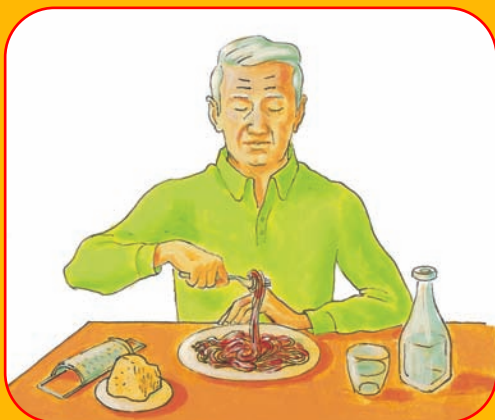


Pense-bête nutrition

Suivre au mieux les repères :

Faire 3 repas par jour
et prendre une collation le matin,
l'après-midi ou dans la soirée



Bouger chaque jour,
le plus possible



Boire régulièrement
dans la journée
sans attendre d'avoir soif



Se peser une fois par mois
et noter son poids
pour s'assurer qu'il est stable



Fruits et légumes



Au moins 5 par jour

- A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation)
- Frais, surgelés ou en conserve

Pain et autres aliments céréaliers,
pommes de terre et légumes secs



A chaque repas
et selon l'appétit

Lait et produits laitiers (yaourts, fromage
blanc, fromage...)



3 ou 4 par jour

- Privilégier leur variété

Viandes, poissons
et produits de la pêche, œufs



2 fois par jour

Matières grasses
ajoutées



Sans en abuser

Produits sucrés



Sans en abuser

Boissons



1 litre à 1,5 litre d'eau par jour

Pense-bête nutrition

à scotcher sur le réfrigérateur



La santé en mangeant et en bougeant,
Affichette du Programme national nutrition-santé pour les personnes âgées