



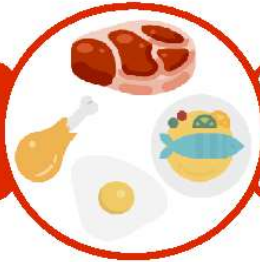
REPÈRES DE CONSOMMATION

OBJECTIFS DU P.N.N.S

Programme National Nutrition Santé



1 à 2 fois par jour



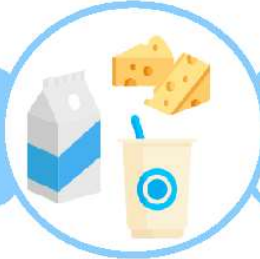
VIANDES, VOLAILLES, POISSONS OU OEUFS

5 par jour



3 PORTIONS DE LÉGUMES ET 2 DE FRUITS PAR EXEMPLE

3 par jour



PRODUITS LAITIERS (LAIT, YAOURT, FROMAGES ...)

1 par repas



FÉCULENTS ET CÉRÉALES (PÂTES, RIZ, PAIN COMPLET...)

A volonté



BOIRE DE L'EAU TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE



LIMITER LA CONSOMMATION !



SEL



PRODUITS SUCRÉS



MATIÈRES GRASSES
AJOUTÉES



LES BONNES PRATIQUES !



FAIT MAISON



1H D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES PAR JOUR

CONSEIL V I F

C'est l'été !

**Profitons et aimons les bons fruits et légumes de saison,
Faisons le plein de vitamines, de minéraux et de fibres...**

Fruits : Abricot, cassis, cerise, citron, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, raisin, prune, pastèque, nectarine...

Légumes : Ail, artichaut, aubergines, betterave, blettes, brocolis, carotte, céleri, champignons de Paris, chou, concombre, courgettes, céleri, épinard, fenouil, , haricot vert, navet, poivron, petit pois, poireau, pois gourmand, radis, salades, tomate...et aussi les herbes aromatiques.

Quelques conseils pour amener vos enfants à apprécier les fruits et légumes et à consommer

2 portions de légumes et 3 de fruits frais par jour

BONNES HABITUDES

Consommer vous-même

Tous les jours

Des fruits et légumes

Et montrer à votre

Enfant que vous

Prenez plaisir à les

Déguster.

Présenter une jolie

Corbeille de fruits de

Saison sur votre table.

GESTION DES ACHATS

Varié vos sources

d'achat :

Frais : pour les légumes et fruits de saison.

Surgelés, ou, en **conserves**, pour diminuer les coûts et varier vos menus.

BONNES ATTITUDES

Proposer tous les légumes sans exception.

Demander à l'enfant de goûter plusieurs fois le même aliment.

Il faudra entre 7 et 10 tentatives pour qu'il apprenne à l'aimer.

IDEES DE PREPARATIONS

Mélanger les légumes aux féculents pour familiariser l'enfant au goût du légume :

- * Pâtes aux courgettes
- * Riz aux poivrons
- * Gratin de pomme de terre aux aubergines
- * Blé aux carottes
- * Boulgour aux blettes...

Petit à petit on augmentera la quantité de légume introduit dans la préparation.

VARIER LES PLAISIRS

Vinaigrettes aux différentes huiles (olive, noix, colza...), et, aux goûts divers (roquefort, noix pilées, ciboulette, basilic...).

Associations salades de légumes et fruits de saison (melon, pastèque, pêche, nectarine, prune...).

Sauces de différentes couleurs (yaourt, tomate, pistou, béchamel, jus de viande...).

Ne pas oublier le basilic, la menthe, la ciboulette, la coriandre, le persil, la sauge...

Et surtout faites participer votre enfant à la préparation, il aura ainsi plus de facilités à goûter ce qu'il a confectionné...

