






LES REPÈRES NUTRITIONNELS correspondant aux objectifs du PNNS pour les adultes à partir de 55 ans

<p>Fruits et/ou légumes</p>		<p>Au moins 5 par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A chaque repas et en cas de petits creux (goûter, collation). • Crus, cuits, nature ou préparés. • Frais, surgelés ou en conserve. • 1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » au petit-déjeuner ou au goûter.
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</p>		<p>A chaque repas et selon l'appétit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, sarrasin, etc. • Favoriser les aliments complets : pain complet, pâtes et riz complets...
<p>Lait et produits laitiers (yaourts, fromage)</p>		<p>3 ou 4 par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer sur la variété. • Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.
<p>Viandes et volailles produits de la pêche et œufs</p>		<p>1 ou 2 fois par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. • Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve. • Limiter les produits frits et panés. • Penser aux abats.
<p>Matières grasses ajoutées</p>		<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix...). • Favoriser la variété. • Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).
<p>Produits sucrés</p>		<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A consommer surtout au cours des repas et des collations. • Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons. • Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées...).
<p>Boissons</p>		<p>De l'eau à volonté 1 litre à 1,5 litre par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eau : au cours et en dehors des repas. • Limiter les boissons sucrées. • 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 équivalent à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.
<p>Sel</p>		<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Préférer le sel iodé. • Saler sans excès ; ne pas resaler avant de goûter. • Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson. • Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuterie, produits apéritifs salés. • Ne pas manger sans sel sans prescription médicale.
<p>Activité physique</p>		<p>Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, jardinage...). • Pour qu'elle soit profitable, faites de l'activité physique par périodes d'au moins 10 minutes.