

Quelles nouveautés pour les repères de consommation en 2017-2018 ?

Les « repères » (terme officiel) ont été ajustés et passent de 8 à 12 pour le Plan National Nutrition Santé 2017-2021

Plus de fruits et de légumes, moins de viandes rouges et de charcuteries, 2 produits laitiers par jour au lieu de 3...

La cuisine centrale de la ville de Trets propose tout au long de l'année des produits BIO, locaux et régionaux.

Le bio est un plus quand il est possible, mais il ne se substitue pas aux repères : 5 fruits et légumes sont recommandés qu'ils soient BIO ou pas, et les produits sucrés restent à limiter qu'ils soient BIO ou pas également.

La restauration scolaire est soumise à une réglementation stricte, la Ville de Trets s'emploie au respect de cette réglementation, tout en veillant à optimiser un double objectif ambitieux, celui d'être initiateur de découvertes des goûts et de satisfaire les papilles de nos enfants.

Pour apporter un peu de clarté sur ces nouveaux repères, voici un condensé de ce PNNS en image.

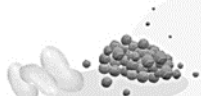
REPÈRES DU PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ 2017-2021 (PNNS4)



FRUITS ET LÉGUMES

Au moins 5 par jour par portion
de 80 à 100 grammes

Peuvent être surgelés, frais, en conserve (sans sirop de préférence),
cuits ou crus, pressés ou pur jus (pas plus d'un verre par jour),
smoothies, compotes, soupes...



LÉGUMINEUSES

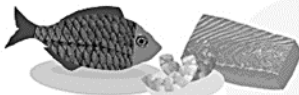
Au moins 2 fois par semaine
(Lentilles, pois chiches, haricots...)



PRODUITS LAITIERS

2 portions par jour

1 portion = 150mL de lait, 125g de yaourt ou 30g de fromage



POISSON ET FRUITS DE MER

2 fois par semaine

dont un poisson gras, en variant les espèces et les zones
d'approvisionnement



MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

Éviter toute consommation excessive
Privilégier les huiles de colza, noix et olive par rapport aux
huiles de tournesol et arachide



BOISSON

Privilégier l'eau,
mais le thé, café et les infusions
peuvent contribuer à l'apport en eau
s'ils ne sont pas sucrés



FRUITS À COQUES

Une petite poignée par jour
(sauf en cas d'allergie)
(Amandes, noix, noisettes, pistaches...)



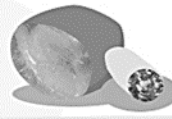
PRODUITS CÉRÉALIERS

À consommer tous les jours
en privilégiant les produits complets ou peu raffinés, et
privilégier les modes de cultures diminuant l'exposition aux
pesticides



VIANDES ET VOLAILLES

Privilégier la consommation de volaille
Limiter la consommation de viande « rouge »
à 500g/semaine maximum



CHARCUTERIE

Limiter la consommation à maximum
150g/semaine
en privilégiant le jambon blanc



PRODUITS SUCRÉS

Limiter la consommation



SEL

Réduire sa consommation
en faisant attention au cumul sur la
journée