

ALIMENTATION ET NUTRI-SCORE

FAIRE LES COURSES AVEC SES ENFANTS ET FAIRE LES BONS CHOIX



MERCI DE NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



ALIMENTATION & NUTRI-SCORE

Martin fait les courses avec maman

OU'EST-CE QUE LE NUTRI-SCORE ?

- C'EST UN PETIT LOGO SUR LES EMBALLAGES
- NOTE LES PRODUITS DE A À E
- MIS AU POINT PAR DES SCIENTIFIQUES, MÉDECINS ET NUTRITIONNISTES
- ATTRIBUÉ AUX ALIMENTS À FAVORISER ET CEUX À LIMITER



QUELS SONT LES OBJECTIFS DU NUTRI-SCORE ?

- IL PERMET DE CHOISIR DES ALIMENTS DE MEILLEURE QUALITÉ NUTRITIONNELLE
- MIEUX MANGER AU QUOTIDIEN EN FONCTION DES MODES DE VIE DE CHAQUE FOYER (PLATS PRÉPARÉS, PLATS FAITS MAISON)
- COMPARER DES PRODUITS D'UN MÊME RAYON OU BIEN UN MÊME PRODUIT DE DIFFÉRENTES MARQUES



BON À SAVOIR !

- LE NUTRI-SCORE EST PROPOSÉ DANS LES MENUS DE LA RESTAURATION RAPIDE
- LE MEILLEUR NUTRI-SCORE POSSIBLE POUR L'HUILE = C
L'HUILE DE COLZA, D'OLIVE OU DE NOIX SONT LES + FAVORABLES AU NIVEAU NUTRITIONNEL
- LE NUTRI-SCORE PEUT ÊTRE A MAIS ATTENTION À COMMENT VOUS CUISEZ LES PRODUITS ET COMMENT VOUS LES ACCOMPAGNEZ (APPORT DE MATIÈRES GRASSES, KETCHUP, MAYONNAISE...)
- LE NUTRI-SCORE A SES LIMITES : NE PREND PAS EN COMPTE LES ADDITIFS, LES MODES DE PRODUCTION, LES PESTICIDES...

RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES 4 À 17 ANS

- FRUITS ET LÉGUMES À CHAQUE REPAS
- FRUITS À COQUE NON-SALÉS 1 PETITE POIGNÉE / JOUR (PAS AVANT 6 ANS CAR RISQUE DE FAUSSE ROUTE)
- LÉGUMINEUSES 2 FOIS / SEMAINE
- FÉCULENTS TOUS LES JOURS
- PRODUITS LAITIERS 3 FOIS / JOUR
- PRIVILÉGIER LA VOLLAILE AUX AUTRES VIANDES + IL N'EST PAS NÉCESSAIRE D'EN MANGER TOUS LES JOURS (ALTERNATIVES COMME LES CÉRÉALES / PROTÉINES VÉGÉTALES)
- POISSON 2 FOIS / SEMAINE
- EAU À VOLONTÉ / LIMITER LES BOISSONS SUCRÉES
- UN PEU DE MATIÈRES GRASSES TOUS LES JOURS