

LES REPÈRES DE CONSOMMATION CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS NUTRITIONNELS DU PNNS POUR LES ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS ET LES ADOLESCENTS

Les formes et les quantités sont à adapter à l'âge de l'enfant

Fruits et/ou légumes 	Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> À chaque repas et en cas de petit creux Crus, cuits, nature ou préparés Frais, surgelés ou en conserve Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs 	À chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets) Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)
Lait et produits laitiers 	3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium (voir tableau p. 53))	<ul style="list-style-type: none"> Jouer sur la variété Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.
Viandes Poissons et produits de la pêche Œufs 	1 ou 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...) Limiter les formes frites et panées Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
Matières grasses ajoutées 	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.) Favoriser la variété Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
Produits sucrés 	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
Boissons 	De l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)
Sel 	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré Ne pas resaler avant de goûter Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés
Activité physique 	Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide chaque jour	<ul style="list-style-type: none"> À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels... Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)