

BIEN MANGER C'EST TON CHOIX

**BOUGER AU QUOTIDIEN
ET AVOIR UNE ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE
EN SUIVANT LES
RECOMMANDATIONS DU PNNS* :
C'EST LE TOP !**

*Programme National Nutrition Santé

BOISSONS

Eau à volonté

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Eau
- Glucides simples dans le cas de boissons sucrées

PRODUITS LAITIERS

3 à 4 fois par jour

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Protéines d'origine animale
- Calcium
- Vitamines A et B

Sois Toi

LÉGUMES ET FRUITS

Crus, cuits, surgelés, en conserve

Au moins 5 par jour

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Minéraux
- Vitamines A et C
- Fibres

EXCELLENT

VIANDES, POISSONS ET OEUFS

1 à 2 fois par jour

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Protéines d'origine animale
- Fer
- Vitamine B

CÉRÉALES ET DÉRIVÉS, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES SECS

À chaque repas, selon l'appétit

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Glucides complexes
- Fibres
- Minéraux
- Vitamine B

MATIÈRES GRASSES

Limitier la consommation

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Lipides
- Acides gras essentiels
- Vitamines E et A

SUCRE

Limitier la consommation

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Glucides simples

ACTIVITÉ PHYSIQUE :

30 minutes par jour, c'est le minimum, mais rien n'empêche d'en faire plus...



Plus d'infos sur www.interbev-pedagogie.fr

Viande et plaisir, chacun son style

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

interbev
INTERPROFESSION
BÉTAIL & VIANDE