

**Pas de grignotage** (4 repas par jour, ne pas donner de nourriture en dehors des repas, même après un effort)

**La seule boisson doit être l'eau.** Les boissons sucrées et sodas ne doivent être proposées que de manière festive (maximum une fois par semaine). Les sodas « light » n'ont pas de valeur nutritionnelle. Ils ont à limiter de la même manière que les sodas sucrés.

Les jus de fruit n'ont pas de valeur nutritionnelle particulière. Ils doivent être réservés à un usage festif : ils sont très sucrés et sont très pauvres en fibres.

**Limiter les plats préparés industriels.**

**Pas de friandises, confiseries** à domicile, n'en proposer que de manière festive, de manière exceptionnelle.

**Ne pas resaler les plats.**

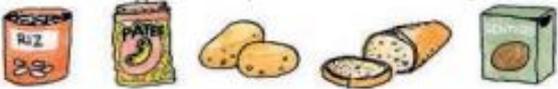
**Au goûter, limiter :** biscuits industriels, sucreries. Éviter les viennoiseries tous les jours. Un des meilleurs goûter est un morceau de pain avec un morceau de chocolat.

**Bouger, limiter les écrans**

## ALIMENTATION ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

### REPÈRES POUR LES ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS ET LES ADOLESCENTS

D'après les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS).

<b>Fruits et/ou légumes</b> 	Frais, en conserve ou surgelés, au moins 5 par jour
<b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b> 	À chaque repas et selon l'appétit
<b>Lait et produits laitiers</b> 	3 ou 4 par jour en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium
<b>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs</b> 	Bien cuits, 1 ou 2 fois par jour
<b>Matières grasses ajoutées</b> 	<b>Limiter la consommation</b> Privilégier les matières grasses d'origine végétale
<b>Produits sucrés</b> 	<b>Limiter la consommation</b>
<b>Boissons</b> 	De l'eau à volonté Limiter les boissons sucrées
<b>Sel</b> 	<b>Limiter la consommation</b>
<b>Activités physiques</b> 	Au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide chaque jour  <b>Limiter le temps passé</b> devant la télévision, les jeux vidéo, l'ordinateur, etc. (voir p. 14)