

Lisons notre carnet de santé.

ALIMENTATION ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

REPÈRES POUR LES ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS ET LES ADOLESCENTS

D'après les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS).

Fruits et/ou légumes 	Frais, en conserve ou surgelés, au moins 5 par jour
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs 	À chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers 	3 ou 4 par jour en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs 	Bien cuits, 1 ou 2 fois par jour
Matières grasses ajoutées 	Limitier la consommation Privilégier les matières grasses d'origine végétale
Produits sucrés 	Limitier la consommation
Boissons 	De l'eau à volonté Limiter les boissons sucrées
Sel 	Limitier la consommation
Activités physiques 	Au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide chaque jour Limitier le temps passé devant la télévision, les jeux vidéo, l'ordinateur, etc. (voir p. 14)

Mon fruit préféré :

Mon légume préféré :

Mon produit laitier préféré :

Ma viande préférée :

Mon poisson préféré :

Mon produit sucré préféré :

Quels aliments sont déconseillés : il faut en limiter la consommation ?

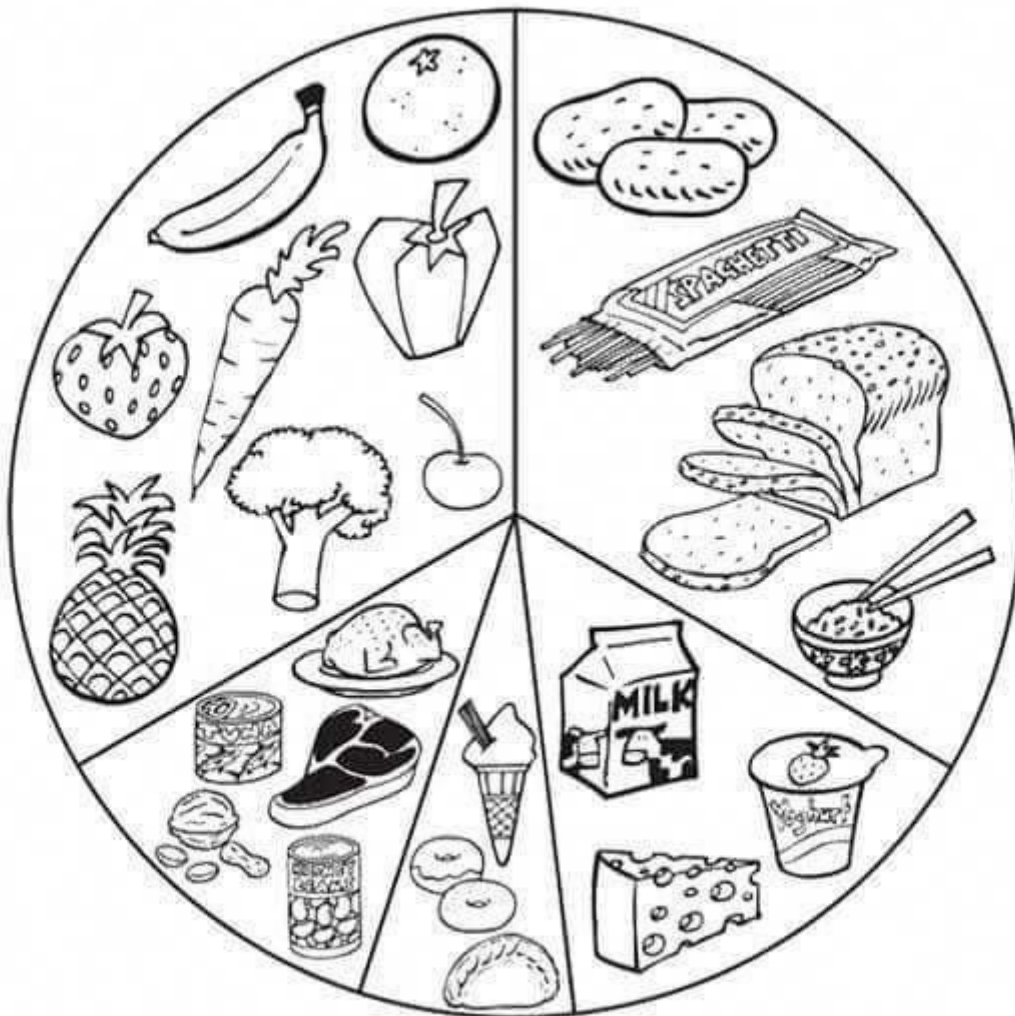
Quels aliments pouvons-nous manger en grande quantité ?

Quels aliments sont essentiels pour la croissance des os ?

Combien de fois par jour doit-on manger de la viande, du poisson ou des œufs ?

Bien manger : je sais reconnaître les aliments.

- Fruits et légumes : en vert
- Viande, poisson, œufs : en rouge
- Légumineuses, céréales et féculents : en jaune
- Lait et produits laitiers : en bleu
- Sucreries : en rose



Au petit déjeuner	A déjeuner	Au goûter	Au dîner