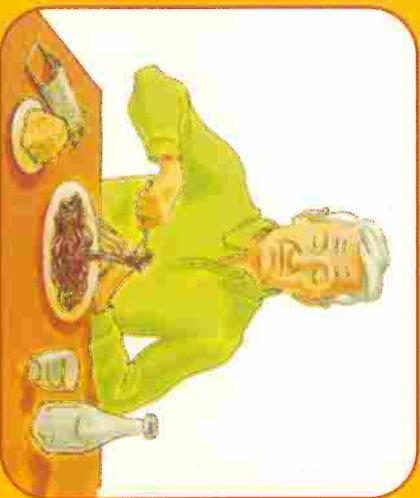


Mémo nutrition



Suivre au mieux les repères :

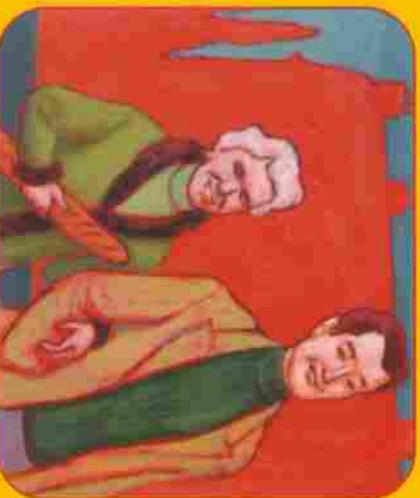
Faire 3 repas par jour
et prendre une collation le matin,
l'après-midi ou dans la soirée



Boire régulièrement
dans la journée
sans attendre d'avoir soif



Bouger chaque jour,
le plus possible



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



<p>Fruits et légumes</p> 	<p>Au moins 5 par jour</p> <ul style="list-style-type: none"> • A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation) • Frais, surgelés ou en conserve
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</p> 	<p>A chaque repas et selon l'appétit</p>
<p>Lait et produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromage...)</p> 	<p>3 ou 4 par jour</p> <ul style="list-style-type: none"> • Privilégier leur variété
<p>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs</p> 	<p>2 fois par jour</p>
<p>Matières grasses ajoutées</p> 	<p>Sans en abuser</p>
<p>Produits sucrés</p> 	<p>Sans en abuser</p>
<p>Boissons</p> 	<p>1 litre à 1,5 litre d'eau par jour</p>



Mémo nutrition

[à scotcher sur le réfrigérateur]

Concept et réalisation : Texel. Illustrations : Kévin Champet, Myriam Kaing Koum, Rhogwen, E-Graphs, Impressio. Imprimé en France. 250 32513-01



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