

# Nouveaux objectifs du Programme National Nutrition Santé 2018-2022



## ON AUGMENTE



- **Les fruits et légumes** : au moins 5 par jour, frais, surgelés ou en conserve
- **Les fruits à coques** : 1 petite poignée de noix, noisettes, amandes non salées... chaque jour
- **Les légumes secs** : lentilles, pois chiche, haricots... au moins 2 fois par semaine
- **Le fait maison**, le plus souvent possible

## ON PRIVILEGIE



- **Les 2 produits laitiers** à raison de 2 par jour
- **les huiles de colza lin et olive**
- **Le poisson** : 2 fois par semaine en alternant poisson gras et poisson maigre
- **Le pain complet** ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets : au moins 1 fois par semaine
- **Les produits bios** ou les aliments de saison, produits localement

## ON REDUIT



- **L'alcool** : 2 verres maximum par jour, et pas tous les jours
- **La viande** : abats, agneau, bœuf, mouton, porc, veau : 500g par semaine maximum
- **La charcuterie** : 150g maximum par semaine
- **Les produits salés**
- **Les produits sucrés, boissons comprises**
- **Les produits avec un Nutriscore D et E**