



# LES REPÈRES NUTRITIONNELS correspondant aux objectifs du PNNS

## pour les enfants à partir de 3 ans et les adolescents

<p><b>Fruits et/ou légumes</b></p>		<p><b>Au moins 5 par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A chaque repas et en cas de petits creux.</li> <li>• Crus, cuits, nature ou préparés.</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve.</li> <li>• Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » au petit-déjeuner ou au goûter.</li> </ul>
<p><b>Pains et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b></p>		<p><b>A chaque repas et selon l'appétit</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets).</li> <li>• Préférer les céréales de petit-déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées).</li> </ul>
<p><b>Lait et produits laitiers (yaourts, fromage...)</b></p>		<p><b>3 par jour (ou 4, en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer sur la variété.</li> <li>• Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.</li> </ul>
<p><b>Viandes et volailles produits de la pêche et œufs</b></p>		<p><b>1 ou 2 fois par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents.</li> <li>• Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas.</li> <li>• Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...).</li> <li>• Limiter les produits frits et panés.</li> <li>• Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve.</li> </ul>
<p><b>Matières grasses ajoutées</b></p>		<p><b>Limiter la consommation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...).</li> <li>• Favoriser la variété.</li> <li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).</li> </ul>
<p><b>Produits sucrés</b></p>		<p><b>Limiter la consommation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons.</li> <li>• Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées...).</li> </ul>
<p><b>Boissons</b></p>		<p><b>De l'eau à volonté</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas.</li> <li>• Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).</li> <li>• Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool).</li> </ul>
<p><b>Sel</b></p>		<p><b>Limiter la consommation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré.</li> <li>• Ne pas resaler avant de goûter.</li> <li>• Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson.</li> <li>• Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et les produits apéritifs salés.</li> </ul>
<p><b>Activité physique</b></p>		<p><b>Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels...</li> <li>• Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...).</li> </ul>