

Produits céréaliers

Grain products [French]

Par le personnel de SickKids | Dernières mises à jour: September 27th 2013

Découvrez les nutriments présents dans les produits céréaliers, l'un des quatre groupes alimentaires du Guide canadien, de même que la taille des portions recommandées.

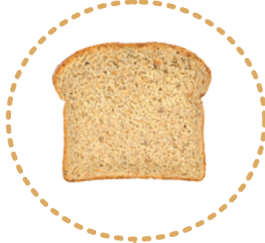
À retenir

- Les produits céréaliers sont une source de fibres, de vitamines du groupe B et de fer.
- Une tranche de pain de grains entiers, une demi-tasse de pâtes alimentaires sèches ou 30 g de céréales sont des exemples d'une portion individuelle.
- Consommez une variété de produits céréaliers en vous assurant qu'au moins la moitié d'entre eux sont faits de grains entiers.

- Source de fibres
- Pauvre en matières grasses
- Bonne source de vitamines du groupe B et de fer

Exemples pour une portion

Exemples pour une portion...



**1 tranche
de pain**
de grains entiers
35 grammes



**1/2
bagel**
45 grammes



**1/2
pita ou
tortilla**
35 grammes



**pâtes
alimentaires**
cuites
125 mL
(1/2 tasse)



craquelins (!)
grains entiers
5 craquelins



**céréales
chaudes**
grau ou
crème de blé
175 mL
(3/4 de tasse)



de la même
taille environ que

riz cuit
sauvage
ou brun
125 mL
(1/2 tasse)



de la même
taille environ que

**couscous
ou quinoa**
cuits
125 mL
(1/2 tasse)

(!) Non recommandés pour les enfants de moins de 4 ans en raison du risque d'étouffement.

Conseils à la consommation

- Assurez vous que la moitié des portions de produits céréaliers que vous consommez quotidiennement sont à base de grains entiers.
- Consommez des produits céréaliers à base de grains entiers variés comme l'orge, le riz brun, l'avoine, le quinoa, le riz sauvage, les pains de grains entiers, le gruau et les pâtes alimentaires de blé entier.
- Si vous achetez des produits céréaliers transformés comme du pain tranché, des céréales ou des produits de boulangerie pâtisserie, choisissez ceux qui sont faibles en matières grasses, en sucre et en sel.
- N'ajoutez que de petites quantités de tartinades ou d'huiles à vos produits céréaliers. Par exemple, si vous garnissez un sandwich de mayonnaise, n'utilisez pas de margarine.

[Version imprimable](#)

Please visit [AboutKidsHealth.ca](https://aboutkidshealth.ca) for more child health information.

©2023 The Hospital for Sick Children