






# Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

## AUGMENTER ↗

 <p><b>Les fruits &amp; légumes frais, surgelés ou en conserve</b> Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits</p>	 <p><b>Les légumes secs</b> Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres</p>	 <p><b>Les fruits à coques</b> Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3</p>
 <p><b>L'activité physique</b> Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour</p>	 <p><b>Le fait maison</b></p>	

## ALLER VERS →

 <p><b>Le pain complet les pâtes et le riz complets, la semoule complète</b> Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre</p>	 <p><b>Une consommation de Poissons gras et de poissons maigres en alternance</b> 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)</p>	 <p><b>L'huile de colza, de noix et d'olive</b> Les matières grasses ajoutées (huile, beurre, margarine) peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive</p>
 <p><b>Les produits laitiers</b> 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour</p>	 <p><b>Les aliments de saison et produits localement</b></p>	 <p><b>Les aliments bio</b> si vous pouvez</p>

## RÉDUIRE ↘

 <p><b>L'alcool</b> Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours</p>	 <p><b>Les produits sucrés gras, salés</b> Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés</p>	 <p><b>Les produits salés</b> Il est recommandé de réduire sa consommation de sel</p>	
 <p><b>La charcuterie</b> Limiter la charcuterie à 150g par semaine</p>	 <p><b>La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats)</b> Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine</p>	 <p><b>Les produits avec un Nutri-Score D et E</b></p>	 <p><b>Le temps passé assis</b> Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h</p>

### En faisant vos courses, aidez-vous du Nutri-Score :

Prenez plaisir à manger : privilégiez la variété, prenez le temps de manger et de déguster.

Privilégiez quand c'est possible le fait maison.

Faites attention aux quantités et à la taille des portions que vous consommez.

Bien manger c'est aussi prendre en compte l'environnement en privilégiant les aliments de producteurs locaux, les aliments de saison, et si vous le pouvez, les aliments bio.