



Académie d'Orléans-Tours
EURE ET LOIR 2012

Guide Inspection Académique

Sylvianne FLEUCHEY, I.C.T.D 28

Laure DEPOND

Infirmière Collège de Voves

ROLES DE L'ALIMENTATION

- ENERGIE : fonctionnement de l'organisme
- CROISSANCE
- ROLE PROTECTEUR : éviter les carences, rôle dans certaines maladies.

APPORTS ENERGETIQUES TOTAUX (AET) RECOMMANDES CNERMA 1992

	AET en kCal	AET en kJ
Garçons 4-6 ans	1 810	7 600
Garçons 7-9 ans	2 070	8 700
Garçons 10-12 ans	2 190	9 200
Garçons 13-15 ans	2 482	10 400
Garçons 16-19 ans	2 870	12 000
Filles 4-6 ans	1 630	6 800
Filles 7-9 ans	1 830	7 700
Filles 10-12 ans	1 950	8 200
Filles 13-19 ans	2 140	9 000

	AET en kCal	AET en kJ
Homme ayant une activité physique réduite	2 100	8 800
Homme ayant une activité physique habituelle	2 700	11 300
Homme ayant une activité physique importante	3 000	12 500
Homme effectuant de gros travaux plusieurs heures chaque jour et ayant une activité particulièrement importante	3 500	14 600
Femme Ayant une activité physique réduite	1 800	7 500
Femme ayant une activité physique habituelle	2 000	8 400
Femme ayant une activité physique importante	2 200	9 200

LES FAMILLES D'ALIMENTS

**PRODUITS
LAI TIERS**



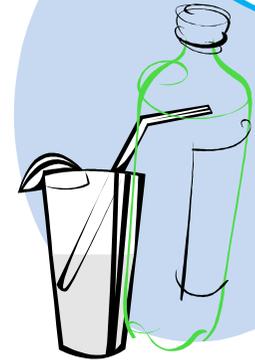
FECULENTS



**FRUITS
LEGUMES**



BOISSONS



**VIANDE POISSON
OEUF**



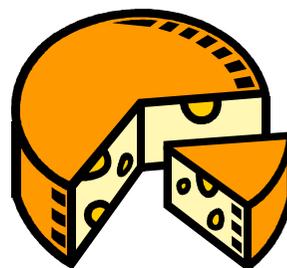
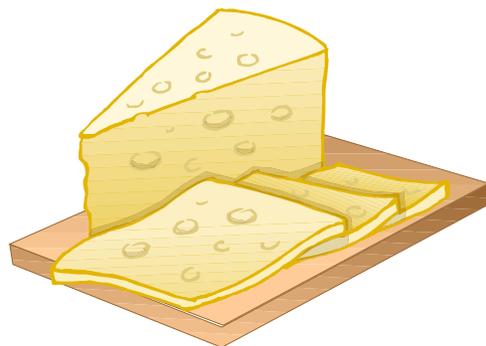
**PRODUITS
SUCRES**



**MATIERES
GRASSES**

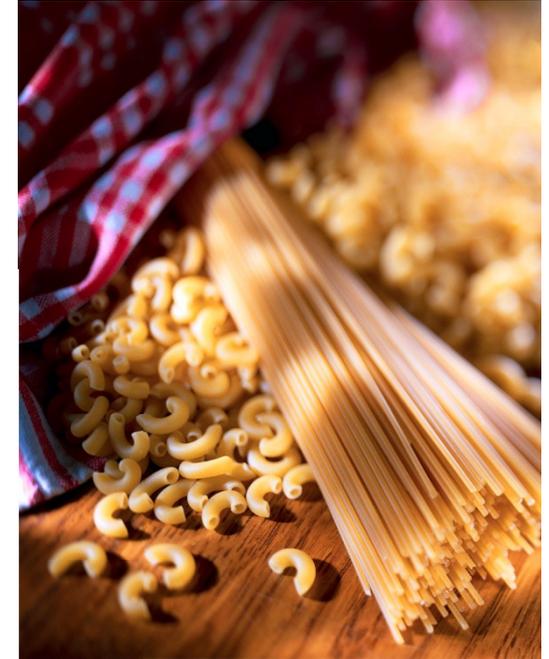


LES PRODUITS LAITIERS



4 PAR JOUR

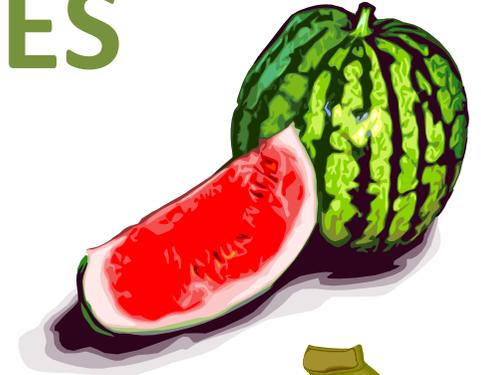
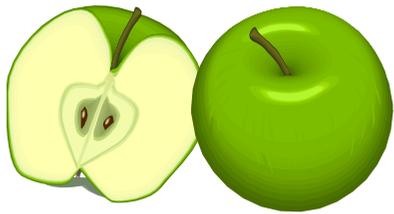
LES FECULENTS



**CEREALES ET
DERIVES A
CHAQUE REPAS
SELON L'APPETIT**



LES FRUITS ET LEGUMES

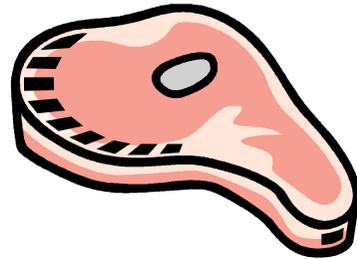
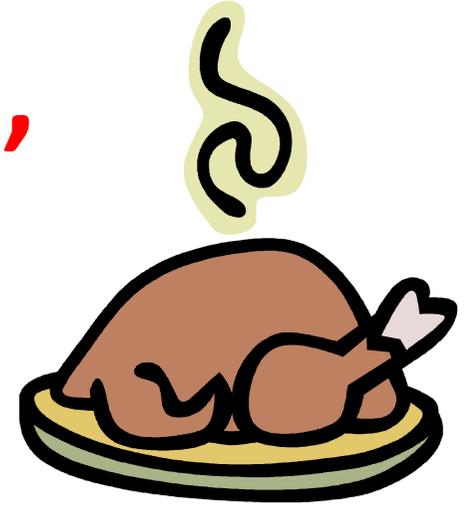
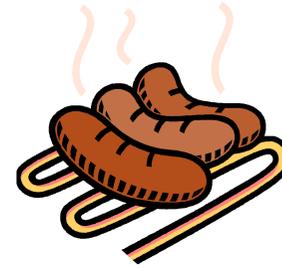


**AU
MINIMUM
5 PAR JOUR**





LA VIANDE, LE POISSON, LES ŒUFS

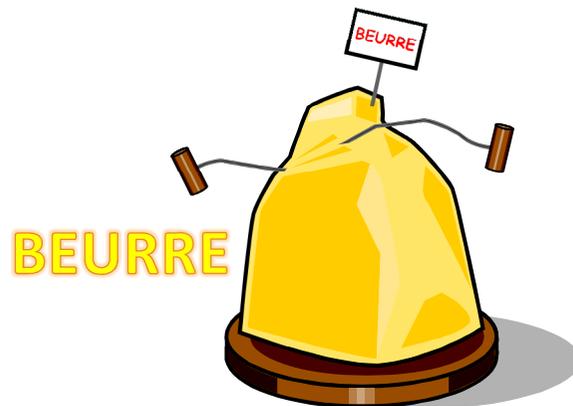


1 A 2 FOIS PAR JOUR

LES MATIERES GRASSES



Crème fraîche



HUILE



CONSOMMATION

A LIMITER !!

1 part par repas

LES PRODUITS SUCRES



CONSOMMATION

A LIMITER !!

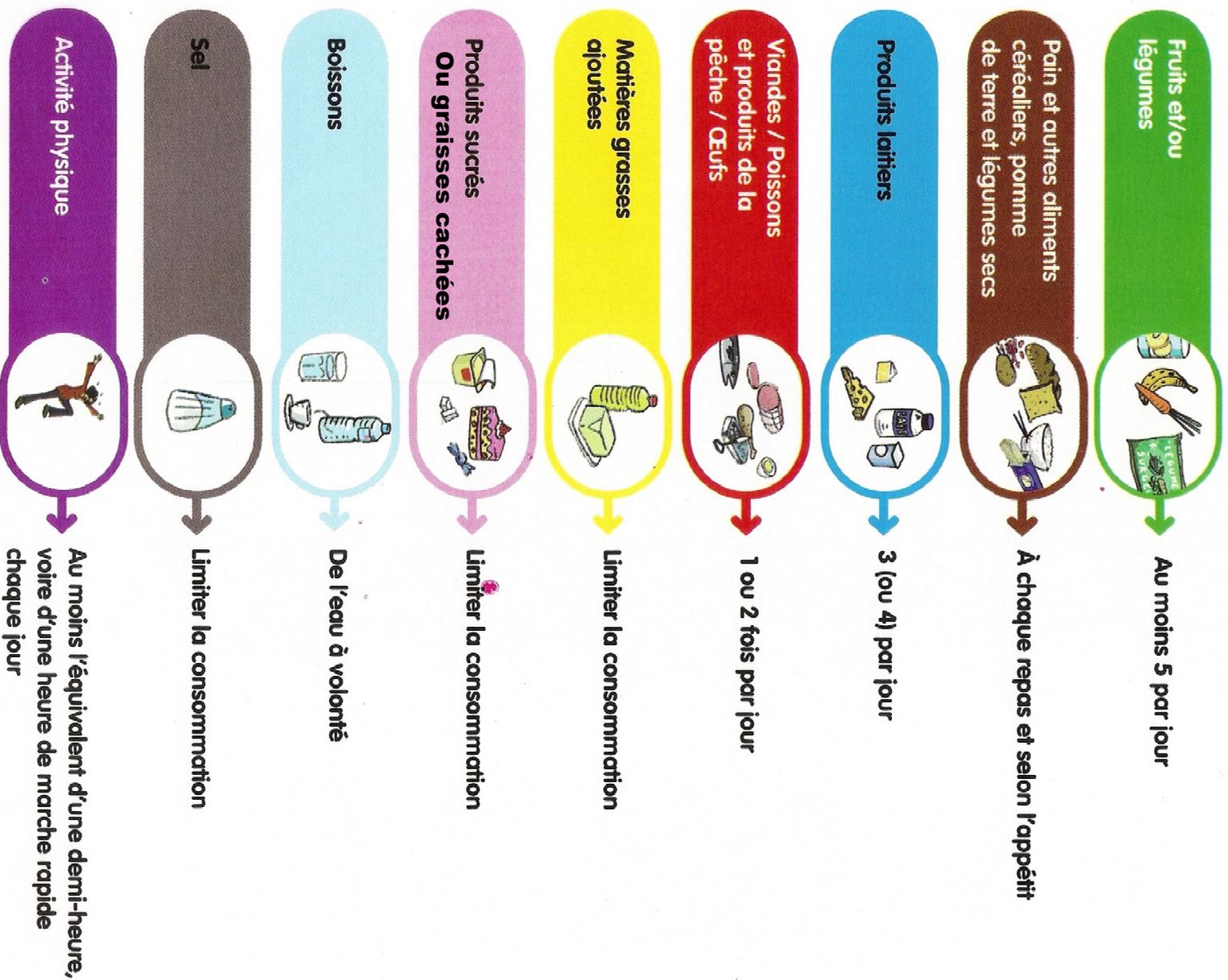


LES BOISSONS



EVITER LES BOISSONS TROP SUCRES
(SODAS, SIROPS ...) *ils ne sont pas hydratants*

COURBE DES REPERES



REPARTITION DE LA RATION CALORIQUE

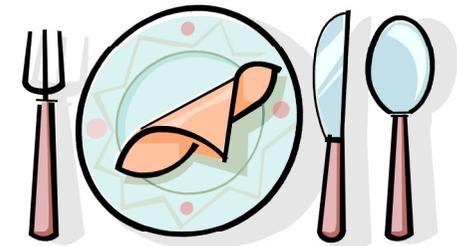
PETIT DEJEUNER



25 à 30% AET

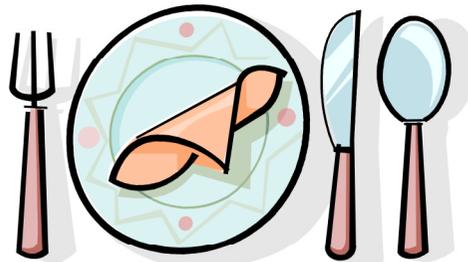


DINER



30 à 35% AET

DEJEUNER



30 à 40% AET

GOÛTER



5 à 10% AET

Pour bien démarrer la journée...

Un petit déjeuner équilibré

Un produit céréalier

*Pain blanc, pain complet, biscottes,
Petits pains suédois, céréales*
**Source de glucides (ou sucres) lents qui fournissent
de l'énergie progressivement à l'organisme
et évitent ainsi fatigue et fringale**



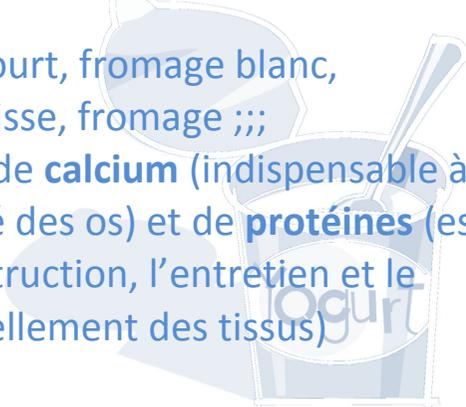
Un fruit

Fruit frais, compote, salade de fruits
Source de vitamines et de fibres



Un produit laitier

Lait, yaourt, fromage blanc,
Petit suisse, fromage ;;;
Source de **calcium** (indispensable à
La santé des os) et de **protéines** (essentiel à
La construction, l'entretien et le
renouvellement des tissus)



Une boisson chaude ou froide

Eau, thé, café, lait, chicorée, jus de fruits...
Pour **hydrater l'organisme**

Beurre

Pour la vitamine A et le goût



Sucre, confiture,
Miel, cacao en poudre
Pour le plaisir

Pour rester en forme toute la journée...

Un déjeuner et un dîner équilibrés

Des légumes verts

Crudités, légumes cuits, potage...

Source de **fibres, vitamines et minéraux**

Matières grasses

En quantité contrôlée

De préférence d'origine végétale (huile végétale ou margarine 100% végétale)

Source de lipides et de vitamines

Viande Poisson Œuf

Source de **protéines** d'origine **animale**, de **fer**, **vitamines** du groupe B

PAIN

Pain blanc, pain complet, pain aux céréales...

Féculents

Pâtes, riz, semoule, blé, pommes de terre, légumes secs (pois cassés, haricots secs, lentilles, pois chiches...), maïs...

Source de **glucides lents** (énergie progressive), **protéines** d'origine **végétale**, **vitamines** du groupe B, **minéraux** et **fibres** (pour les céréales complètes et leurs dérivés)

Un fruit

Fruit frais, compote, fruit au four, salade de fruits... source de **vitamines** et de **fibres**

EAU

Seule boisson indispensable à l'organisme
Apport de minéraux

Un produit laitier

Lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse, fromage...
Source de **calcium** et de **protéines**

Un petit creux à 16H/17H plutôt que de grignoter...

Un goûter équilibré

Un produit céréalier

Pain blanc, pain complet, biscottes, petits pains suédois, céréales, gâteaux secs ...
Source de **glucides (ou sucres) lents** qui fournissent de l'**énergie progressivement** à l'organisme et évitent ainsi fatigue et fringale.

Un produit laitier

Lait, yaourt, fromage blanc, petit suisse, fromage...
Source de **calcium** et de **protéines**

Et/ou

Et/ou

EAU

Seule boisson indispensable à l'organisme

Pour quoi pas de temps en temps un carré de chocolat avec un morceau de pain ?

Beurre

Pour la vitamine A et le goût

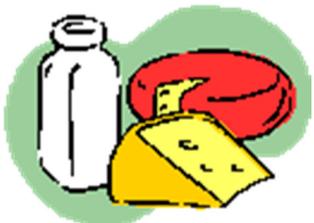
Confiture, miel, carré de chocolat noir...
Pour le plaisir

Et/ou

Un fruit

Fruit frais, compote, fruit au four, salade de fruits au sirop...
source de **vitamines** et de **fibres**

LES DIFFERENTS GROUPES D'ALIMENTS

GROUPES D'ALIMENTS	RICHESSSE EN ...	CONSOMMATION
<p>LAIT ET PRODUITS LAITIERS</p> 	<p>Calcium Protéines animales Vitamines du groupe B Vitamine A Lipides pour certains</p>	<p>1 à chaque repas</p>
<p>VIANDE POISSON ŒUF</p> 	<p>Protéines animales Minéraux : Fer, zinc, cuivre... Lipides Vitamine A Vitamines du groupe B</p>	<p>1 à 2 parts par jour</p>
<p>FRUITS ET LEGUMES</p> 	<p>Eau Minéraux (Ca, Mg, K, Fe...) Vitamines (A, C...) Fibres (faible apport calorique)</p>	<p>Au moins 5 par jour</p>

GROUPE D'ALIMENTS	RICHESSSE EN ...	CONSOMMATION
<p data-bbox="219 177 629 220">FECULENTS – PAIN</p> 	<p data-bbox="781 177 1223 225">Glucides complexes</p> <p data-bbox="781 240 1218 288">Protéines végétales</p> <p data-bbox="781 304 920 352">Fibres</p> <p data-bbox="781 368 1294 416">Minéraux : Magnésium</p> <p data-bbox="781 432 1285 480">Vitamines du groupe B</p>	<p data-bbox="1630 304 1973 352">A chaque repas</p>
<p data-bbox="208 504 645 547">MATIERES GRASSES</p> 	<p data-bbox="781 504 943 552">Lipides</p> <p data-bbox="781 568 1032 616">Vitamine A</p> <p data-bbox="781 632 1025 679">Vitamine E</p>	<p data-bbox="1503 504 2101 552">Varier les corps gras (huile,</p> <p data-bbox="1592 568 2011 616">margarine, beurre)</p> <p data-bbox="1603 632 2000 679">En petite quantité</p>
<p data-bbox="219 751 629 794">PRODUITS SUCRES</p> 	<p data-bbox="781 879 1151 927">Glucides simples</p>	<p data-bbox="1608 879 1989 927">Avec modération</p>
<p data-bbox="309 1070 539 1114">BOISSONS</p> 	<p data-bbox="781 1198 864 1246">Eau</p>	<p data-bbox="1480 1134 2123 1182">1,5 à 2 litres d'eau par jour</p> <p data-bbox="1480 1198 2123 1246">Limiter la consommation des</p> <p data-bbox="1480 1262 2123 1310">boissons sucrées qui doivent</p> <p data-bbox="1563 1326 2040 1374">rester occasionnelles</p>

MAIS A QUOI SERVENT TOUS CES NUTRIMENTS, MINÉRAUX ET VITAMINES ?

NUTRIMENTS

Protéines :

- Éléments bâtisseurs de l'organisme : constituants essentiels des cellules, indispensables à la croissance
- 2 sources : protéines animales
Protéines végétales
- 12 à 15% de l'AET
- 1 g de protéines = 17 kJ = 4 kCal

Lipides (graisses)

- Energie de réserve (thermogenèse)
- Construction et fonctionnement du système nerveux
- Vecteur de vitamines liposolubles
- 2 sources :
 - Lipides animaux
 - Lipides végétaux
- 2 types :
 - Lipides visibles
 - Lipides cachés
- 30 à 35% de l'AET
- 1 g de lipides = 38 kJ = 9 kCal

Glucides (sucres)

- Carburant (énergie) de l'organisme
- 2 types :
 - Glucides simples
 - Glucides complexes
- 50 à 55% de l'AET
- 1 g de glucides = 17 kJ = 4 kCal

MINERAUX

Rôle fonctionnel et plasmatique

CALCIUM

Ossification (dents, os)

Croissance osseuse

FER

Transport de l'oxygène à nos cellules

PHOSPHORE

Constituant os et dents (70 à 80%)

Bon fonctionnement des cellules nerveuses

MAGNESIUM

Bon équilibre du système nerveux

Bonne réponse musculaire

POTASSIUM

Régularise la répartition de l'eau dans le corps

Intervient dans la construction musculaire

VITAMINES

Rôle fonctionnel et plasmatique

Indispensable pour une bonne santé

- On ne sait pas les fabriquer
- Doivent être apportées par l'alimentation

Source principale : fruits et légumes, mais aussi lipides...

Présence et quantité diverses selon les aliments

- Variété

Attention à la conservation, stockage et cuisson pour ne pas détruire les vitamines.

VITAMINE C

Vitamine « antifatigue »

Défense de l'organisme

Croissance

Antioxydant

VITAMINE A

Vision

Croissance

Cicatrisation : bon état de la peau, des muqueuses

VITAMINE DU GROUPE B

Métabolisme glucidique, lipidique et protidique

Croissance

Peau

Cheveux

Antianémique

VITAMINE D

Croissance « vitamine antirachitique »

VITAMINE E

Antioxydant

Bon état des tissus musculaires et nerveux

EXEMPLES DE DEPENSES ENERGETIQUES

(Pour 1 heure)



Dormir

60 kCal



Conduire

60 kCal



Ecrire

100 kCal



Tâches
Ménagères

150 kcal



Se laver

150 kCal



Marcher

200 kCal



Jardiner

200 kCal



Faire du
Vélo

250 kCal



Danse, gym

250 kCal



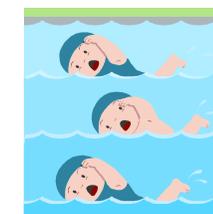
Faire du
foot

400 kCal



Courir

450 kCal



Nager

500 kCal

CONSEILS GENERAUX

D'UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

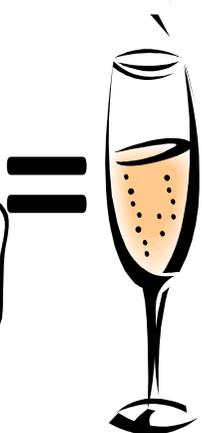
- Allier plaisir et santé : varier ses repas
- Manger de tout en quantité suffisante et raisonnable
- 3 repas équilibrés par jour (+ une collation éventuelle)
- Manger suffisamment aux repas pour éviter les grignotages
- Ne pas sauter de repas
- Manger lentement pour faciliter la digestion (environ 20 minutes)
- Manger à heures régulières, dans le calme
- Pratiquer une activité physique régulière : marche, vélo, natation, ...
- Attention aux excès :
 - Matières grasses (MG) : frites, charcuteries, gâteaux, ...
 - Sucre : boissons (sodas...), sirop, bonbons, ...
 - Quantités
- Savoir lire les étiquettes des produits : comparaison :
 - Liste des ingrédients
 - Valeurs nutritionnelles
 - Attention aux produits allégés

CONSOMMATION D'ALCOOL

Un verre standard = UNE UNITE D 'ALCOOL



Une chope
De bière
A 5° (25cl)



une coupe
de champagne
à 12° (10 cl)



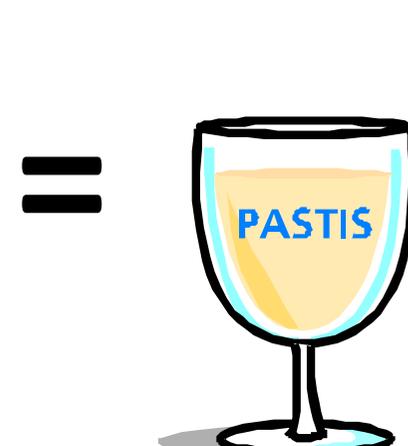
un verre
de vin
à 12° (10cl)



un verre
d'apéritif
à 18° (7 cl)



un verre
de whisky
à 40° (3 cl)



un verre de
pastis à 45°
(moins de 3 cl)

UNE UNITE D 'ALCOOL = 10 g d'alcool

1 g d'alcool = 7 kCal

Mais ce sont des **calories « vides »** :

Pas d'apport en vitamines et minéraux.

Ces calories sont brûlées dans l'organisme et

Transformées en graisses.

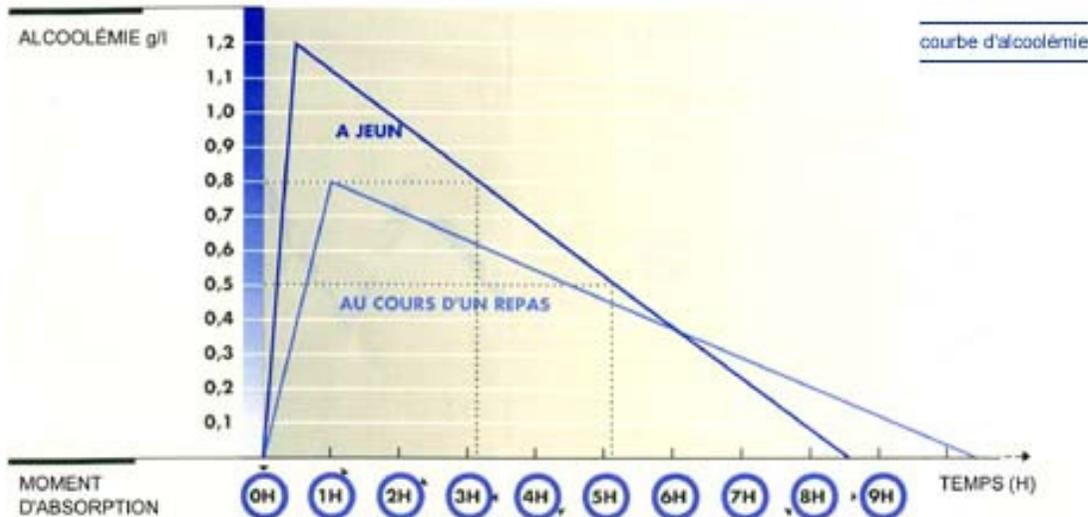
Au-delà de **2 verres d'alcool pour une femme**

Et 3 verres pour un homme

Par jour, en moyenne, il y a des risques sur la santé :

- **Maladies du système nerveux** (atteinte de la mémoire, névrites)
- **Troubles psychiques** (anxiété, irritabilité, insomnie, dépression)
- **Cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage**
- **Maladies cardiovasculaires** (dont l'hypertension artérielle)

• Cancer, cirrhose du foie (pancréatite)



Après la consommation d'une boisson alcoolisée, le **taux d'alcool sanguin monte**
Assez rapidement : à jeun : ½ heure

Lors d'un repas : 1 heure

Mais, à la suite d'un repas l'alcool n'est éliminé que plus lentement (l'alcoolémie diminue de 0.15 g/l par heure).

L'alcoolémie augmente plus fortement chez les femmes, les personnes de faible poids et de petite stature.

• Risques immédiats liés à l'alcool :

- Accidents de la circulation, du travail, de la vie courante
- Violence
- Rapports sexuels non protégés et/ou non consentis
- Malformation chez les enfants à naître exposés à l'alcool pendant la grossesse

• La limite autorisée pour conduire (décret du 29 août 1995) : 0.5 g/l d'alcool dans le sang.

• Alcoolémie > ou = 0.25 – 0.30 g/l de sang : changements dans l'appréciation des distances et Diminution de la rapidité des réflexes

> Ou = 1 à 2 g/l : véritable ivresse

> ou = 3 g/l : danger réel de coma

La consommation chronique d'alcool crée une dépendance à la fois physique et psychique.

SANDWICH et EQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

Un sandwich peut constituer un repas équilibré, en respectant quelques règles :

➤ Remplacer la charcuterie très grasse par :

- ✓ Jambon blanc, bacon, jambon fumé découenné et dégraissé
- ✓ Blanc de volaille
- ✓ Rôti de bœuf ou de porc
- ✓ Œufs durs ou omelette
- ✓ Saumon fumé
- ✓ Thon au naturel
- ✓ Surimi, crevettes

➤ A la place de la mayonnaise et du beurre, on peut utiliser :

- ✓ Moutarde
- ✓ Cornichons
- ✓ Sauce à base de fromage blanc ou yaourt

➤ **Variation des pains ; il n'existe pas que la baguette et le pain de mie !**

- ✓ Pain aux céréales
- ✓ Pain complet
- ✓ Pain au sésame....

Remarque : on peut utiliser les mêmes règles pour une salade composée en remplaçant le pain par un féculent : pâtes, riz, blé, pommes de terre...

➤ **Penser à ajouter à votre sandwich des légumes verts :**

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ✓ Salade verte | ✓ avocat |
| ✓ Champignons | ✓ Carottes râpées |
| ✓ Rondelles de tomates | ✓ asperges |
| ✓ Tomates séchées | ✓ Rondelles de concombre |

➤ **Pour compléter l'équilibre de ce repas, ne pas oublier :**

1 produit laitier : yaourt, fromage blanc, lait **OU** fromage (fromage frais aux herbes, gruyère, gouda, mimolette, comté...) pouvant être intégré au sandwich

1 fruit : pomme, poire, clémentines, nectarine, banane, fraises, kiwi....

OU compote (sans sucre ajouté)

Et....de l'eau pour une bonne hydratation

QUEL REPAS CHOISIR ?



REPAS HOT DOG ?

Protides : 25 g (7% AET)

Lipides : 78 g (49% AET)

Glucides : 157 g (44% AET)

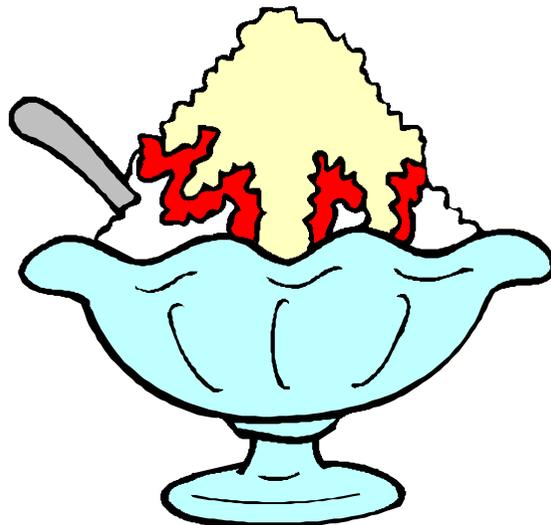
REPAS FAST FOOD ?

AET = 1425 kCal

Protides : 42 g (12%AET)

Lipides : 71 g (45% AET)

Glucides : 154 g (43% AET)





REPAS SANDWICH ?

AET = 880 kCal

Protides : 40 g (18% AET)

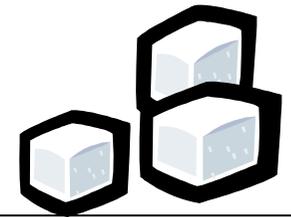
Lipides : 30 g (31% AET)

Glucides : 112 g (51% AET)

½ baguette – jambon- beurre- œuf dur
Cruautés –gruyère

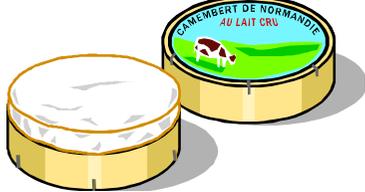
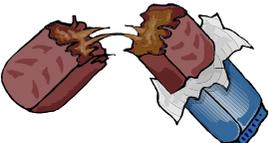


EQUIVALENCES EN SUCRES



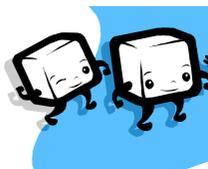
<p>1 sucre = 5 g</p>	 <p>7 sucres</p>	 <p>4 sucres</p>	 <p>7 sucres</p>
 <p>5 sucres</p>	<p>Gâteau goûter type BN</p> <p>8 sucres</p>	 <p>6 sucres</p>	 <p>3 sucres</p>
<p>Crème dessert</p>  <p>5 sucres</p>	<p>Yaourt à boire</p>  <p>4,5 sucres</p>	 <p>5 sucres</p>	 <p>1 sucre</p>
 <p>5 sucres</p>	<p>céréales 30 gr</p>  <p>5 sucres</p>	<p>Consommation journalière maximale = 10 morceaux = 50 g de sucres cachés</p>	

EQUIVALENCES EN GRAISSES (LIPIDES)

<p>10 g de lipides = 1 cuillère à soupe d'huile</p>	<p>1 cuillère à soupe d'huile</p> 	<p>1 petite barquette de beurre ou margarine (13gr)</p> 	<p>40 gr de camembert</p> 
<p>1 cuillère ½</p> 	 <p>1 cuillère</p>	 <p>2 cuillères</p>	 <p>1 cuillère</p>
<p>30 gr</p>  <p>1 cuillère</p>	<p>Environ 100 gr</p>  <p>2 cuillères</p>	<p>Environ 110 gr</p>  <p>4 cuillères</p>	 <p>3 cuillères</p>
<p>Consommation journalière = 30 à 50 g de graisses d'ajout Lipides (ajouts et cachés) = 30 à 33% des apports énergétiques journaliers</p>			

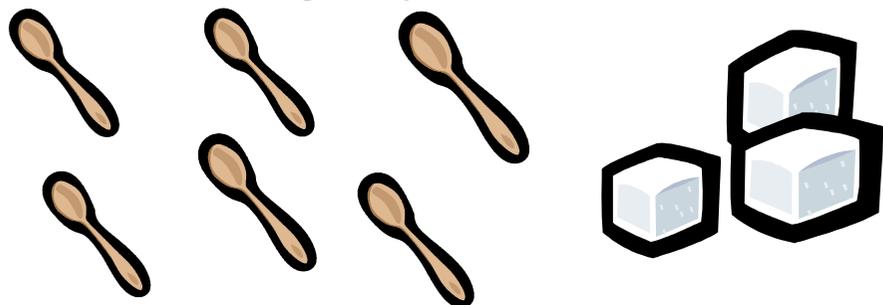
EQUIVALENCES EN GRAISSES ET EN SUCRES

1 morceau de sucre 5 g

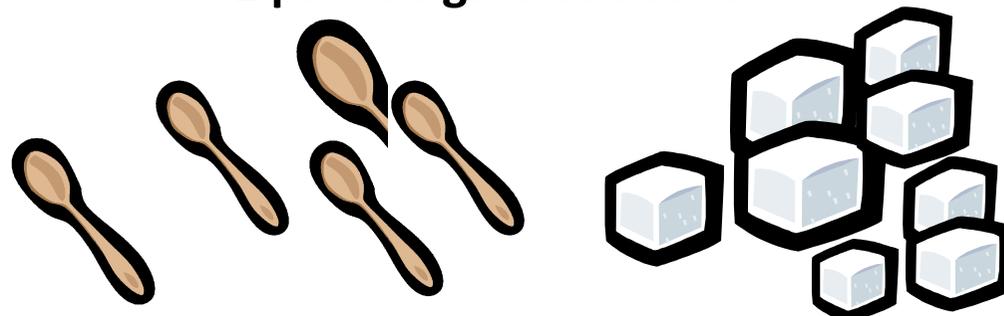


= 1 cuillère à soupe

100 g de poudre d'amandes



1 part de galette des rois



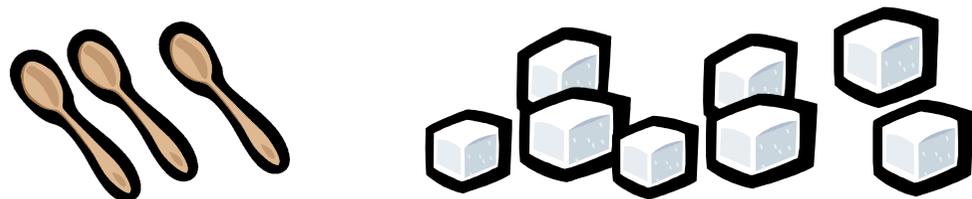
1 saucisse de morteau



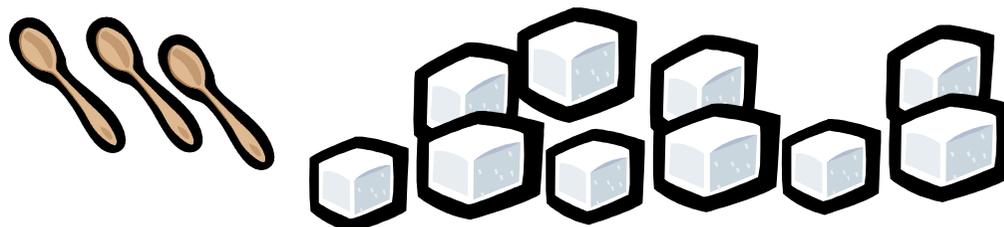
1 cuillère à soupe de pâte à tartiner



100 g de mousse au chocolat



1 tablette de chocolat blanc



INDICE DE MASSE CORPORELLE

$$\text{IMC} = \text{poids (kg)} / \text{taille}^2 \text{ (m)}$$



IMC > 30 : obésité

IMC > 25 : surpoids

18/19 < IMC < 25 : IMC Normal

IMC < 18 : dénutrition

IMC < 13 : dénutrition très grave

IMC < 11 : pronostic vital en jeu

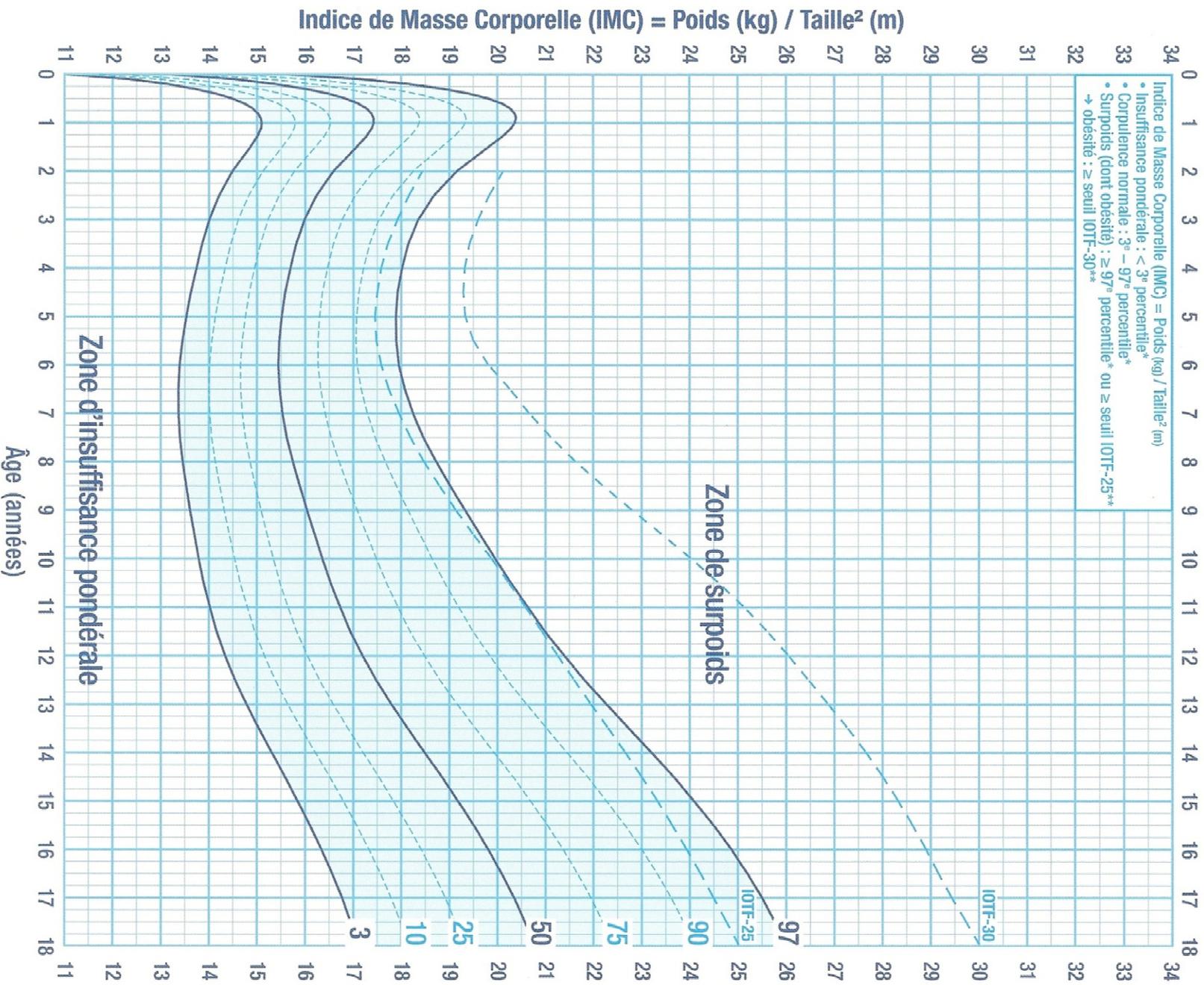
INDICE DE MASSE CORPORELLE CHEZ L'ENFANT



Courbe de Corpulence chez les garçons de 0 à 18 ans

Références françaises et seuils de l'International Obesity Task Force (IOTF)

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____



Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement.
L'IMC est calculé et reporté sur la courbe de corpulence.

Courbes de l'IMC diffusées dans le cadre du PNNS à partir des références françaises* issues des données de l'étude séquentielle française de la croissance du Centre International de l'enfance (Pr Michel Sempé), complétées par les courbes de référence de l'International Obesity Task Force (IOTF)** atteignant les valeurs 25 pour le surpoids (IOTF-25) et 30 pour l'obésité (IOTF-30) à l'âge de 18 ans.

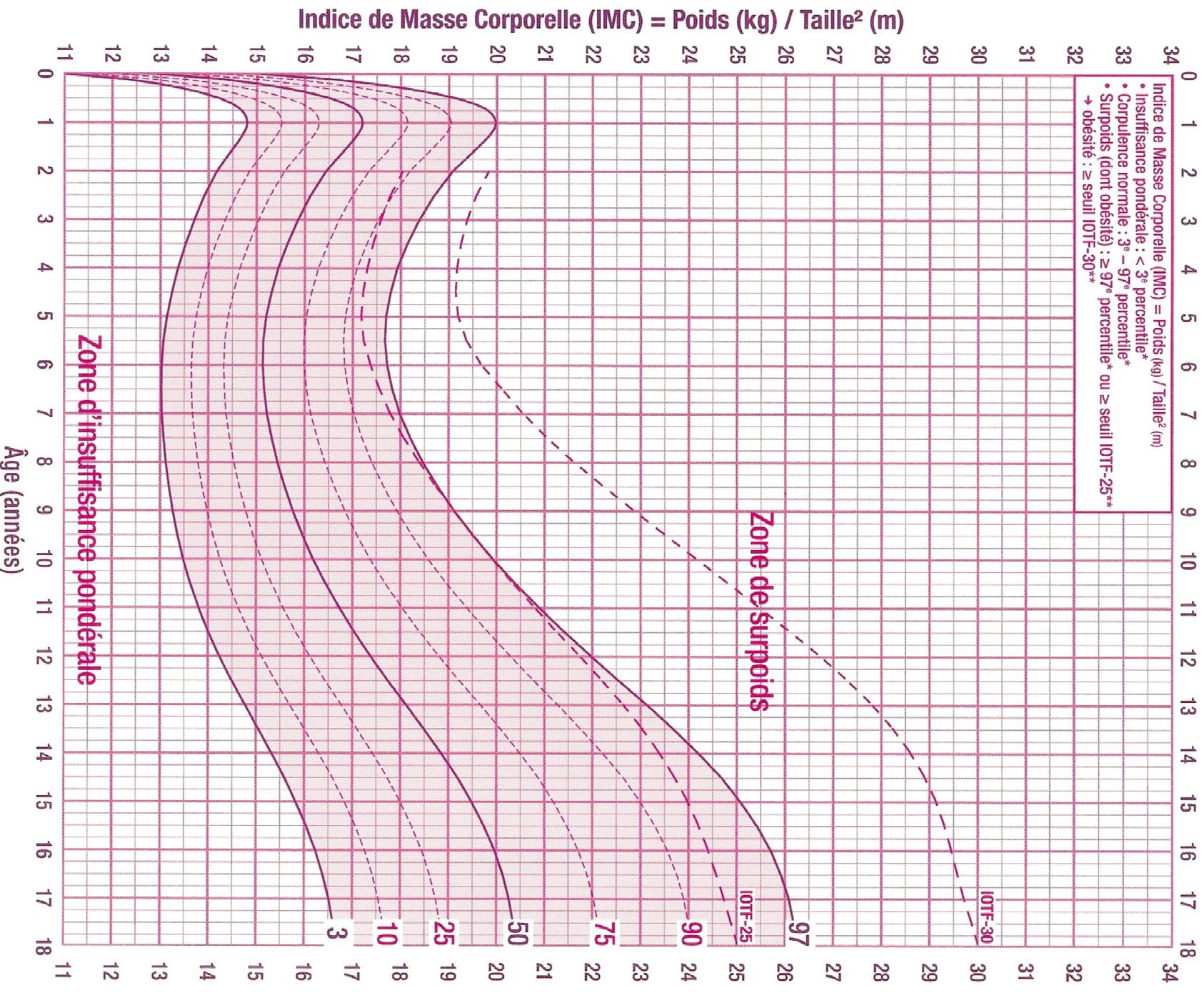
* Références françaises : Rolland Cachera et coll. Eur J Clin Nutr 1991;45:13-21.

** Références internationales (IOTF) : Cole et coll. BMJ 2000;320:1-2403.

Courbe de Corpulence chez les filles de 0 à 18 ans

Références françaises et seuils de l'International Obesity Task Force (IOTF)

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____



Pour chaque enfant, le poids et la taille doivent être mesurés régulièrement.
L'IMC est calculé et reporté sur la courbe de corpulence.

Courbes de l'IMC diffusées dans le cadre du PNNS à partir des références françaises* issues des données de l'étude séquentielle française de la croissance du Centre International de l'enfance (r. Michel Sampey), complétées par les courbes de référence de l'International Obesity Task Force (IOTF) ** atteignant les valeurs 25 pour le surpoids (IOTF-25) et 30 pour l'obésité (IOTF-30) à l'âge de 18 ans.

* Références françaises. Rolland Cachera et coll. Eur J Clin Nutr 1991 ;45:1-3-21.

** Références internationales (IOTF): Cole et coll. BMJ 2000;320:1-240-3.

REEMPLACER VIANDE, POISSON, ŒUFS :

COMPLEMENTATION ENTRE LES PROTEINES VEGETALES

LEGUMES SECS
Lentilles
Haricots secs (rouges, blancs, flageolets)
Pois chiches
Pois cassés
Fèves
soja

CEREALES			
Blé complet			
Farine	Boulgour		
Semoule	Soufflé		
Pâtes	Couscous		
Pain complet	pilpil		
Riz complet			
Grains	Blanc étuvé		
Soufflé	Complet		
Maïs	Epis	Maïzena	
	Farine	Polenta	
	Semoule	Pop-corn	
	Grains	Soufflé	
Seigle	Farine	pain	Flocons
Avoine	Flocons		
Orge	Grains	Perles	
Millet	Grains	Flocons	
Sarrasin	Farine	Grains	

PLATS
Couscous Semoule cite + pois chiches
Salade mexicaine Maïs + haricots rouges
Salade de lentilles Lentilles + pain
Riz indien au soja Pain + riz + soja

Un plat associant en quantité Suffisante des légumes secs et des aliments céréaliers permet D'apporter des protéines d'aussi bonne qualité qu'une portion de viande, poisson ou œufs.

Le salé

Ça donne soif et ça fait ressortir les autres goûts.

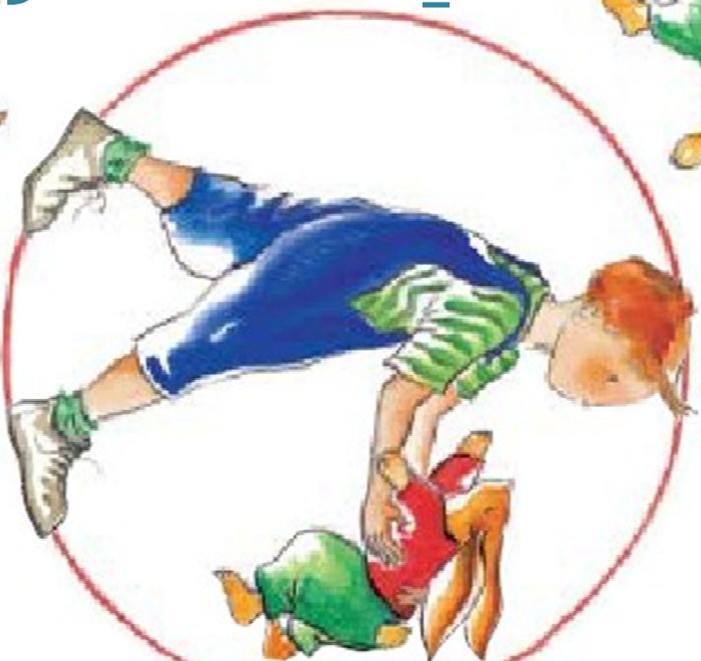


Le sucré

C'est plein de douceur

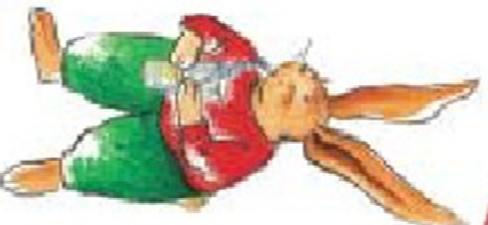


Tu viens, je vais t'apprendre à reconnaître les 4 saveurs : C'est ta langue qui te permet de reconnaître les différentes saveurs. Le bout de ta langue reconnaît le sucré, les côtés reconnaissent l'acide et le salé, et le fond reconnaît l'amer.



Les différentes saveurs se mélangent en général dans un même aliment : La pomme par exemple est sucrée et acide.

L'acide



L'amer



Ce n'est pas toujours agréable mais tu apprendras à l'apprécier en grandissant.

Ça fait faire la grimace et ça donne des frissons



Le lait et les produits laitiers.



Ils sont indispensables
A ta croissance : grâce
A eux, tes os et tes
Dents seront solides.

Les viandes, Les poissons, Les œufs



Ils sont
Nécessaires à
La construction
De tes muscles,
De ta peau, de
Ton sang et les
Maintiennent
En bon état.

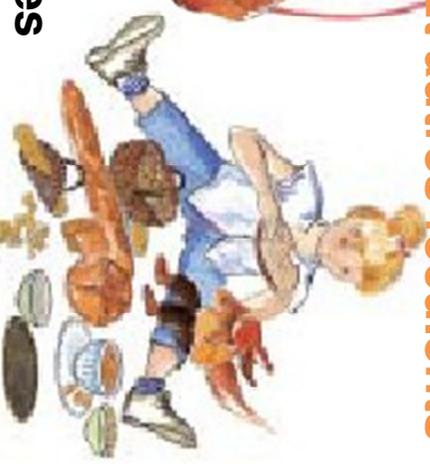
La santé dans ton assiette

Les fruits Et les légumes



Ils te donnent du ressort
Et te protègent contre certaines
maladies.
**Sais-tu qu'il existe 7 groupes
d'aliments qui te permettent de
bien grandir ?**

Le pain, les céréales Et autres féculents



Ils te fournissent l'énergie
Pour faire fonctionner
Tes muscles et ton cerveau.

Les produits Sucrés



Les matières Grasses



Elles sont indispensables à l'organisme
Mais en très petites quantités.

Les boissons



Tu adores ça et c'est normal.
Mais attention, n'en abuse
pas !



LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT ET EN BOUGEANT !



LIMITER LA CONSOMMATION

sucre

gras

salé

HUILE

De l'eau à volonté

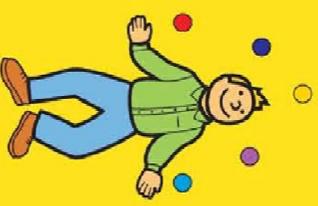
Féculents

À CHAQUE REPAS

selon l'appétit

Fruits et légumes

au moins **5** par jour



BOUGER
DE 30 MINUTES
À 1 HEURE PAR JOUR

Produits laitiers

3 ou 4

par jour

Viandes, œufs et poissons

1 ou 2

fois par jour



Une action menée en lien avec le Ministère de la Santé et des Solidarités, le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, l'Assurance Maladie et l'Institut National de Prévention et d'Éducation par la Santé (INPES).

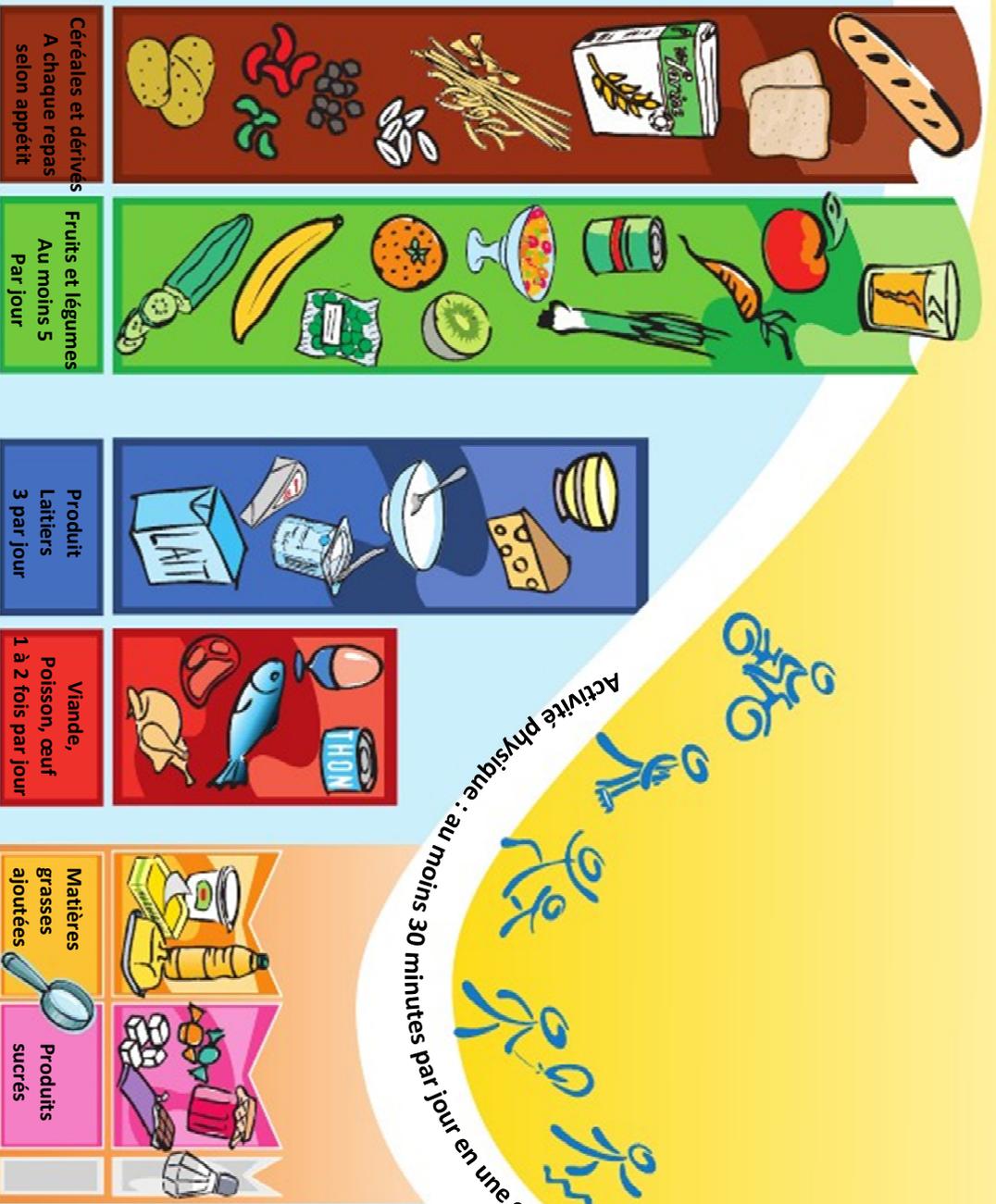
Pour plus d'informations

www.mangerbouger.fr



La courbe des repères

Activité physique : au moins 30 minutes par jour en une ou plusieurs fois



Graisses, sucres et sel **cachés** à limiter

