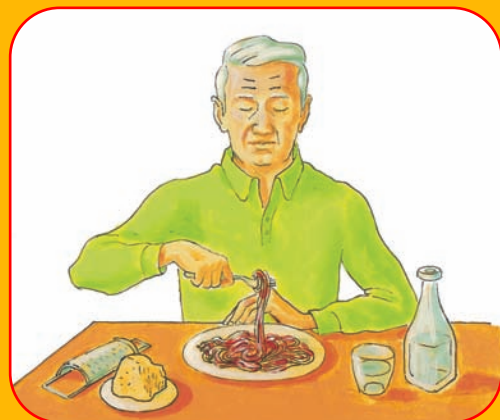


# Pense-bête nutrition

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



Fruits et légumes



Au moins 5 par jour

- A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation)
- Frais, surgelés ou en conserve

Pain et autres aliments céréaliers,  
pommes de terre et légumes secs



A chaque repas  
et selon l'appétit

Lait et produits laitiers (yaourts, fromage  
blanc, fromage...)



3 ou 4 par jour

- Privilégier leur variété

Viandes, poissons  
et produits de la pêche, œufs



2 fois par jour

Matières grasses  
ajoutées



Sans en abuser

Produits sucrés



Sans en abuser

Boissons



1 litre à 1,5 litre d'eau par jour

# Pense-bête nutrition

à scotcher sur le réfrigérateur



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