

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).

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