

Accueil > Les 9 repères > Les 9 repères à la loupe

## 9 repères pour manger mieux et bouger plus !

Le Programme national nutrition santé (PNNS) propose 8 repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire et 1 repère dédié à l'activité physique. Suivez nos recommandations pour les mettre en pratique au quotidien.

### Fruits & Légumes

#### Au moins 5 par jour

Au quotidien, il s'agit de 5 portions de fruits et/ou légumes. Par exemple : 3 portions...

### Produits laitiers

#### 3 par jour

Pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées, c'est même 4 produits laitiers...

### Féculents

#### À chaque repas et selon l'appétit

On place dans la famille des féculents : le pain et tous les produits de panification (biscotte,...

### Viande, poisson, œuf

#### 1 à 2 fois par jour

Consommer de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour nous apporte des protéines...

### Matières grasses

#### À limiter

Afin de mieux contrôler leur consommation, il faut avoir en tête qu'il existe plusieurs...

### **Produits sucrés**

#### **À limiter**

Consommés de temps en temps et en quantité raisonnable, les produits sucrés sont compatibles...

### **Sel**

#### **À limiter**

Il est recommandé de ne pas consommer plus de 6 g de sel par jour pour un adulte. Une consommation...

### **Eau**

#### **À volonté**

Le corps d'un adulte est composé à plus de 60% d'eau. Or nous perdons tous les jours...

### **Activité physique**

#### **Au moins 30 minutes, 5 jours par semaine ou plus**

Il est recommandé de pratiquer différents types d'activité physique pour développer l'endurance,...