



MINUTE SSE



A partir du 1^{er} novembre, profitez du mois sans tabac pour arrêter de fumer
<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>.



Pour compléter les bonnes résolutions, consultez le petit guide alimentaire correspondant aux objectifs du Programme National Nutrition Santé : la Santé vient en mangeant ...



La Santé, Sécurité et l'Environnement sont notre priorité !

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS DU PNNS

S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. De temps en temps, on peut s'offrir un petit plaisir.

Fruits et légumes



au moins 5 par jour

- à chaque repas et en cas de petits creux
- crus, cuits, nature ou préparés
- frais, surgelés ou en conserve

Pains, céréales pommes de terre et légumes secs



à chaque repas
et selon l'appétit

- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis
- privilégier la variété

Lait et produits lactiers (yaourts, fromages)



3 par jour

- privilégier la variété
- privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés

Viandes et volailles produits de la pêche et œufs



1 à 2 fois par jour

- en quantité inférieure à celle de l'accompagnement
- viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- poisson : au moins 2 fois par semaine

Matières grasses ajoutées



limiter
la consommation

- privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...),
- favoriser la variété
- limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)

Produits sucrés



limiter
la consommation

- attention aux boissons sucrées
- attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...)

Boissons



de l'eau à volonté

- au cours et en dehors des repas
- limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons *light*)
- boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes, 2 verres de vin sont équivalents à 2 denis de bière ou 6 cl d'alcool fort

Sel



limiter la consommation

- préférer le sel iodé
- ne pas resaler avant de goûter
- réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson
- limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés

Activité physique



Au moins l'équivalent
d'une demi-heure
de marche rapide par jour

- à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)