

Nutrition – Santé

Le mensuel de Vercors Restauration

N° 11 – septembre 2007

Les repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé



Le Lait et les produits laitiers : 3 ou 4 par jour

Privilégier la variété.

Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.



Les fruits et légumes : Au moins 5 par jour

A chaque repas et en cas de petits creux,

Crus, cuits, nature ou préparés,

Frais, surgelés ou en conserve.



Les céréales, pommes de terre et légumes secs : A chaque repas et selon l'appétit

Privilégier la variété.

Favoriser les aliments céréaliers à base de farine complète.

Du pain à chaque repas.



Les viandes, poissons et œufs : 1 à 2 fois par jour

En quantité inférieure à celle de l'accompagnement.

Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. Penser aux abats.

Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelés ou en conserve.



Les produits sucrés : Limiter la consommation

De temps en temps et en quantité raisonnable.

A consommer surtout au cours des repas ou des collations.

Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).



Les 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...).



Les boissons : De l'eau à volonté

Au cours et en dehors des repas.

Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées).

Boissons alcoolisées : ne pas dépasser 2 verres par jour pour les femmes et 3 pour les hommes.



Le sel : Limiter la consommation

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.



L'activité physique : Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour

A intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)