



# Les nouvelles recommandations nutritionnelles

Augmenter ↗



Les fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve  
**Au moins 5 fruits et légumes par jour**  
Ex : 3 portions de légumes et 2 fruits

Les légumes secs  
**Au moins 2 fois par semaine**



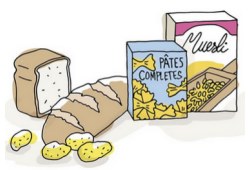
Les fruits à coques  
**Une petite poignée par jour**

L'activité physique  
**Au moins 30 min d'activité physique dynamique par jour**



Le fait maison

Aller vers →

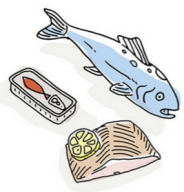


Le pain, les pâtes, le riz complets et la semoule complète  
**Au moins 1 féculent complet par jour**

Une consommation de poissons gras et poissons maigres en alternance

**2 fois par semaine dont 1 gras**

Ex : Poisson gras : sardine, maquereau, hareng, saumon



Les produits laitiers  
**2 produits laitiers par jour**

Pour les enfants, adolescents et personnes âgées, c'est 3 ou 4 produits laitiers par jour



# Les nouvelles recommandations nutritionnelles

Augmenter ↗



Les fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve  
**Au moins 5 fruits et légumes par jour**  
Ex : 3 portions de légumes et 2 fruits

Les légumes secs  
**Au moins 2 fois par semaine**



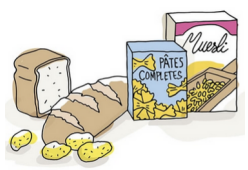
Les fruits à coques  
**Une petite poignée par jour**

L'activité physique  
**Au moins 30 min d'activité physique dynamique par jour**



Le fait maison

Aller vers →

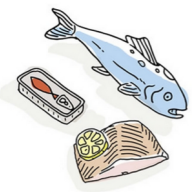


Le pain, les pâtes, le riz complets et la semoule complète  
**Au moins 1 féculent complet par jour**

Une consommation de poissons gras et poissons maigres en alternance

**2 fois par semaine dont 1 gras**

Ex : Poisson gras : sardine, maquereau, hareng, saumon



Les produits laitiers  
**2 produits laitiers par jour**

Pour les enfants, adolescents et personnes âgées, c'est 3 ou 4 produits laitiers par jour

Aller vers →

Les aliments de saison et produits localement



L'huile de colza, de noix et d'olive

Une petite quantité de matière grasse ajoutée (beurre, margarine, huiles)

Privilégiez les huiles de colza, olive et noix



Les aliments bio  
Si vous pouvez



Réduire ↘

L'alcool

2 verres par jour maximum et pas tous les jours



Les produits sucrés, gras et salés



Les produits salés



La charcuterie

Limitez la charcuterie à 150g par semaine



La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau et abats)

Privilégiez la volaille et limitez les autres viandes à 500g par semaine



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h



Pour aller plus loin :



MANGER BOUGER  
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

<https://www.mangerbouger.fr/>

Aller vers →

Les aliments de saison et produits localement



L'huile de colza, de noix et d'olive

Une petite quantité de matière grasse ajoutée (beurre, margarine, huiles)

Privilégiez les huiles de colza, olive et noix



Les aliments bio  
Si vous pouvez



Réduire ↘

L'alcool

2 verres par jour maximum et pas tous les jours



Les produits sucrés, gras et salés



Les produits salés



La charcuterie

Limitez la charcuterie à 150g par semaine



La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau et abats)

Privilégiez la volaille et limitez les autres viandes à 500g par semaine



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h



Pour aller plus loin :



MANGER BOUGER  
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

<https://www.mangerbouger.fr/>