










## Les repères nutritionnels

correspondant aux objectifs du PNNS pour protéger votre santé

<p>Activité physique</p> 	<p>Au moins l'équivalent d'1 heure de marche rapide chaque jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...).</li> </ul>
<p>Fruits et légumes</p> 	<p>Au moins 5 par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À chaque repas et en cas de petits creux</li> <li>• Crus, cuits, naturels ou préparés</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve</li> <li>• Fruit pressé ou 1/2 verre de jus de fruits "sans sucre ajouté" : au petit-déjeuner ou au goûter</li> </ul>
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</p> 	<p>À chaque repas et selon l'appétit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots... (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)</li> <li>• Préférer les céréales de petit-déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)</li> </ul>
<p>Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)</p> 	<p>3 ou 4 par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer sur la variété</li> <li>• Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...</li> </ul>
<p>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs</p> 	<p>1 à 2 fois par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents</li> <li>• Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas</li> <li>• Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak hâché 5 % MG...)</li> <li>• Limiter les formes frites et panées</li> <li>• Poisson : au moins deux fois par semaine (frais, surgelé ou en conserve)</li> </ul>
<p>Matières grasses ajoutées</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza)</li> <li>• Favoriser la variété</li> <li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)</li> </ul>
<p>Produits sucrés</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons</li> <li>• Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées...)</li> </ul>
<p>Boissons</p> 	<p>Eau à volonté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas</li> <li>• Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)</li> <li>• Pas de boissons alcoolisées</li> </ul>
<p>Sel</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré</li> <li>• Ne pas resaler avant de goûter</li> <li>• Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson</li> <li>• Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés</li> </ul>

Source : Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents, coll. La santé vient en mangeant et en bougeant. Saint-Denis : Inpes, 2004.