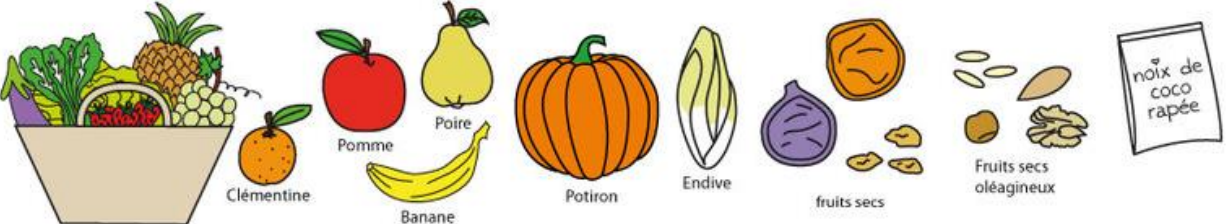
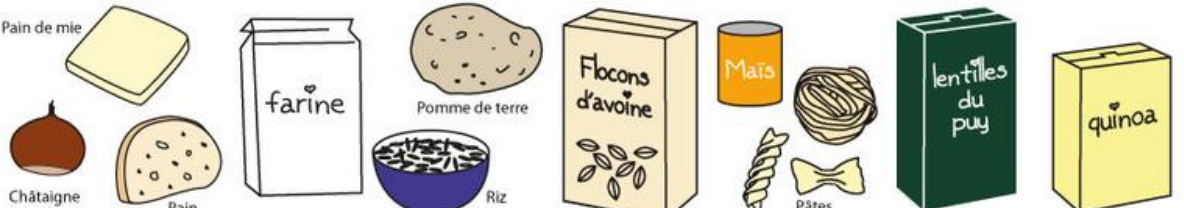
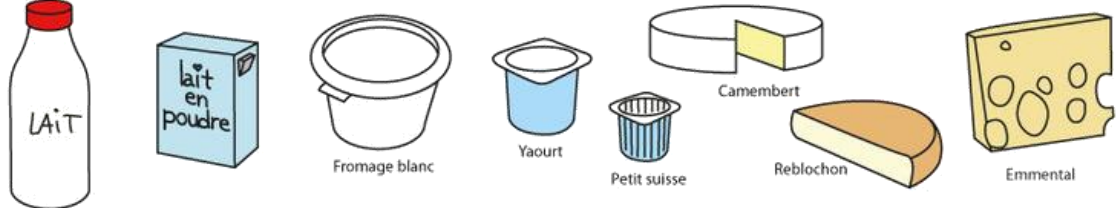
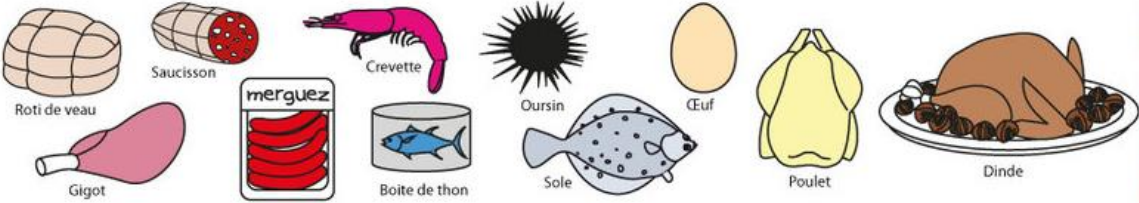





Repères de consommation correspondant aux objectifs nutritionnels du PNNS pour les enfants à partir de 3 ans et les adolescents.

(Les formes et les quantités sont à adapter à l'âge de l'enfant)

<p>Fruits et / ou légumes</p>	<p>Au moins 5 par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crus, cuits, nature ou préparés • Frais, surgelés ou en conserve • Fruits pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit-déjeuner ou au goûter.  <p>Clémentine Pomme Poire Banane Potiron Endive fruits secs Fruits secs oléagineux noix de coco rapée</p>
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</p>	<p>A chaque repas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots... et les céréales de petit déjeuner peu sucrées.  <p>Pain de mie Châtaigne Pain farine Pomme de terre Riz Flocons d'avoine Maïs Pâtes lentilles du puy quinoa</p>
<p>Lait et produits laitiers</p>	<p>3 à 4 fois 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...  <p>LAIT lait en poudre Fromage blanc Yaourt Petit suisse Camembert Reblochon Emmental</p>

<p>Viandes, poissons Œufs</p>	<p>1 ou 2 fois par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalope de veau, poulet sans peau, steak haché 5%...) • Limiter les formes frites ou panées • Poisson : au moins 2 fois par semaine (frais, surgelé ou en conserve) 
<p>Matières grasses ajoutées</p>	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les matières végétales (huile d'olive, de colza...) • Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...) 
<p>Produits sucrés</p>	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas...) et aux bonbons. • Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées...) 

<p>Boissons</p>	<p><i>De l'eau à volonté</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas. • Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas...) • Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélange soda et alcool) 
<p>Sel</p>	<p><i> limiter la consommation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré • Ne pas saler avant de goûter • Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson • Limiter la consommation des produits gras et salés : charcuteries, biscuits apéritifs 
<p>Activité physique</p>	<p><i>Au moins l'équivalent d'1 heure de marche rapide par jour</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faire chaque jour des activités physiques (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur..) • Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeu, ordinateur...) 
<p>Dormir</p>	<p><i>10 heures</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bouger aide aussi à bien dormir, ce qui est essentiel pour bien grandir et bien retenir ce que tu as appris dans la journée. 