

# Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets...



**Activité physique :**  
au moins l'équivalent d'1 heure  
de marche rapide par jour...

C'est le minimum,  
mais rien n'interdit d'en faire plus.  
Surtout que le choix est vaste  
et que rien n'interdit de cumuler :

- Sport  
(escrime, foot, danse, équitation, art martial...)
- Jeux de plein air
- Vélo
- Roller...



© 2015 - Junium - INTERBEV - Illustrations Charlie pour Comilous



**laViande**  
DES MÉTIERS, UNE PASSION

CE DOCUMENT EST CONFORME AU  
**manger  
bouger**  
PROGRAMME  
NATIONAL  
NUTRITION  
SANTÉ

PROGRAMME NATIONAL POUR  
**L'ALIMENTATION**  
NOTRE MODELE  
ADEL'AVENIR

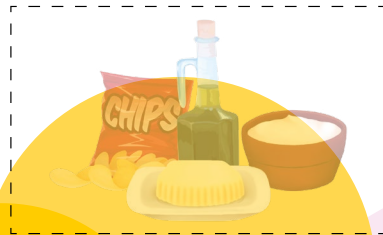
**laViande**  
DES MÉTIERS, UNE PASSION

# Les 7 groupes d'aliments

Les aliments se répartissent en 7 grandes familles. Au cours d'une journée, l'idéal est de consommer des produits **appartenant à chacune de ces familles** en quantité adaptée à ses besoins et en suivant les repères de consommation du PNNS.

**Diversifier son alimentation** permet de fournir au corps tout ce dont il a besoin pour bien se développer.

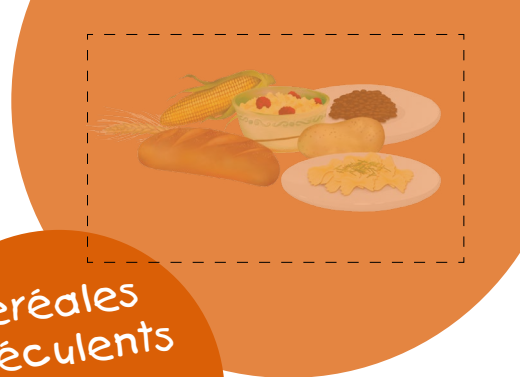
Matières grasses  
Limiter la consommation



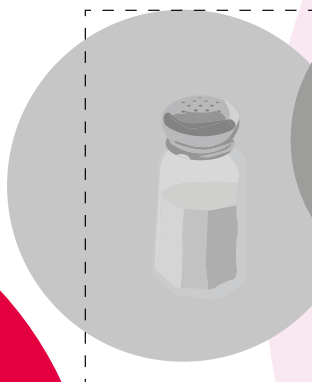
Produits laitiers  
3 à 4 par jour



Céréales et féculents  
A chaque repas et selon l'appétit



Sel  
Limiter la consommation



Amuse-toi à replacer les timbres des aliments à la bonne place

Fruits et légumes  
Au moins 5 par jour



Produits sucrés  
Limiter la consommation



Viandes, poissons et œuf  
1 à 2 fois par jour



Boissons  
De l'eau à volonté



