

Alimentation

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

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