

# Les repères nutritionnels du PNNS

Fruits et légumes



au moins 5 par jour

Pains, céréales,  
pommes de terre  
et légumes secs



à chaque repas  
et selon l'appétit

Lait et produits laitiers  
(yaourts, fromages)



3 par jour

Viandes et volailles,  
produits de la pêche et œufs



1 à 2 fois par jour

Matières grasses  
ajoutées



limiter  
la consommation

Produits sucrés



limiter  
la consommation

Boissons



eau à volonté

Sel



limiter  
la consommation

**Activité physique** au moins l'équivalent de 30 minutes  
de marche rapide chaque jour



Photo : Fotobank / Contrasto - Agence / Contrasto - Fotobank / Contrasto



[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT ET EN BOUGEANT !

**LIMITER LA CONSOMMATION**  
sucré gras salé

De l'eau à volonté

Féculents  
**À CHAQUE REPAS**  
selon l'appétit

Fruits et légumes  
au moins **5** par jour

Produits laitiers  
**3 ou 4**  
par jour

Viandes, œufs et poissons  
**1 ou 2** fois par jour

**BOUGER DE 30 MINUTES À 1 HEURE 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](http://www.mangerbouger.fr)



# Bien bouger

- Aller à l'école à pieds, vélo, rollers...
- Ou bien descendre du tram une station avant l'arrivée pour finir à pieds
- Choisir l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator

**Pour votre santé,  
il n'y a pas une minute à perdre !**



MM (C) Agence Française pour l'Alimentation - www.mangerbouger.fr



[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Une action menée en lien avec le Ministère de la Santé et des Solidarités, l'Assurance maladie et l'INPES.

**BIEN MANGER, BOUGER,  
PROTÈGE VOTRE SANTÉ.**



Bouger  
au moins  
30 minutes  
par jour !

A chaque  
**repas**  
selon l'appétit

**3** par jour



Produits laitiers

**1** ou **2** fois  
par jour



Viandes, œufs et poissons

**5** par jour  
au moins

Eau à  
volonté



Fruits & légumes



Féculents

Sucré



Gras

Salé

limiter  
la consommation



Pour plus d'informations

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# Bien bouger

- Le secrétaire d'état aux sports Bernard Laporte souhaite instaurer une heure de sport par jour dès l'école primaire.
- Donnez le goût du sport aux enfants :
  - ils continueront à en faire par la suite
  - leur état de santé ultérieur n'en sera que meilleur

# La santé vient en bougeant !



www.mangerbouger.fr



[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Une action menée en lien avec le Ministère de la Santé et des Solidarités, l'Assurance maladie et l'INPES.

# Bouger, c'est la santé!



[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Une action menée en lien avec le Ministère de la Santé et des Solidarités, l'Assurance maladie et l'INPES.

# La santé vient en mangeant et en bougeant

Les repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé pour protéger votre santé :

Fruits et légumes



au moins 5 par jour

Pains, céréales,  
pommes de terre  
et légumes secs



à chaque repas  
et selon l'appétit

Lait et produits laitiers  
(yaourts, fromages)



3 par jour

Viandes et volailles,  
produits de la pêche et œufs



1 à 2 fois par jour

Matières grasses  
ajoutées



limiter  
la consommation

Produits sucrés



limiter  
la consommation

Boissons



eau à volonté

Sel



limiter  
la consommation

Activité physique  
au moins l'équivalent de 30 minutes  
de marche rapide chaque jour



Nutrition Santé - Programme National Nutrition Santé - www.mangerbouger.fr



[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Une action menée en lien avec le Ministère de la Santé et des Solidarités, l'Assurance maladie et l'INPES.

# Bien manger

- 4 repas
- Pas de grignotage entre les repas
- Attention aux viennoiseries, aux produits sucrés, aux desserts lactés
- Manger à sa faim, sans excès
- 5 fruits et légumes par jour

En cas de surpoids:  
pas de régime restrictif,  
pas d'interdits,  
de pesées des aliments  
Mais modifier ses habitudes  
alimentaires

# Rythmes alimentaires

4 repas

éviter tout grignotage entre les repas

- un petit déjeuner complet
- un repas de midi bien équilibré
- un vrai goûter à 16h
- un dîner moins copieux et moins riche

# Petit déjeuner

- Lait et laitage: calcium et protéines
- Pain et céréales: glucides
- Fruit: glucides, fibres, vitamines

Boire au réveil: eau ou jus de fruits

Les viennoiseries sont riches en graisses

Les céréales sont souvent trop sucrées

# Manger devant la télé



- passer autant de temps à jouer dehors ou à faire du sport que devant les écrans
- devant un écran on perd la notion de satiété et grignote sans y penser
- éteignez la télévision durant les repas
- méfiez vous des jeux vidéos, ils ont les mêmes inconvénients



Favoriser la consommation de fruits et légumes est l'un des objectifs prioritaires du Programme national nutrition santé. Ce programme vise à améliorer l'état de santé des Français et réduire le risque de certaines maladies, grâce à une meilleure alimentation et une activité physique régulière.

Mieux manger, c'est le moyen de protéger sa santé... tout en conservant, bien sûr, le plaisir de bien manger.



Mieux & Plus Manger (septembre 2004) - © 2004 CFES

FRAIS, EN CONSERVE OU SURGELÉS,  
LES FRUITS ET LÉGUMES  
PROTÈGENT VOTRE SANTÉ.



## LES FRUITS ET LES LÉGUMES: UNE PROTECTION CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, LES CANCERS, L'OBÉSITÉ ET LE DIABÈTE.

Tous les scientifiques sont aujourd'hui d'accord pour dire que les personnes consommant suffisamment de fruits et légumes sont moins souvent atteintes de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de cancers et de diabète.



Par exemple, les personnes qui consomment peu de fruits et légumes ont 1,5 à 2 fois plus de risques de développer certains types de cancers que celles qui en mangent beaucoup. Or, 60% des Français n'en consomment pas suffisamment.

Cet effet protecteur pour la santé s'explique par l'action de plusieurs composants des fruits et des légumes: fibres, vitamines et oligo-éléments antioxydants, polyphénols...et par leur faible apport calorique.



## 5 FRUITS ET LÉGUMES AU COURS DE LA JOURNÉE C'EST FACILE!

Pour une action bénéfique des fruits et légumes sur votre santé, il est souhaitable de manger au moins 5 fruits et légumes au cours de la journée, soit par exemple :

- 1 fruit au petit déjeuner, au goûter ou en cas de petite faim,
- 1 légume et 1 fruit au déjeuner,
- 1 légume et 1 fruit au dîner.

A vous de trouver la formule qui vous convient le mieux : l'objectif, c'est d'atteindre le chiffre minimum de 5...et de se faire plaisir !

## DES FRUITS ET DES LÉGUMES VARIÉS SOUS TOUTES LEURS FORMES.



Contrairement aux idées reçues, les fruits et légumes protègent votre santé qu'ils soient cuits ou crus, frais, surgelés ou en conserve.

# Bien manger

Pour limiter les produits sucrés au goûter:

- Un morceau du pain avec du fromage
- Ou un yaourt avec un fruit
- Attention aux viennoiseries, aux barres chocolatées
- Éviter d'acheter de multiples produits sous l'influence de la publicité
- Ne pas remplir les placards de biscuits sucrés

## Le sucré

C'est plein de douceur.



## Le salé

Ça donne soif et ça fait ressortir les autres goûts.



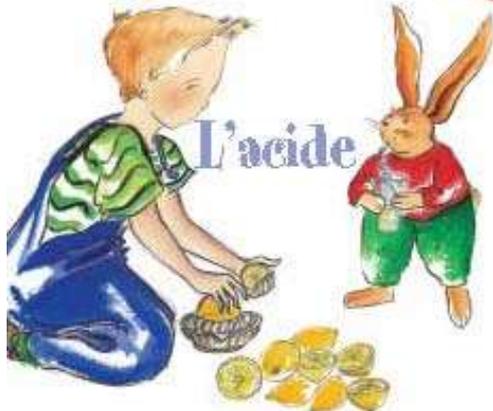
Tu viens, je vais t'apprendre à reconnaître les 4 saveurs :

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



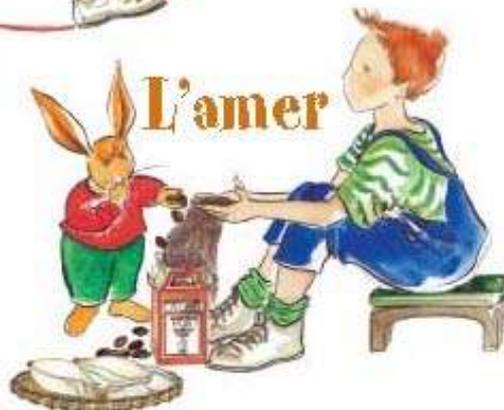
C'est ta langue qui te permet de reconnaître les différentes saveurs. Le bout de ta langue reconnaît le sucré, les côtés reconnaissent l'acide et le salé, et le fond reconnaît l'amer.

## L'acide



Ça fait faire la grimace et ça donne des frissons.

## L'amer



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

## Le lait et les produits laitiers



Ils sont indispensables à ta croissance : grâce à 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.



## Le pain, les céréales et autres féculents



Ils te fournissent l'énergie pour faire fonctionner tes muscles et ton cerveau.

Sais-tu qu'il existe 7 groupes d'aliments qui te permettent de bien grandir ?

## Les produits sucrés



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

## Les matières grasses



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

## Les boissons



Il en existe beaucoup, mais la boisson que ton corps préfère, c'est l'eau.

# Bien manger

Limiter la consommation de sel

- 80% du sel nécessaire à l'organisme est apporté naturellement par les aliments
- Une règle d'or :  
toujours goûter avant de resaler

L'eau est la seule boisson indispensable

## ILS ONT LA SANTÉ LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS!

### Les fruits et les légumes frais t'apportent surtout :

#### des vitamines :



La vitamine C te donne du tonus et permet à ton corps de mieux se défendre contre des maladies.

Les carotènes : ils se transforment dans ton corps en vitamine A, indispensable à ta croissance et à ta vision.

Les vitamines B : elles sont nécessaires au bon fonctionnement de toutes les cellules de ton corps.

#### *Le sais-tu ?*



La vitamine C n'est apportée que par les fruits et les légumes.

*N'oublie pas de consommer des végétaux frais chaque jour.*

#### des minéraux :

Les fruits et légumes frais apportent aussi du calcium, du magnésium, du fer, du cuivre et du fluor... indispensables à ton organisme !

#### *Vive la couleur !*

Les pigments colorés des fruits et légumes (vert, orange, rouge, jaune, violet) les rendent appétissants. On sait aujourd'hui qu'ils sont également bons pour la santé, car ils protègent ton organisme !



#### *Pour bien grandir...*

Les fruits et les légumes frais sont riches en calcium, ils complètent les produits laitiers, pour une bonne croissance de tes os.

# LES FRUITS et LÉGUMES FRAIS ...

## Retrouve-les à chaque repas !

Les **fruits** et légumes **frais** sont indispensables à ta santé et à ta croissance : donne leur rendez-vous plusieurs fois par jour en plus des autres groupes d'aliments !

### Au petit déjeuner

Ajoute à ton petit déjeuner une pêche, un kiwi ou une orange pressée... des vitamines pour une matinée en pleine forme !



Pour changer : Emporte une pomme ou deux clémentines, pour la récréation, c'est indispensable si tu n'as pas eu très faim le matin.

### A midi

Des crudités, pour commencer (tomate, salade, radis, céleri, concombre, melon ou pomele) et pour terminer ton repas, un fruit frais.

Pour changer : Les fruits peuvent se marier aux légumes et aux viandes : rôti de porc aux deux pommes, poulet à l'ananas... c'est délicieux et ça change !

### Au goûter

Un fruit, bien sûr !  
et pourquoi pas des légumes ?



Goûte les mini tomates, une carotte ou du concombre, à croquer, tout simplement !

Pour changer : Prépare un lait fruité en mixant du lait (ou un yaourt) avec des fruits : fraises, banane, framboises, poire ou abricots bien mûrs.

### Au dîner

Un bon potage de légumes frais, pour compléter ta ration de végétaux frais ! Et n'oublie pas de terminer le repas par un fruit.

Pour changer : Une salade ou des légumes cuits (haricots verts, ratatouille, chou-fleur, petits pois, carottes...) peuvent remplacer la soupe.

# Les fruits et légumes en janvier

- Fruits :  
bananes, dattes, clémentines, marrons, noix,  
oranges, pamplemousses, poires, pommes
- Légumes :  
cardons, carottes, céleris, choux, choux-fleurs,  
choux rouges, endives, légumes secs,  
poireaux, potíron, navets

# Les fruits et légumes en mars

- Fruits :  
ananas, bananes, clémentines, oranges,  
pommes
- Légumes :  
asperges, carottes, céleri, choux, choux-fleurs,  
choux rouges, épinards, légumes secs, mâche,  
navets, romaine

# Les fruits et légumes en mai

- Fruits :  
amandes, bananes, cerises, fraises,  
framboises
- Légumes :  
artichauts, asperges, carottes, choux, choux-  
fleurs, choux rouges, concombres, cresson,  
épinards, laitue, légumes secs, navets, oseille,  
pois, radis, romaine

# Les fruits et légumes en juillet

- Fruits :

abricots, amandes, bananes, cerises, fraises, framboises, groseilles, pêches, poires, pommes, melons, brugnons

- Légumes :

artichauts, aubergines, batavia, betteraves, carottes, choux, choux-fleurs, choux rouges, concombres, haricots verts, laitue, légumes secs, navets, poireaux, pomme de terre, romaine, tomates

# Les fruits et légumes en septembre

- Fruits :

abricots, ananas, bananes, figues,  
framboises, groseilles, melons, mûres, noix,  
pamplemousses, pêches, poires, pommes,  
prunes, raisins

- Légumes :

aubergines, betteraves, céleri, choux, choux-  
fleurs, choux rouges, haricots, haricots verts,  
laitue, légumes secs, romaine, tomates

# Les fruits et légumes en novembre

- Fruits :

bananes, clémentines, coings, figues, noix, oranges, pamplemousses, poires, pommes, raisins

- Légumes :

chicorée, choux, choux-fleurs, choux rouges, endives, haricots, légumes secs, lentilles, poivrons, romaine, salsifis

**Finalement,  
ce n'est pas compliqué de s'occuper de sa santé.**



MARTELL - Agence de communication - 01 43 99 99 99 - www.mangerbouger.fr



[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Une action menée en lien avec le Ministère de la Santé et des Solidarités, l'Assurance maladie et l'INPES.

# Recommandations nutritionnelles et publicité

■ Pyramide USDA  
(version actualisée en 2003)



■ Répartition des catégories d'aliments dans les spots publicitaires TV



# Bien manger

- Fruits et légumes: au moins 5 par jour, à chaque repas, et en cas de petit creux
- Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit
- Laits et produits laitiers (yaourts, fromages) privilégier la variété, les fromages les moins gras et les moins salés
- Viandes, poissons, œufs : une fois par jour

# Bien manger

- Limiter les matières grasses ajoutées
- Privilégier les huiles végétales (olive, colza...) et limiter beurre, crèmes
- Attention aux boissons sucrées, aux pâtisseries, crèmes desserts, glaces
- Eau à volonté, au cours et en dehors des repas
- Limiter la consommation de sel



# Alimentation

## Modes de préparation

Selon le mode de préparation, un même aliment peut-être plus ou moins riche en graisses.



En savoir plus :  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



Chips



Frites



Pommes de terre  
sautées



Purée



Pommes de terre  
vapeur, à l'eau ou au four



# Le goûter

## Comment composer le goûter ?

Choisissez un ou deux aliments parmi ceux-ci :

- fruits : frais, secs, en compote, au sirop...
- laitages : lait, yaourt, fromage
- produits céréaliers : pains, céréales, biscottes...

## Quelques idées de goûters

Pour l'école :

Fruits secs et jus d'orange

Pomme et biscuit

Pain et morceau de chocolat

Compote et biscuit

Pain et fromage

Confiture entre deux tranches de pain

Banane et morceau de chocolat

Pour la maison :

Jus d'orange et riz au lait

Fian et fruit de saison

Fromage blanc et ananas au sirop

Yaourt à boire et banane

Et, pour varier les plaisirs :

Pomme cuite au four sur une biscotte

Banane mixée avec du fromage blanc et quelques gouttes de citron

Semoule de couscous légèrement sucrée mélangée avec des morceaux de fruits frais

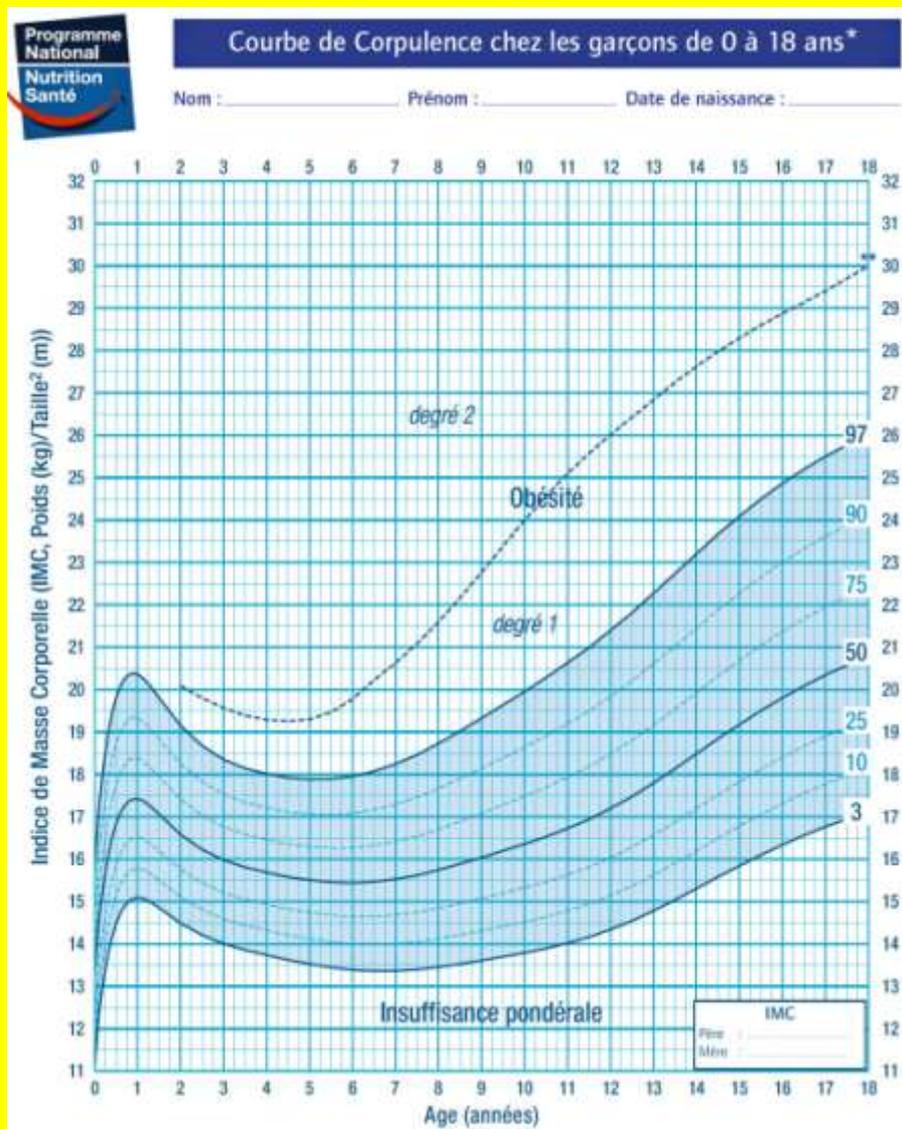
Compote de poire à la cannelle et biscuit



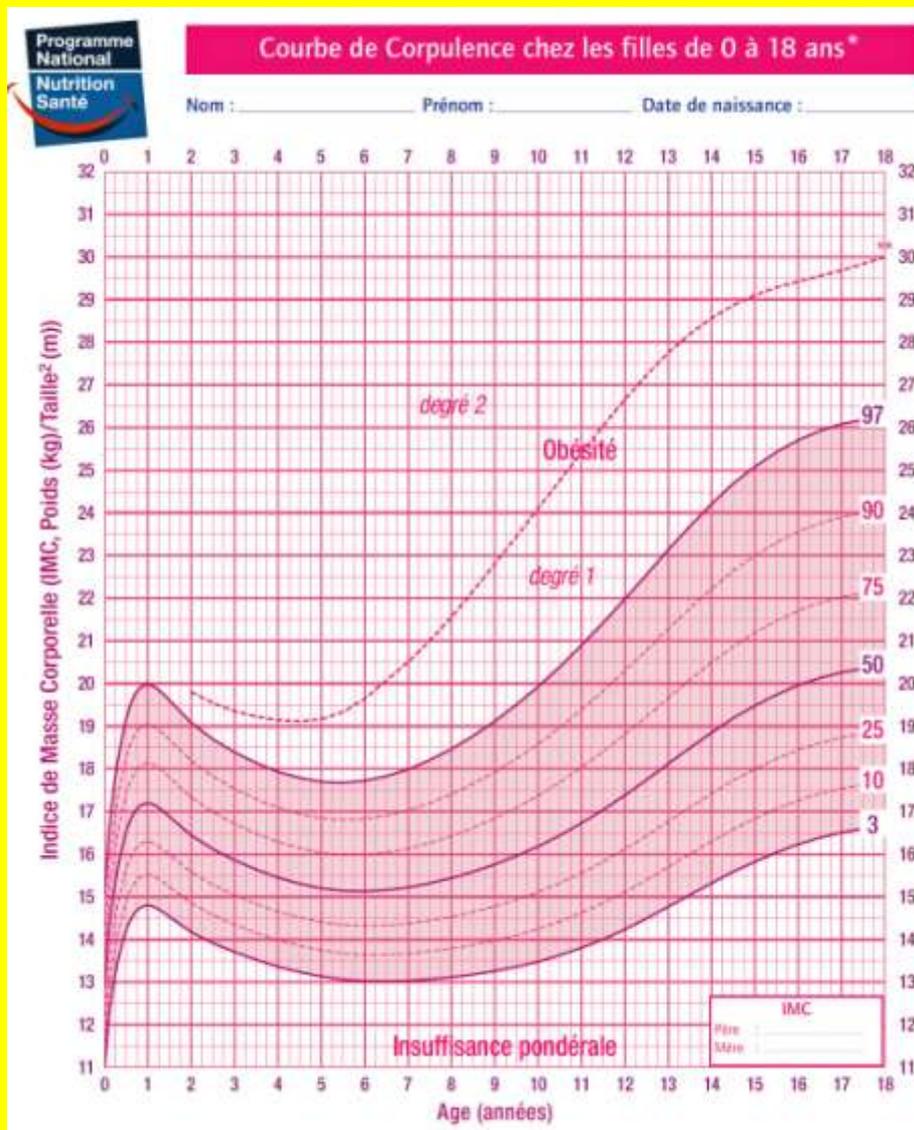
Un suivi pédiatrique régulier permet de contrôler le développement de votre enfant

- Noter l'évolution de sa croissance, établir sa courbe de taille, de poids, l'évolution de sa corpulence  
vous donner les conseils appropriés selon son âge
- Consultations médicales  
chez le pédiatre de ville,  
dans les consultations de PMI,  
lors des visites médicales scolaires

# L'IMC permet de définir la corpulence



L'IMC permet de définir la corpulence



# Prévention: L'allaitement maternel

- Les enfants allaités par leur mère ont une meilleure courbe pondérale au cours des premières années de leur vie
- Le pourcentage de mères allaitant leur enfant est en augmentation ces dernières années.  
Objectif : atteindre le taux de 70% d'enfants allaités à la sortie de la maternité pour l'année 2010
- La durée du congé de maternité devrait être revue pour permettre un allaitement maternel dans de bonnes conditions