










# LES REPÈRES NUTRITIONNELS correspondant aux objectifs du PNNS

## pour les personnes âgées fragiles

<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 (goûter, collation).</li> <li>• Crus, cuits, nature ou préparés.</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve.</li> <li>• 1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » dans la journée.</li> </ul>
<p><b>Pain 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>• Pain blanc, pain complet, pain aux céréales...</li> <li>• Penser aux féculents : riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, sarrasin, etc.</li> </ul>
<p><b>Lait et produits laitiers (yaourts, fromage...)</b></p>		<p><b>3 ou 4 par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer sur la variété : fromage, lait, yaourt, fromage blanc...</li> <li>• Privilégier les produits les plus riches en calcium : emmental, tomme, bleu...</li> </ul>
<p><b>Viandes et volailles produits de la pêche et œufs</b></p>		<p><b>2 fois par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande : privilégier la variété des espèces.</li> <li>• Penser aux morceaux mijotés en sauce, qui sont plus tendres.</li> <li>• Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve.</li> <li>• Penser aux œufs et aux abats.</li> </ul>
<p><b>Matières grasses ajoutées</b></p>		<p><b>Sans en abuser</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser la variété : huiles, beurre, crème fraîche.</li> </ul>
<p><b>Produits sucrés</b></p>		<p><b>Sans en abuser</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A manger surtout en fin de repas et en collation.</li> <li>• Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons.</li> <li>• Ne pas abuser des aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, barres chocolatées...).</li> </ul>
<p><b>Boissons</b></p>		<p><b>1 litre à 1,5 litre par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas : eau pure mais aussi thé, tisane...</li> <li>• 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 sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.</li> </ul>
<p><b>Activité physique</b></p>		<p><b>Bouger chaque jour le plus possible</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer l'activité physique sous toutes ses formes dans la vie quotidienne : marche, jardinage, exercices, ménage, etc.</li> <li>• Pour qu'elle soit profitable, il est souhaitable de « bouger » par périodes d'au moins 10 minutes.</li> </ul>