

30
minutes d'activité physique par jour*
c'est ...

* 30 minutes d'activité physique pour les adultes, pour les enfants et les adolescents, 60 minutes sont recommandées.

+ 2 x 10 minutes pour accompagner les enfants à l'école

+ 2 x 10 minutes pour promener le chien

+ 2 x 10 minutes de repassage

+ 2 x 10 minutes de jardinage

+ 2 x 15 minutes de vélo pour aller travailler

+ 2 x 5 minutes de marche au moment du déjeuner

... 8 étages à pied en montée et descente

D'après les recommandations du PNNS et de l'Organisation Mondiale de la Santé



Produits sucrés
Pâtisseries
Confiseries
Boissons sucrées...
À limiter

Consommez-les lentement et avec modération pour mieux les apprécier.

Matières grasses
Beurre, Margarine, Huiles ...
Avec modération et privilégier la variété

Privilégiez et variez les huiles végétales pour cuisiner et assaisonner. Consommez des portions raisonnables de beurre (10 à 20 g par jour).

Viande, poisson ou œufs
1 à 2 fois par jour, pour les apports en protéines

Sélectionnez au quotidien les viandes dites maigres, du poisson ou du jambon blanc, apportant moins de matières grasses et tout autant de saveur.

Produits laitiers Fromage, Yaourts, Lait ...
3 fois par jour, pour maintenir la santé des os

Les produits laitiers sont indispensables tous les jours, à chaque repas, à tous les âges, en misant sur la variété.

Fruits et légumes
Au moins 5 par jour, Pour les vitamines, minéraux et fibres dont votre corps a besoin chaque jour

Consommez des fruits et légumes sous toutes leurs formes : frais, surgelés, en conserve ...

Féculents Pain, Pâtes, Riz, Pommes de terre, Lentilles ...
À chaque repas et selon l'appétit, pour l'énergie

Choisissez de préférence des produits à base de céréales complètes pour les apports en fibres, vitamines et minéraux. Pensez aux sauces tomates et aux herbes aromatiques pour les accompagner.

L'eau Eau du robinet, Eau minérale, Infusion...
À volonté, pour s'hydrater régulièrement

Accompagnez vos repas d'eau. N'attendez pas d'avoir soif pour boire, et pensez aux autres boissons (café, thé, infusions...) pour varier les plaisirs !

À TABLE, LA SANTÉ PREND DES COULEURS !