combinaisons, 1 oz de fruits à coque ou de graines est égal à 1 oz de viande maigre, de volaille ou de poisson, cuits.