

A VOS MARQUES, PRETS..... MANGEZ

Les repères de consommation du Programme National Nutrition Santé

**FRUITS ET LEGUMES
AU MOINS 5 PAR JOURS**

À consommer crus, cuits,
surgelés, en conserve...



**LAIT ET PRODUITS
LAITIERS
3 PAR JOUR,
yaourt, fromage..**

**VIANDES, PRODUITS DE LA
PECHE ET OEUFS
1 A 2 PORTIONS PAR JOUR**



**PAINS, CEREALES, POMMES DE
TERRE
ET LEGUMES SECS
À chaque repas et selon l'appétit**

**MATIERES GRASSES AJOUTEES
VIVE LE VEGETAL**



**PRODUITS SUCRES
IL NE FAUT PAS TROP
EN MANGER**



**LE SEL : IL Y EN A ASSEZ,
POURQUOI EN RAJOUTER ?**

**YOUPI DE L'EAU A
VOLONTE**



**L'ACTIVITE
PHYSIQUE,**

Bougez un peu
tous les jours !



**CUISINE CENTRALE
RESTAURATION SCOLAIRE**

17 bis rue Croas Talud - DOUARNENEZ