

# LES NOUVEAUX REPÈRES NUTRITIONNELS\*

## DANS L'ASSIETTE DES FRANÇAIS



↑ Eau | À volonté

↓ Sodas et jus de fruits | max 1 verre/jour

↓ Alcool | max 2 verres/jour et pas tous les jours

↑ Fruits & Légumes | Au moins 5 fois/jour

↑ Légumes secs | 2 fois/semaine

ex : Pois chiches, lentilles, haricots secs...

→ Produits céréaliers complets | Au moins 1 fois/jour

ex : Riz complet, pain complet, quinoa...

→ Matières grasses | Tous les jours en quantité limitée

Huile de colza, de noix ou d'olive

→ Poissons | 2 fois/semaine (dont 1 fois du poisson gras)

↓ Viandes hors volaille | limiter à 500 g/semaine (3 à 4 portions)

↓ Charcuterie | limiter à 150 g/semaine

→ Produits laitiers | 2 fois/jour

→ Fruits à coque non salés | 1 petite poignée/jour

↑ À augmenter    → À privilégier    ↓ À limiter

Limitez les produits trop gras, trop sucrés et trop salés  
(pensez aux épices, condiments, aromates et fines herbes).

\*Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique & la sédentarité pour les adultes, Santé publique France, janv. 2019

# LES GESTES QUI COMPTENT

## NOS CONSEILS PRATIQUES



### Pratiquer une activité physique régulière



#### Au moins 30 minutes par jour d'activité physique dynamique

- ✓ Soyez actif dans vos activités du quotidien (privilégiez les escaliers, les déplacements à pied ou à vélo...).
- ✓ Pratiquez un sport ou une activité physique de loisirs (natation, jeux de ballon, jardinage...) de manière régulière.
- ✓ Limitez le temps assis : ayez le réflexe de marcher un peu toutes les 2 heures (veillez à limiter le temps consacré aux écrans).



### Privilégier le fait-maison



#### Quand c'est possible, préparez vous-même vos repas !

- ✓ Cuisinez à l'avance en doublant les proportions : congelez-en la moitié pour un repas tout prêt qu'il suffira de réchauffer.
- ✓ Pour un moment de partage et d'apprentissage, faites participer vos enfants !
- ✓ Préparez des repas équilibrés simplement et rapidement en assemblant des produits « tout prêts » (conserves, surgelés, sous-vides...) avec des produits frais.



### Adopter une alimentation plus durable



#### Privilégiez les aliments BIO, de saison et l'approvisionnement local

- ✓ Accrochez un calendrier des fruits et légumes de saison sur votre frigo pour ne pas vous tromper !
- ✓ Regardez la provenance des aliments.
- ✓ L'agriculture biologique garantit une production respectueuse de l'environnement et du bien-être animal. Cependant, elle peut aussi être plus coûteuse : à vous de l'intégrer en fonction de vos possibilités.

N'oubliez pas que manger est avant tout un plaisir : privilégiez la variété, prenez le temps de déguster à table en veillant aux quantités et à **la taille des portions** que vous consommez.