



# VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS DU PNNS

S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. De temps en temps, on peut s'offrir un petit plaisir.

## Fruits et légumes



au moins 5 par jour

- à chaque repas et en cas de petits creux
- crus, cuits, nature ou préparés
- frais, surgelés ou en conserve

## Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs



à chaque repas et selon l'appétit

- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis
- privilégier la variété

## Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)



3 par jour

- privilégier la variété
- privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés

## Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs



1 à 2 fois par jour

- en quantité inférieure à celle de l'accompagnement
- viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- poisson : au moins 2 fois par semaine

## Matières grasses ajoutées



limiter la consommation

- privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...),
- favoriser la variété
- limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)

## Produits sucrés



limiter la consommation

- attention aux boissons sucrées
- attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...)

## Boissons



de l'eau à volonté

- au cours et en dehors des repas
- limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons *light*)
- boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort

## Sel



Limiter la consommation

- préférer le sel iodé
- ne pas resaler avant de goûter
- réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson
- limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés

## Activité physique



Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour

- à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

## L'alimentation d'une famille



JULIETTE  
7 ans



HUGO  
16 ans



CELINE  
45 ans



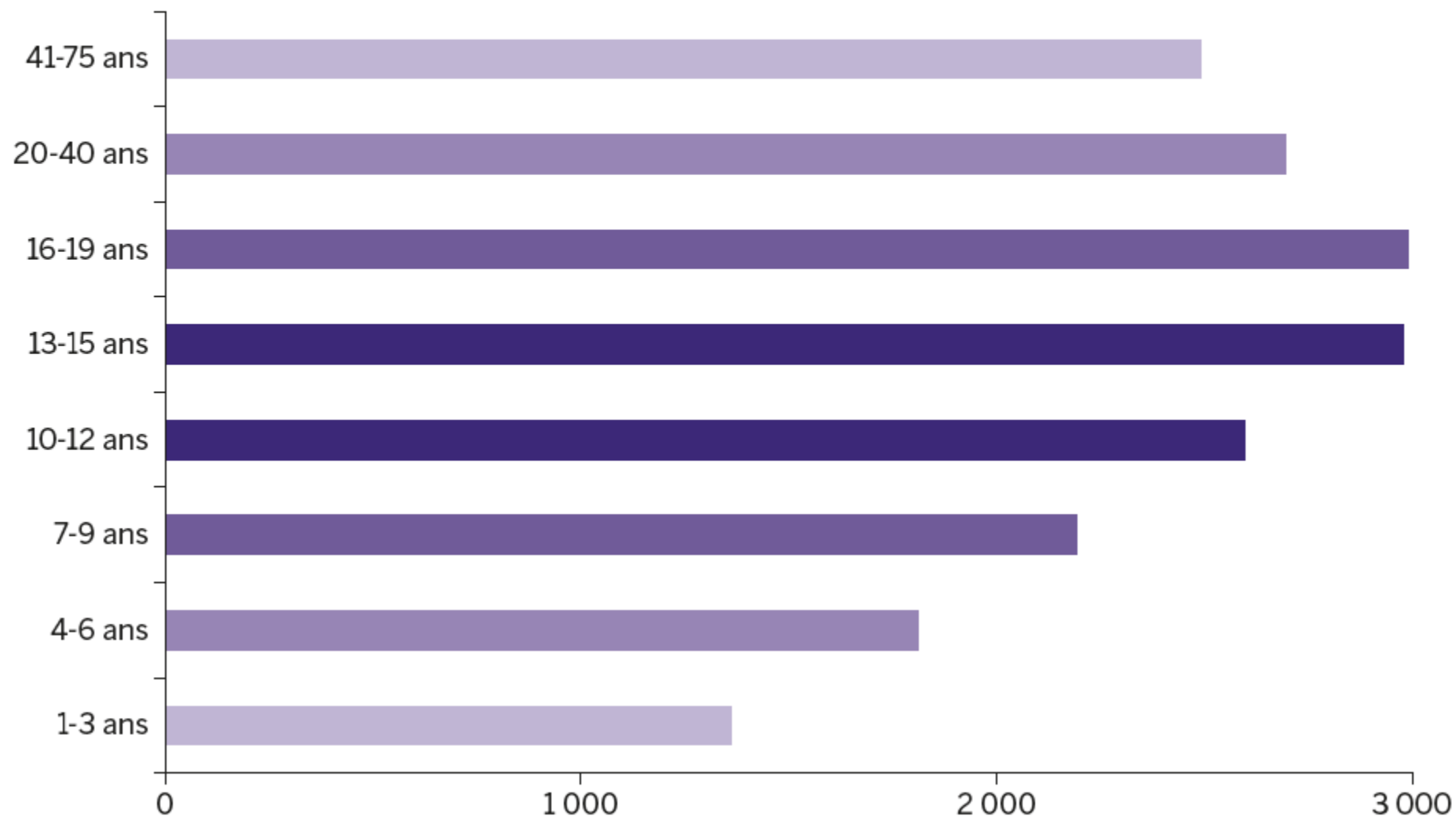
MARC  
46 ans



MARYSE  
70 ans

# DES BESOINS LIÉS À L'ÂGE ET À L'ACTIVITÉ

Document 1 • Besoins énergétiques en fonction de l'âge



## Les besoins et l'équilibre alimentaire

L'alimentation doit couvrir les besoins en quantité et en qualité.

Les besoins augmentent avec l'âge et sont importants à l'adolescence car c'est une période de forte croissance. A l'âge adulte, ils diminuent.

Les besoins varient aussi en fonction de l'activité sportive. Plus on fait d'efforts physiques, plus cela demande de l'énergie.

L'organisme a des besoins qualitatifs en minéraux et en vitamines, c'est pour cela qu'il faut suivre les recommandations de santé sur l'alimentation pour être équilibré.

Une alimentation équilibrée c'est une habitude alimentaire qui couvre tous les besoins en énergie de l'organisme.

Quand ce n'est pas le cas, on a des carences (manque de vitamines...) ou il y a des excès (trop de sucre par exemple...)