



L'équilibre
alimentaire c'est
manger de tout
parmi les
différentes
familles d'aliments
et avec plaisir

❖ Alimentation diversifiée :

Pour couvrir les besoins de l'organisme, il faut consommer de chaque famille d'aliments et varier au sein des familles.



Viande poisson et œufs



Fruits et légumes



Féculents



Produits laitiers



Boissons



Corps gras



Sucres et produits sucrés

❖ 3 à 4 Repas par jour :

➤ Petit déjeuner

➤ Déjeuner

➤ Goûter

➤ Dîner

❖ Prendre le temps de se mettre à table

❖ Eviter le grignotage

8 Objectifs du Programme National Nutrition Santé



- ❖ Augmenter la consommation de calcium sous forme de produits laitiers de base
- ❖ Augmenter la consommation de fruits et légumes (5 par jour soit 400g/jour)
- ❖ Diminuer les apports en lipides totaux
- ❖ Augmenter la consommation de féculents (pain, lentilles, pâtes, riz)
- ❖ Diminuer la consommation de sucre et desserts riches en sucre
- ❖ Diminuer la consommation de sel (6g/jour)
- ❖ Augmenter l'activité physique quotidienne
- ❖ Diminuer de 20% la prévalence du surpoids et de l'obésité (au minimum une demi heure de marche par jour)



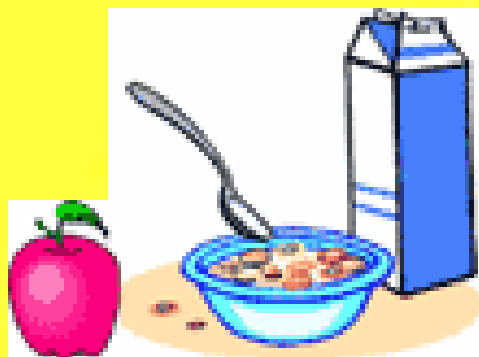
JOURNEE TYPE POUR UN ADO



LE PETIT - DEJEUNER



- ❖ Un bol de lait chocolaté (ou une boisson chaude avec un laitage)
- ❖ Pain, Beurre (céréales : attention au sucre et aux graisses)
- ❖ Un fruit ou jus de fruit 100% pur jus





LE DEJEUNER



- ❖ Une entrée de crudités
- ❖ Une portion de viande ou poisson ou volaille ou 2 œufs
- ❖ Pâtes ou riz ou pommes de terre (1/2 assiette) + légumes (1/2 assiette)
- ❖ Un produit laitier (ou une crème dessert ou une glace de temps en temps)
- ❖ Un fruit
- ❖ Pain





LE GOUTER



- ❖ Un fruit
- ❖ Un verre de lait ou produit laitier
- ❖ Pain + chocolat

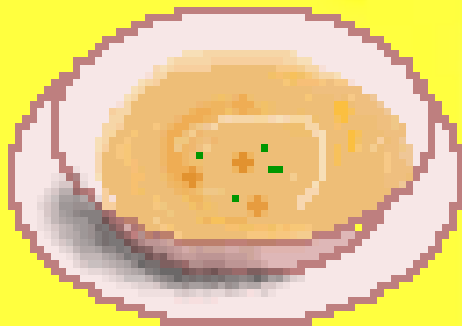




LE DINER



- ❖ Un bol de potage ou un gratin de légumes
- ❖ Viande ou poisson ou volaille
- ❖ Féculents
- ❖ Un produit laitier ou une part de fromage
- ❖ Un fruit
- ❖ Pain





Les bienfaits de l'activité physique

Elle améliore :

- ❖ La condition physique
- ❖ La force musculaire
- ❖ La souplesse
- ❖ L'équilibre
- ❖ La coordination
- ❖ L'estime de soi
- ❖ La relaxation





Il est nécessaire de
conjuguer activités
sportives (au moins 3h
par semaine) et activité
physique au quotidien

