

# 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...



© 2013 - Junium - CIV - Illustrations Charlie pour Comillus



**CIV**  
Centre d'Information  
des Viandes

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

**Bien manger**  
c'est l'affaire de tous!  
Programme National pour l'Alimentation  
[alimentation.gouv.fr](http://alimentation.gouv.fr)

**Varions les plaisirs  
GARDONS L'EQUILIBRE**

**CIV**  
Centre d'Information  
des Viandes

# 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

Fruits et légumes  
 Au moins 5 par jour

Produits laitiers  
 3 à 4 par jour

Céréales et féculents  
 A chaque repas et selon l'appétit

Viandes, poissons et œuf  
 1 à 2 fois par jour

Produits sucrés  
 limiter la consommation

Boissons  
 De l'eau à volonté

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

Memo  
 Pense à limiter ta consommation de sel !