



# UFC-Que Choisir Argenteuil

## LES APPORTS NUTRITIONNELS

**Les repères nutritionnels à quoi ça sert :** à avoir une alimentation équilibrée

Privilégier les produits végétaux et les produits bruts, meilleurs pour notre santé. Pour d'autres produits, leur consommation doit rester limitée.

### Les aliments à privilégier

- Fruits et légumes . 5 par jour
- Produits céréaliers (pain, riz, pâtes et autres céréales) 1 par jour
- Légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés...) 2 fois par semaine

### Les aliments à consommer à la bonne dose

- **Fruits à coque** (noix, noisettes, amandes, pistaches...) non salés :
- **Poissons** : 2 fois par semaine,
- **Matières grasses ajoutées** : sans excès, 3 à 4 portions environ par jour.
- **Produits laitiers** 2 portions par jour.

### Les aliments à limiter

- **Sel** : moins de 5 g par jour, soit une cuillère à café rase.)
- **Viande** : moins de 500 g de viande rouge par semaine.
- **Charcuterie** : moins de 150 g par semaine.
- **Sucres ajoutés** moins de 35 g par jour (l'équivalent de 6 cuillères à café)
- **Alcool** (vin et bière compris) : moins de 2 verres par jour, et pas tous les jours. 10 verres par semaine maximum.

**Comment les appliquer ? avec flexibilité**

L'enjeu n'est pas de suivre les repères nutritionnels à la lettre, mais d'en tenir compte dans la composition de vos menus.

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas, ni sur un jour ou une semaine, mais sur le long terme. Privilégiez la variété et les saisons pour les fruits et légumes.

**L'alimentation des enfants : attention aux publicités**

La France compte aujourd'hui 6 fois plus d'enfants obèses ou en surpoids que dans les années 1960, avec des conséquences graves pour la santé à l'âge adulte (diabète de type 2, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires...).

L'UFC-Que Choisir a réalisé une étude où il ressort que 88 % des spots publicitaires pour les aliments destinés spécifiquement aux enfants sont défavorables du point de vue nutritionnel avec un Nutri-Score D et E

**A retenir :**

- Je prépare des repas équilibrés pour préserver ma santé
- Je privilégie la variété des aliments et les saisons pour les fruits et légumes
- Je porte une attention particulière à l'alimentation des enfants, stop à la publicité