

REPÈRES DU PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ 2017-2021 (PNNS4)

Privilégier les aliments cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides et varier les espèces et les lieux d'approvisionnement pour les poissons.



FRUITS ET LÉGUMES

Au moins 5 par jour par portion de 80 à 100 grammes

Peuvent être surgelés, frais, en conserve (sans sirop de préférence), cuits ou crus, pressés ou pur jus (pas plus d'un verre par jour), smoothies, compotes, soupes...



LÉGUMINEUSES

Au moins 2 fois par semaine
(Lentilles, pois chiches, haricots...)

Les légumineuses peuvent être considérées par ailleurs comme des substituts des viandes et volailles.



PRODUITS LAITIERS

2 portions par jour

1 portion = 150mL de lait, 125g de yaourt ou 30g de fromage



POISSON ET FRUITS DE MER

2 fois par semaine

dont un poisson gras, en variant les espèces et les zones d'approvisionnement

(sardine, maquereau, ...)



MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

Éviter toute consommation excessive

Privilégier les huiles de colza, noix et olive par rapport aux huiles de tournesol et arachide



BOISSON

Privilégier l'eau,

mais le thé, café et les infusions peuvent contribuer à l'apport en eau s'ils ne sont pas sucrés



FRUITS À COQUES

Une petite poignée par jour (sauf en cas d'allergie)

(Amandes, noix, noisettes, pistaches...)

sans sel ajouté



PRODUITS CÉRÉALIERS

À consommer tous les jours

en privilégiant les produits complets ou peu raffinés, et privilégier les modes de cultures diminuant l'exposition aux pesticides



VIANDES ET VOLAILLES

Privilégier la consommation de volaille

Limiter la consommation de viande « rouge » à 500g/semaine maximum



CHARCUTERIE

Limiter la consommation à maximum

150g/semaine

en privilégiant le jambon blanc



PRODUITS SUCRÉS

Limiter la consommation

100g/jour maximum

- Les boissons sucrées font partie des produits sucrés.
- Les céréales du petit déjeuner sont en général sucrées et voire grasses.



SEL

Réduire sa consommation

en faisant attention au cumul sur la journée

L'ASSIETTE SANTÉ

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras *trans*.



Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.



RESTEZ ACTIF!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

