# QU'EST CE QUE LE PNNS ?

**PNNS (programme national nutrition santé)**

Lancé en 2001 ce programme est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur un facteur déterminant qu'est la nutrition .Pour le PNNS la nutrition s'étend comme l'équilibre des apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique

le PNNS est l'instance de référence en matière de nutrition . Il propose des recommandations (**fiables et scientifiquement validées**) pour aider la population ainsi que les professionnels du secteur

**9 objectifs nutritionnels prioritaires**

consommation alimentaire

augmenter la consommation de fruits et légumes

augmenter la consommation de calcium

augmenter les apports lipidiques

augmenter la consommation de glucides

diminuer la consommation d'alcool

**indicateurs biologiques**

diminuer le cholestérol

diminuer de 2nm de mercure la moyenne de pression artérielle

systolique chez l’adulte

diminution du surpoids et de l’obésité

**mode de vie**

augmentation de l’activité physique quotidienne

**REPERES NUTRITIONNELS**

Le PNNS a traduit les objectifs de nutritionnels de santé en 9 repères nutritionnels pour le grand public Ceux ci par ailleurs commencent à être connus car véhiculés par la publicité. En voici le détail

**1°FRUITS ET LEGUMES**

au moins 5 par jour à chaque repas crus ,cuits ,natures ,ou préparés ,frais surgelés ou en conserve peu importe,

**2° LAIT ET PRODUITS LAITIERS**

(yaourts fromages), 3 par jour

privilègier les fromages riches en calcium les moins gras et les moins salés

**3° PAINS CEREALES POMMES DE TERRE LEGUMES SECS**

à chaque repas et selon l’appétit

favoriser les aliments céréaliers complet ou le pain bis privilégier la variété

**4° VIANDES VOLAILLES PRODUITS DE LA PECHE ET OEUFS**

1 à 2 fois par jour

**5° POISSONS**

Matières grasses ajoutées : limiter la consommation Privilégier les matières grasses végétales (huiles d’olive, de

colza…). Favoriser la variété. Limiter les graisses d’origine animale (beurre, crème…).

**6° PRODUITS SUCRES**

Attention aux boissons sucrées. Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces…).

**7° BOISSONS A VOLONTE**

Au cours et en dehors des repas. Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées).

**8° SEL**

Préférer le sel iodé. Ne pas resaler avant de goûter. Réduire l’ajout de sel dans les eaux de cuisson. Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.

**9° ACTIVITES PHYSIQUE ½ HEURE PAR JOUR**

**SOURCES MANGER BOUGER .FR**