

À LIMITER POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

Les sucres rapides

Un excès de ces sucres augmente les risques d'obésité, caries dentaires et diabète.



Les graisses

Le beurre, la crème, le lait de coco, l'huile...

Attention aux graisses cachées

Saucissons, pâtes, chips, biscuits salés, fritures...

Le sel et les produits salés

Omaïs, chips, crackers, sauce soja, biscuits apéritifs salés, ketchup...



La sédentarité

Attention à ne pas rester inactif plus de 2 heures par jour devant la télévision, les jeux vidéos...

QUELQUES CONSEILS À SUIVRE

- Prendre un petit déjeuner permet d'être attentif et en pleine forme.
 - Ne pas grignoter entre les repas et préférer prendre un goûter l'après-midi.
 - Privilégier l'eau et éviter les sodas ou toutes autres boissons sucrées.
 - Bien doser le lait en poudre, ce sont 3 cuillères à soupe pour un bol d'eau.
 - Pas de thé ni de café chez les enfants, ce sont des excitants néfastes pour leur croissance.
- ... Et n'oublions pas de bouger au moins 30 minutes par jour !
- en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur
 - en marchant pour les petits trajets plutôt qu'en prenant la voiture ou le bus
 - en jardinant
 - en allant nager
 - en bricolant
 - en faisant du sport
 - en jouant au ballon
 - en allant pêcher, chasser...

Province Sud - juillet 2016

En savoir +

Direction Provinciale de l'Action Sanitaire et Sociale (DPASS)
Service de Prévention et de Promotion de la Santé (SPPS)

☎ 20 44 62 (ligne directe)

✉ spps@province-sud.nc



Direction Provinciale de l'Action Sanitaire et Sociale (DPASS)
5, rue Gallieni, immeuble Gallieni
BP U2 98845 - Nouméa CEDEX
Tél. 20 44 00 (standard)



province-sud.nc
webtv.province-sud.nc



POUR UNE BONNE SANTÉ



MANGEONS ÉQUILIBRÉ ET VARIÉ, BOUGEONS

ALIMENTS DE PROTECTION (LES FRUITS ET LES LÉGUMES)

Ces aliments sont riches en vitamines, minéraux et fibres. Ils permettent une protection contre les maladies.

Au moins 5 fruits et légumes par jour



L'EAU

C'est la seule boisson indispensable !

Boire l'équivalent de **8 à 10 verres d'eau par jour.**
(Boire plus en cas d'activité physique intense ou de grosse chaleur)



EXEMPLE DE REPAS ÉQUILIBRÉS

● aliment de protection ● aliment de croissance ● aliment énergétique

7 H Le petit déjeuner



12 H le repas du midi



16 H Le goûter de l'après-midi (facultatif)



19 H Le repas du soir



ALIMENTS DE CROISSANCE ET D'ENTRETIEN (PROTÉINES)

Ces aliments sont riches en protéines. Ils permettent la croissance et l'entretien du corps. Ils sont riches en fer ou en calcium, essentiels pour la construction du sang ou des os.

Origine animale et végétale
1 à 2 fois par jour



Produits laitiers
3 à 4 fois par jour



ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES (GLUCIDES DITS "SUCRES LENTS")

Les aliments énergétiques sont riches en sucres lents et constituent un véritable carburant pour notre organisme.

Les sucres lents à chaque repas et selon l'appétit

