



# La Nutrition

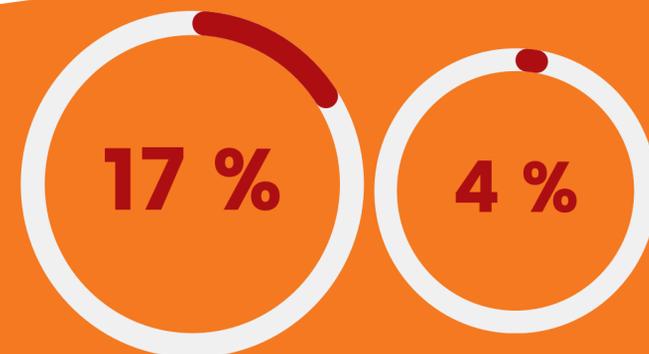
La nutrition est l'apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme. Une bonne nutrition-c'est-à-dire un régime adapté et équilibré ainsi que la pratique régulière d'exercice physique sont autant de gages de bonne santé.

## En chiffres

Dans une classe entre 3 et 5 élèves ne prennent pas de petit déjeuner (CREDOC 2015)



ENV. 1 ENFANT SUR 2 consomme moins de 2 portions de fruits et légumes par jour (CREDOC 2019)



17% des enfants et adolescents sont en surpoids et 4% en situation d'obésité selon le Ministère des Solidarités et de la Santé.

51 % des garçons et 33 % des filles de 6-17 ans atteignent les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique en 2015. (ESTEBAN 2015)



## Thèmes abordés

ALIMENTATION DE QUALITÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE

5 SENS

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

ORIGINE ET SAISONNALITÉ DES ALIMENTS

DIGESTION

CONSOMMATION LECTURES D'ÉTIQUETTES

## Recommandations\*

- Privilégier les féculents complets et les aliments issus de l'agriculture biologique
- Faire au - 1h d'activité physique par jour
- Prendre le temps de préparer et déguster vos repas
- Manger varié et en quantités adaptées
- Privilégier les produits locaux et de saison
- Lors des repas, prendre le temps de manger pendant au - 20 minutes
- Limiter les produits qui ont un Nutriscore D ou E

\* Une recommandation sélectionnée par thématique

