Manger à sa faim

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tranche d’âge | Portions du  *Guide alimentaire canadien* | Ma consommation |
| 9 à 13 ans |  |  |
| Garçon  14 à 18 ans |  |  |
| Fille  14 à 18 ans |  |  |
| Homme  19 à 50 ans |  |  |
| Femme  19 à 50 ans |  |  |