



Repères nutritionnels du PNNS

En France, la nutrition est devenue avec le Plan National Nutrition Santé une priorité de santé publique. Une bonne hygiène de vie associée à une activité physique régulière et une alimentation équilibrée, variée et bien rythmée, sont indispensables pour rester en bonne santé !

Depuis 2001 la France s'est doté un programme national de nutrition santé, dont le principal objectif est d'informer et d'orienter les Français vers des choix nutritionnels indispensables pour assurer une bonne santé. Au travers des PNNS1 (2001-2005) et

PNNS

2 (2006-2010), la nutrition est devenue une priorité de santé publique. Les français ont tendance à diminuer leur consommation de sel et de produits sucrés et à augmenter leur consommation de fruits et légumes ainsi que leur activité physique. L'évolution en matière d'obésité est elle aussi encourageante, la proportion d'enfants en surpoids est passée de 14,4% en 1999-2000 à 12,1% en 2005-2006.



La France est l'un des rares pays où la tendance s'inverse, ce qui montre l'importance de la prise de conscience des enjeux en matière de repères nutritionnels.



Viande, poisson, œuf

- › En consommer une à deux fois par jour en quantité inférieure aux légumes d'accompagnement.
- › Différencier les sources de protéines (animales, végétales)
- › Consommer du poisson au moins deux fois par semaine (dont un poisson gras de type sardine, maquereau, hareng, saumon).
- › Privilégier les morceaux de viande les moins gras.



1 à 2 fois par jour



Matières grasses ajoutées

- › Peuvent-êre consommées tous les jours en petites quantités.
- › Privilégier et varier les matières grasses d'origine végétale comme l'huile de noix, de colza qui sont riches en Oméga 3.
- › Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).



Il faut favoriser les modes de cuissons nécessitant peu de matières grasses (vapeur, wok, papillote, four,...).



Lait et produits laitiers

- En consommer trois à quatre par jour chez les enfants, adolescents, personnes âgées et deux chez l'adulte.
- Varier les plaisirs, alterner entre les laitages, fromages et lait nature.
- Les fromages les moins gras, les moins salés et les plus riches en calcium.



Attention ! La crème et le beurre ne sont pas des produits laitiers !



Fruits et légumes

- En consommer au moins cinq par jour, en jouant sur la variété à chaque repas, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, consommés crus, cuits, nature ou préparés.
- L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, en diversifiant les recettes et les intégrer dans des préparations types gratins, tartes salées ou sucrées.
- Trois portions de légumes ou deux de fruits
- Quatre portions de légumes ou une de fruit



Au moins 5 portions par jour



Céréales, pain, pomme de terre

- En consommer à chaque repas selon l'appétit.
- Privilégier les aliments céréaliers complets ou plus riches en fibres comme les céréales complètes, le pain bis...



À chaque repas, selon l'appétit



Légumes secs

- En consommer au moins deux fois par semaine car ils sont riches en fibres et en protéines.
- Il faut veiller à les associer à une céréale pour une meilleure complémentarité.



Produits sucrés

- En limiter la consommation.
- Faire attention aux boissons sucrées, les jus de fruits aussi (certains sont riches en sucre).
- Eviter la consommation de produits allégés chez les enfants.
- Faire attention aux aliments de type pâtisserie, viennoiserie, crème dessert, glace, chocolat... très riches en sucre et gras.



Produits ultra-transformés

- Par précaution, privilégier les aliments aux listes d'ingrédients courtes.
- Privilégier le fait maison.



Activité physique

- Il est recommandé de pratiquer une activité physique au minimum deux fois par semaine.
- Favoriser les déplacements à pied, en vélo et les marches à l'ascenseur.



Sel

- › Limiter sa consommation notamment en évitant de resaler un plat avant de goûter, en réduisant le sel ajouté dans les eaux de cuisson.
- › Limiter la consommation des fromages et des charcuteries les plus riches en sel ainsi que des biscuits apéritifs salés.



Limiter la consommation