

Alimentation

Repères des consommations pour les enfants à partir de 3 ans et les adolescents (Programme National Nutrition Santé)

<p>Fruits et /ou légumes</p> 	<p>Frais, en conserve ou surgelés, au moins 5 par jour</p>
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs</p> 	<p>à chaque repas et selon l'appétit</p>
<p>Lait et produits laitiers</p> 	<p>3 ou 4 par jour en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium</p>
<p>Viandes, Poissons et produits de la pêche, œufs</p> 	<p>1 ou 2 fois par jour</p>
<p>Matières grasses ajoutées</p> 	<p><i>Limiter la consommation</i> Privilégier les matières grasses d'origine végétale</p>
<p>Produits sucrés</p> 	<p><i>Limiter la consommation</i></p>
<p>Boissons</p> 	<p>De l'eau à volonté Limiter les boissons sucrées</p>
<p>Sel</p> 	<p><i>Limiter la consommation</i></p>
<p>Activités physiques</p> 	<p>Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour</p> <p><i>Limiter le temps passé</i> devant la télévision, les jeux vidéos, l'ordinateur...</p>