

**« 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...)*

