

LE PLAN NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Il a été mis en place en 2001 et aujourd'hui, nous allons entamer son troisième volet.

C'est un programme multi-thématique pour agir sur la nutrition, les grandes orientations, les plans d'action et les évaluations d politique.

C'est une priorité de santé publique afin de lutter contre l'obésité, les maladies-cardio-vasculaires, les cancers mais aussi l'ostéoporose. Son but est d'améliorer la santé des individus en favorisant de bonnes habitudes alimentaires et la pratique régulière d'une activité physique.

Pour cela, il précise des objectifs prioritaires qui, d'écoule sur des repères liés à l'alimentation qui sont des messages simples que entendons régulièrement.

Les 9 repères de l'alimentation

<u>Boissons</u>	De l'eau à volonté limiter la consommation de boissons alcoolisées
<u>Féculents et céréales</u>	1 à chaque repas
<u>Fruits et légumes</u>	5 par jour 1 à chaque repas
<u>Produits laitiers</u>	3 à 4 par jour 1 à chaque repas

<u>Viande, poisson, œuf</u>	1 à 2 fois par jour
<u>Matières grasses</u>	Limitier la consommation Favoriser la variété Limitier les graisses animales
<u>Produits sucrés</u>	Limitier la consommation
<u>Sel</u>	Limitier la consommation Entre 2 et 8 g par jour Préférer le sel iodé
<u>Activité physique</u>	30 minutes par jour

Les Fréquences

Entrées	Entrées contenant plus de 15% de lipides	4 maximum
	Charcuterie	1 fois
	Poisson gras	1 à 2 fois
	Œufs	1 fois
	Crudités	10 minimum
	Cuités	2 fois
	Entrées de féculents	4 fois

Plats protidiques	Plats protidiques ayant un rapport Protéines/Lipides ≤ 1	2 maximum
	Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70% de poisson (P/L≥ 2)	4 minimum
	Volaille	4 fois
	Porc	3 fois
	Viandes non hachées de bœuf, de veau, agneau ou d'abats de boucherie (viande de boucherie)	4 minimum
	Préparations ou plats prêts à consommer à base de viande, poisson, œuf et/ou de fromage contenant moins de 70% de viande, poisson, œuf	4 maximum

Garniture	Produits frits ou pré-frits (>15% de lipides)	4 maximum
	Légumes cuits autres que secs seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes	10 fois
	Légumes secs, féculents, ou céréales seuls ou en mélange	10 dont 2 légumes secs minimum

Produits laitiers	Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion	8 minimum
	Fromages contenant entre 100 et 150 mg de calcium par portion	4 minimum
	Produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de calcium et moins de 5 g de lipides par portion	6 minimum

Desserts	Desserts contenant plus de 15% de lipides et plus de 20 g de sucre par portion	3 maximum
	Desserts contenant moins de 15% de lipides et plus de 20 g de sucre par portion	4 maximum
	Fruits crus	8 minimum