

« Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches à rester en bonne santé »

Par des choix judicieux cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies. Le Programme National Nutrition Santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Comment faire en pratique ?

Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour

Qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelé ou en conserve. Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets)

Consommer 3 produits laitiers par jour

Lait, yaourts, fromage en privilégiant la variété.

Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs

1 ou 2 fois par jour en alternance. Penser à consommer du poisson au moins une ou deux fois par semaine.

Limiter les matières grasses ajoutées

Beurre, huile, crème fraîche, etc et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, charcuterie, etc)

Limiter le sucre et les produits sucrés

Sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc

Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé

Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.

Ne pas dépasser par jour deux verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 pour les hommes

2 verres de vin de 10 cl sont équivalents à 2 demis de bière et 6 cl d'alcool fort.

Pratiquer quotidiennement une activité physique

Pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...)

