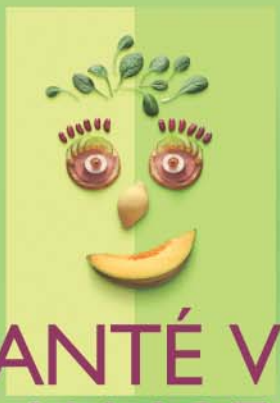

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation.

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

Fruits et légumes	**au moins 5 par jour**	• *à chaque repas et en cas de petits creux* • *crus, cuits, nature ou préparés* • *frais, surgelés ou en conserve*
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	**à chaque repas et selon l'appétit**	• *favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis* • *privilégier la variété*
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	**3 par jour**	• *privilégier la variété* • *privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés*
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	**1 à 2 fois par jour**	• *en quantité inférieure à l'accompagnement* • *viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras* • *poisson : au moins 2 fois par semaine*
Matières grasses ajoutées	**limiter la consommation**	• *privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...)* • *favoriser la variété* • *limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)*
Produits sucrés	**limiter la consommation**	• *attention aux boissons sucrées* • *attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces...)*
Boissons	**de l'eau à volonté**	• *au cours et en dehors des repas* • *limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light)* • *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* **à l'exclusion des femmes enceintes auxquelles il est recommandé de s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant la durée de la grossesse.*
Sel	**limiter la consommation**	• *préférer le sel iodé* • *ne pas resaler avant de goûter* • *réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson* • *limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés*
Activité physique	**au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour**	• *à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)*

Tableau extrait du guide alimentaire "La santé vient en mangeant – le guide alimentaire pour tous" réalisé par le Ministère de la santé et de la Protection Sociale, le Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche et des affaires rurales, l'Assurance maladie, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments et l'Institut de veille sanitaire.