SEL
SUCRE
BEURRE
CHARCUTERIE
VIANDE ROUGE

diminuer

Calcium | Vitamine D

Huiles végétales

Protéines

Noix et Légumineuses

Féculents

1/4 des aliments de la journée
Préférer les **céréales complètes** !

Fruits et légumes

Environ **la moitié** des aliments de la journée

Les recomandations sur l'alimentation

SEL
SUCRE
BEURRE
CHARCUTERIE
VIANDE ROUGE

diminuer

LAITAGES, SÉSAME (COMPLET) | SOLEIL, LAIT SAUMON...

HUILE D'OLIVE, DE COLZA, DE NOIX...

Dans beaucoups d'aliments et en particulier
VIANDE, POISSON, FROMAGE, AMANDES

NOIX, PISTACHES, AMANDES, LENTILLES, POIS CHICHES, FLAGEOLETS...

PAIN COMPLET, RIZ COMPLET, AVOINE, MAÏS, PÂTES, PATATES...

CLÉMENTINE, POIRE, MELON, KAKI, FRAISES, MÛRES, TOMATE, HARICOTS VERTS, COURGETTE, SALADE...

Les recomandations sur l'alimentation

Plus d'activité physique !

L'alcool

- Pas d'alcool avant **18 ans**, ton cerveau n'a pas fini son développement !
- Pas plus d'**1 verre** par jour
- Pas plus de **6 verres** par semaine

Les aliments les moins écolo :

1. Le bœuf
2. Le poisson
3. Les autres viandes
4. Les laitages
5. Les œufs

Traduit, réarrangé et illustré par Kaspar

Sources principales :
Les recommandations sur l'alimentation Kanal pratique Tasco, Manger Bouger
Les recommandations sur l'alimentation Kanal pratique Tasco, Manger Bouger
Plus healthy eating plate - Harvard School of public health
Les aliments les moins écolo - Ademe, Ministère de la transition écologique et solidaire, Groupe Arcane, Le Service Energie Recherche
Healthy eating pyramid 2010 - Nutrition Australia
Les aliments de saison - Ecoconsommons, Ecoconsommons.ca
Les aliments de saison - Ademe, Ministère de la transition écologique et solidaire, agriculture.fr, Groupe Arcane, agriculture.fr, Service Energie Recherche
Les aliments de saison - Ademe, Ministère de la transition écologique et solidaire, Groupe Arcane, Service Energie Recherche
Evaluation of an inclusive dietary pyramid of refined grains and beans - Kaiser, O. Williams
Eatwell Guide - Public Health England, Food Standards Agency, Arnold, Arnold, Wakefield, Cambridgeshire, Leeds and Leeds, Leicester
Arnold, Cambridge - Leicester
Source graphique :
Source graphique :