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 |  |  |