

Guide

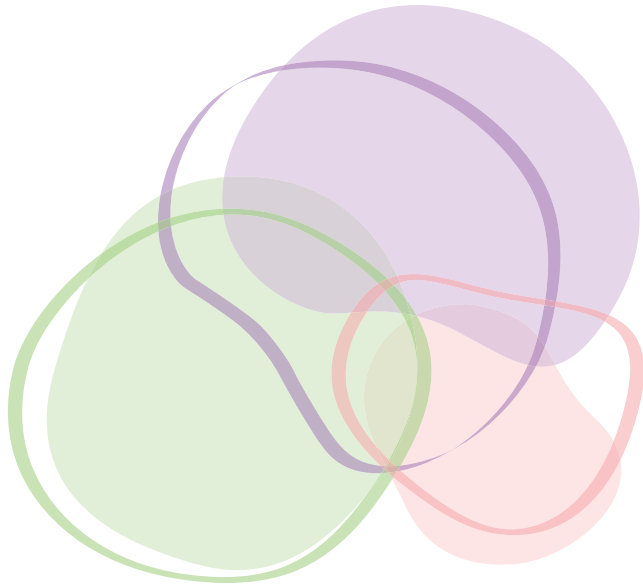
des ressources
en information
et éducation
nutritionnelles

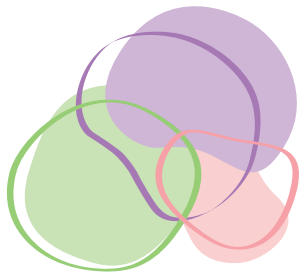


2010

www.mangerbouger.fr

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé





Ce guide sera actualisé régulièrement en fonction des nouveaux outils élaborés dans le cadre du PNNS.
Pour obtenir la version la plus récente, rendez-vous sur www.inpes.sante.fr, rubrique Nutrition.

Vous voulez développer vos connaissances et mettre en place des actions en éducation pour la santé ?

L'Inpes met à votre disposition des outils d'information spécialement conçus pour vous aider dans votre pratique quotidienne :



La Santé de l'homme

La revue bimestrielle entièrement consacrée à l'éducation pour la santé, et conçue pour être à la fois un outil d'information, de réflexion et d'aide à l'action. Dans chaque numéro, un dossier central présente l'état des connaissances et des pratiques sur un thème précis de santé publique. Des rubriques régulières viennent approfondir des sujets complémentaires.

Rédigée par des professionnels de l'éducation pour la santé, la Santé de l'homme est disponible par abonnement ou peut être achetée au numéro sur le site www.inpes.sante.fr.



Équilibres

La lettre d'information mensuelle pour tout savoir sur l'actualité de la prévention et de l'éducation pour la santé. Équilibres est destinée à l'ensemble des professionnels intervenant dans les champs de l'éducation pour la santé, de la prévention et de la promotion de la santé.

Rendez-vous sur le site www.inpes.sante.fr pour vous abonner gratuitement à Équilibres ou la télécharger.

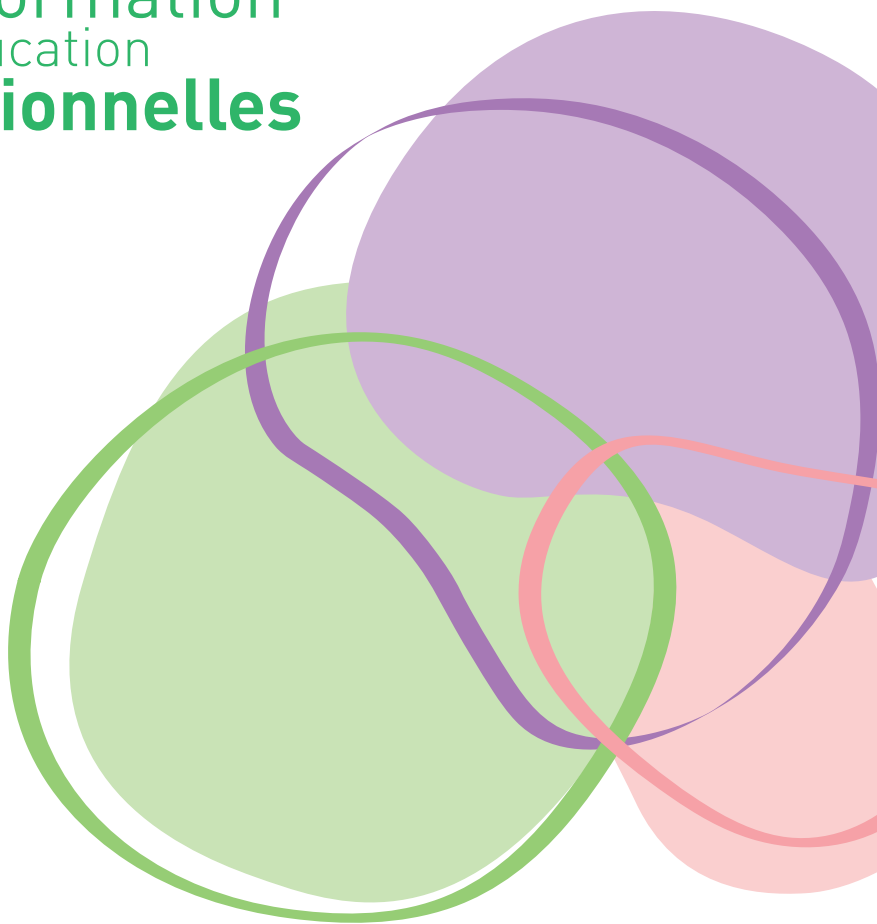
Le site www.mangerbouger.fr est entièrement dédié à la nutrition. Vous y trouverez toutes les informations essentielles sur la nutrition ainsi que, dans l'espace dédié aux professionnels, des outils qui vous aideront dans votre pratique quotidienne.

Le site www.inpes.sante.fr vous permet d'en savoir plus en matière d'éducation pour la santé sur les différents thèmes traités par l'Inpes.



Guide

des ressources
en information
et éducation
nutritionnelles



Professionnels de santé

Les livrets d'accompagnement des guides nutrition.....	8
Le kit pour calculer et interpréter l'Indice de Masse Corporelle....	9
Les affiches sur les repères du PNNS.....	10
La nutrition avant, pendant et après la grossesse	10
Les synthèses du PNNS - Les documents d'information.....	11

Rendez-vous à la fin de ce guide pour vous procurer ces documents en remplissant et en renvoyant le bon de commande. Tous les outils sont aussi téléchargeables sur www.inpes.sante.fr, rubrique Nutrition.

Professionnels du secteur **socio-éducatif** & **collectivités** locales

Les outils d'intervention en éducation pour la santé en milieu scolaire	14
Les outils d'intervention en milieu scolaire.....	15
Les outils du secteur de l'action sociale.....	16
Les outils de présentation du PNNS.....	17
Les villes, communautés de communes et départements actifs du PNNS	18
Kit d'actions locales pour la promotion de l'activité physique	19

Grand **public**

La collection des guides nutrition du PNNS	22
Les fiches conseils du PNNS.....	24
Les affiches du PNNS	24
Autres outils d'information	25

Bon de commande	27
-----------------------	----



Professionnels de santé



Retrouvez dans cette partie tous les outils du PNNS pour les professionnels de santé, destinés à enrichir votre pratique quotidienne, à développer vos connaissances en éducation nutritionnelle et à accompagner vos patients - des ados aux personnes âgées, des adultes aux enfants - dans une démarche nutritionnelle favorable à la santé :

- les livrets d'accompagnement viennent en complément des guides destinés au grand public et vous donnent toutes les clés pour **dialoguer** avec vos patients et aborder avec eux, de façon simple et concrète, les questions liées à l'alimentation,
- le kit d'évaluation de l'Indice de Masse Corporelle vous permet de **dépister** chez vos patients les troubles nutritionnels tels que le surpoids et l'obésité,
- des documents d'information, à disposer dans votre salle d'attente, visent à **sensibiliser** vos patients aux recommandations du PNNS,
- des outils d'information et de documentation spécialement conçus pour les professionnels de santé vous permettent d'**en savoir plus**.

Les livrets d'accompagnement des guides nutrition.....	8
Le kit pour calculer et interpréter l'Indice de Masse Corporelle.....	9
Les affiches sur les repères du PNNS.....	10
La nutrition avant, pendant et après la grossesse	10
Les synthèses du PNNS - Les documents d'information...11	

Les livrets d'accompagnement des guides nutrition



Livret d'accompagnement du guide alimentaire pour tous

Ce livret vous présente les arguments scientifiques qui vous permettent d'aborder avec vos patients les questions liées à la nutrition et de répondre à leurs interrogations. Réf. 250-07452-L



Livret d'accompagnement du guide à partir de 55 ans et du guide pour les aidants des personnes âgées

Ce livret a pour objectif de vous aider à accompagner les personnes de plus de 55 ans en matière de nutrition, mais aussi de conseiller les aidants et l'entourage de personnes âgées fragiles. Réf. 250-06301-B



Livret d'accompagnement du guide à destination des parents

Ce livret vous propose la base des recommandations nutritionnelles infantiles et des éléments permettant d'engager le dialogue avec les parents, mais aussi avec les enfants et les adolescents. Réf. 250-71809-L

8



Nouveau

Grand public p.22

Livret d'accompagnement du guide nutrition pendant et après la grossesse

Ce document vous aidera à accompagner les femmes avant et pendant leur grossesse sur les questions liées à la nutrition et à l'allaitement. Réf. 250-07434-B



Nouveau

Le kit pour calculer et interpréter l'Indice de Masse Corporelle

Pratique et concret, ce kit vous permet de repérer les troubles nutritionnels tels que le surpoids et l'obésité. Il est composé de deux disques, l'un pour les enfants, l'autre pour les adultes. À partir du poids et de la taille, ces disques fournissent immédiatement l'Indice de Masse Corporelle. Chacun de ces disques est complété par un livret didactique d'interprétation de l'IMC et d'aide au dialogue avec le patient. Pour les enfants, une courbe plastifiée permet de visualiser avec les patients l'évolution de la courbe de corpulence entre 0 et 18 ans et constitue une aide au dialogue.

Ce kit est complété par une affiche présentant simplement les recommandations nutritionnelles du PNNS.

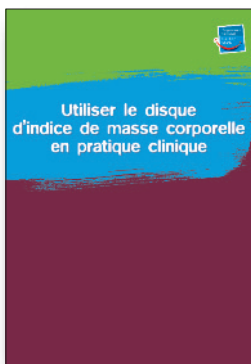
Réf. 135-06317-PT



Le disque enfant



Le disque adulte



Le kit IMC



Le livret enfant



Le livret adulte

9



Logiciel « Évaluer et suivre la corpulence des enfants »
Déclinaison informatique du kit, ce logiciel à télécharger sur votre ordinateur vous facilite le travail pour le suivi de l'Indice de Masse Corporelle.

Téléchargez-le sur www.sante.gouv.fr,
Dossier Nutrition, point 4.6.2.4.



Les affiches sur les repères du PNNS



Affiche Repères nutritionnels à destination des enfants

Réf. 250-06324-A



Affiche Repères nutritionnels à destination des adultes

Réf. 250-06338-A

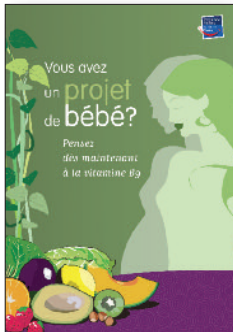


Tableau Repères nutritionnels adultes

Réf. 250-09541-A

La nutrition avant, pendant et après la grossesse

10



Supports de sensibilisation pour la supplémentation en vitamines B9 des femmes avant et pendant la grossesse

Dépliant : Réf. 250-09695-B

Affiche : Réf. 250-09696-B

Nouveau



Le guide de l'allaitement maternel

Réf. 4111-73209-B

Nouveau



Le guide nutrition pendant et après la grossesse

Réf. 250-07435-B

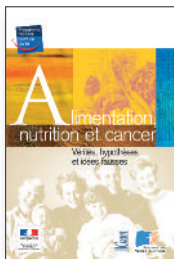
Nouveau

Les synthèses du PNNS

Dans chaque numéro de cette collection réservée aux professionnels de santé, un point scientifique rigoureux est fait, aboutissant à des conseils concrets pour la pratique quotidienne.



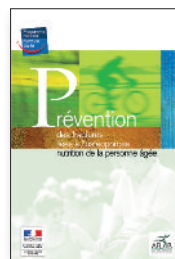
« Activité physique et santé »



« Alimentaire, nutrition et cancer »



« Allaitement maternel »



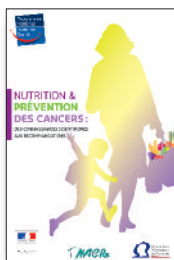
« Prévention des fractures liées à l'ostéoporose »



« Allergies alimentaires »



« Hypertension artérielle »

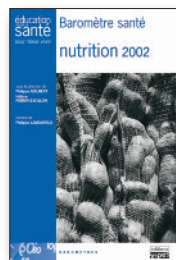


Nutrition et cancer

Téléchargeables sur www.sante.gouv.fr

11

Les documents d'information



La collection des « Baromètres », dont les baromètres 1996 et 2002 dédiés à la nutrition.

La collection « Repères pour votre pratique », notamment le numéro consacré à la consommation de produits sucrés et de féculents.



À découvrir sur www.inpes.sante.fr



Professionnels
du secteur
socio-éducatif
& **collectivités**
locales



Plusieurs outils ont été spécialement conçus pour les professionnels du secteur socio-éducatif et les collectivités locales.

Les outils pour les professionnels de l'éducation et du social fournissent les orientations et des supports pour agir et sensibiliser vos publics, notamment les plus jeunes, aux problématiques d'éducation nutritionnelle. Ils sont complétés par des dispositifs d'information (guides, affiches...).

Pour les collectivités locales sont proposés des outils donnant les moyens de mettre en place dans les villes des actions d'information et de sensibilisation sur la pratique régulière de l'activité physique. Ce chapitre présente aussi, pour les collectivités, la charte « Villes actives du PNNS », par laquelle la ville s'engage à mener sur son territoire des actions de promotion d'une nutrition favorable à la santé.

Les outils d'intervention en éducation pour la santé en milieu scolaire	14
Les outils d'information en milieu scolaire	15
Les outils du secteur de l'action sociale	16
Les outils de présentation du PNNS.....	17
Les villes, communautés de communes et départements actifs du PNNS	18
Kit d'actions locales pour la promotion de l'activité physique....	19

Les outils d'intervention en éducation pour la santé en milieu scolaire

Les enfants sont souvent exposés à des déséquilibres nutritionnels, que ce soit sur le versant des apports (l'alimentation) que sur celui des dépenses (l'activité physique). C'est pourquoi apprendre les bases d'une alimentation équilibrée et variée dès le plus jeune âge est un enjeu essentiel du PNNS. Ces outils d'intervention en éducation pour la santé permettent aux élèves de s'interroger de manière simple et ludique sur une nutrition plaisir, favorable à la santé, ainsi que sur leurs habitudes alimentaires.



CD-Rom « Fourchettes et Baskets »

Cet outil d'intervention, destiné aux classes de collège, permet à l'enseignant de mener un travail éducatif avec les adolescents sur l'alimentation et l'activité physique en adoptant une approche globale et positive de la santé des jeunes.

Commande limitée à un exemplaire par structure.

Réf. 413-07242-MP

14



Mallette Léo et l'eau

Réf. 413-12609-MP



Mallette Léo et la terre

Réf. 413-12509-MP

Ces coffrets d'éducation pour la santé sont destinés aux classes du troisième cycle de l'école primaire (CE2, CM1, CM2).

Édités dans la collection « Les chemins de la santé », ils s'inscrivent dans une démarche de promotion de la santé et poursuivent trois finalités éducatives :

- développer le respect de soi-même et l'autonomie,
- promouvoir le respect d'autrui et la solidarité,
- sensibiliser au respect et à la protection de l'environnement.

Commande limitée à un exemplaire par structure.

Les outils d'information en milieu scolaire



J'aime manger, j'aime bouger, le guide nutrition pour les ados

Ce guide donne aux adolescents toutes les clés pour bien manger sans se priver et en se faisant plaisir, notamment au travers de profils types auxquels les jeunes peuvent s'identifier.

Réf. 413-09144-B

La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents

Ce guide répond à toutes les questions que se posent les parents sur l'alimentation des nourrissons, des enfants ou des adolescents et propose les repères nutritionnels les concernant. Il permet également de favoriser le dialogue entre enfants et parents. Réf. 250-08373-L



Affiche Repères nutritionnels à destination des enfants

Réf. 250-06324-A



Tableau Repères nutritionnels adultes

Réf. 250-09541-A

Cartes postales



Réf. 250-09136-PC



Réf. 250-09135-PC

Les outils du secteur de l'aide sociale

Des supports spécifiques ont été développés pour aider les personnes fragilisées, en difficulté ou en situation précaire. Des outils de formation visent à vous aider à appréhender la problématique de la nutrition auprès de ces populations.



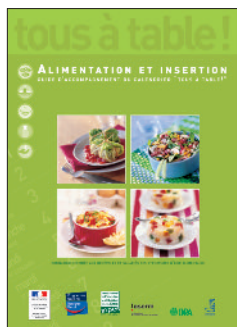
Le classeur « Alimentation Atout Prix »

Outil de formation et d'animation à l'usage des professionnels et des bénévoles travaillant en direction des populations en difficulté. Composé d'une centaine de fiches scientifiques et de transparents pédagogiques, il s'articule en quatre parties : Éthique, Acheter, Préparer, Manger.

L'ensemble constitue une progression : s'interroger, comprendre, apprendre, construire.

Commande limitée à un exemplaire par structure.

Réf. 135-04309-CL



Le guide « Tous à table »

Élaboré dans le cadre du programme Alimentation et Insertion, l'objectif du guide « Tous à table » est de vous donner des clés pour promouvoir une alimentation favorable à la santé, agréable, accessible et porteuse de lien social auprès des personnes accueillies dans les structures d'aide alimentaire. Ce guide vient en accompagnement d'un calendrier, destiné aux usagers de l'aide alimentaire.

À commander auprès de la Ddass de votre département.



Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées

Ce guide a été réalisé à l'attention des aidants, qu'il s'agisse des professionnels de l'accompagnement des personnes âgées ou des proches (conjoint, famille, amis). Il apporte des réponses aux questions qu'un aidant est amené à se poser, concernant aussi bien l'alimentation que l'activité physique adaptées aux personnes âgées fragilisées par une pathologie.

Réf. 250-06300-B



Affiche Repères nutritionnels à destination des adultes

Réf. 250-06338-A

Les outils de présentation du PNNS

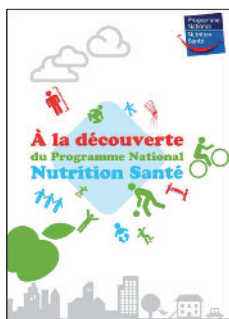


Le Programme National Nutrition Santé

Lancé en janvier 2001, le PNNS a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour y arriver, les pouvoirs publics ont créé un programme multi-thématique pour agir sur la nutrition à tous les niveaux : dépistage, prévention, prise en charge...

- > Téléchargez le rapport complet
- > Téléchargez la synthèse

Nouveau



Un film de présentation du PNNS

Découvrez et faites découvrir le PNNS grâce à ce film mis à votre disposition. En quelques minutes, ce film vous explique les principales orientations du PNNS et montre tous les lieux d'action concernés par la mise en place d'une politique nutritionnelle au niveau local, au plus proche des attentes de la population.

Réf. 250-09704-DV

Nouveau

17



Un site entièrement dédié aux professionnels

Retrouvez sur le site www.mangerbouger.fr/pro/ tous les outils et les ressources mis à votre disposition par le PNNS. Vous pourrez également y découvrir des exemples d'actions menées localement.



Les villes, communautés de communes et départements actifs du PNNS

Acteurs de proximité, les collectivités locales ont un rôle essentiel à jouer auprès de la population.

En adhérant à cette charte, le maire ou le président de la communauté de communes s'engage à mettre en œuvre des actions qui contribuent à l'atteinte des objectifs du PNNS en utilisant exclusivement les référentiels du programme. Le PNNS met à la disposition des partenaires des propositions et des outils leur permettant de mener des actions au niveau local.

18

Programme national nutrition santé et municipalités

Charte Villes actives du PNNS

Préambule

La France a une des plus mauvaises notes au regard de son état de santé publique. Les maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers) sont en constante augmentation. Elles sont responsables de 70% des décès et de 50% des incapacités. Elles entraînent un coût économique et social considérable. Elles sont évitables. Elles sont évitables par des actions de prévention et de promotion de la santé.

Articles

1. La municipalité signataire adhère à la présente charte et s'engage :
2. à devenir un acteur actif du PNNS en mettant en œuvre, personnellement ou conjointement avec d'autres collectivités, les actions du PNNS ;
3. à mettre en œuvre, chaque année, au moins une des actions suivantes parmi celles citées dans le tableau des actions municipales prévues par le PNNS ou ses outils dérivés (PNNS, PNNS+, PNNS2) ;
4. à veiller à ce que toutes les actions mentionnées à l'article 2 se réalisent dans le cadre de la collectivité locale, voire à solliciter l'assistance de la commune ou d'autres acteurs du territoire du PNNS en vue de la mise en œuvre de ces actions ;
5. à afficher la logo Villes actives du Programme National Nutrition Santé* sur les documents officiels à usage externe ;
6. le programme national nutrition santé. En outre, le maire, le président de la communauté de communes ou le président du conseil général ou du conseil régional a la responsabilité de :

Logo Villes actives du PNNS

Programme national nutrition santé

Améliorer la nutrition et la santé de la population

GUIDE À L'USAGE DES ÉLUS ET TECHNICIENS MUNICIPAUX

Préambule

La France a une des plus mauvaises notes au regard de son état de santé publique. Les maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers) sont en constante augmentation. Elles sont responsables de 70% des décès et de 50% des incapacités. Elles entraînent un coût économique et social considérable. Elles sont évitables. Elles sont évitables par des actions de prévention et de promotion de la santé.

Articles

1. Le maire, le président de la communauté de communes ou le président du conseil général ou du conseil régional a la responsabilité de :
2. adresser un courrier au Directeur général de la santé, précisant qu'il souhaite adhérer à la charte et mentionnant les coordonnées de la référence désignée par la ville pour devenir l'interlocuteur du PNNS ;
3. adresser un courrier au Directeur général de la santé, précisant qu'il souhaite adhérer à la charte et mentionnant les coordonnées de la référence désignée par la ville pour devenir l'interlocuteur du PNNS ;
4. adresser un courrier au Directeur général de la santé, précisant qu'il souhaite adhérer à la charte et mentionnant les coordonnées de la référence désignée par la ville pour devenir l'interlocuteur du PNNS ;
5. adresser un courrier au Directeur général de la santé, précisant qu'il souhaite adhérer à la charte et mentionnant les coordonnées de la référence désignée par la ville pour devenir l'interlocuteur du PNNS ;
6. adresser un courrier au Directeur général de la santé, précisant qu'il souhaite adhérer à la charte et mentionnant les coordonnées de la référence désignée par la ville pour devenir l'interlocuteur du PNNS ;

Ministère de la Santé et de la Protection sociale

Vous êtes un élu local ? Vous souhaitez engager votre collectivité dans une démarche de promotion de la nutrition ?

Il suffit que le maire, le président de la communauté de communes ou le président du Conseil général adresse un courrier au Directeur général de la santé, précisant qu'il souhaite adhérer à la charte et mentionnant les coordonnées de la référence désignée par la ville pour devenir l'interlocuteur du PNNS.

Rendez-vous sur le site www.villesactivespnn.fr. Vous y trouverez toutes les informations pour vous engager, les dernières actualités sur la nutrition ainsi que l'ensemble des ressources que le PNNS met à votre disposition.

SENSIBILISER

Kit d'actions locales pour la promotion de l'activité physique

Ce dispositif a pour objectif de faciliter la diffusion de la recommandation du PNNS « Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour » et de créer l'événement dans la ville. À partir du CD-Rom inclus dans ce kit, la municipalité, avec son imprimeur, peut éditer :

- des panneaux pour réaliser une exposition sur le PNNS,
- des affiches pour inciter ses concitoyens à bouger,
- des supports événementiels adaptés au mobilier urbain,
- une signalétique à disposer sur les lieux de vie.

Le logo de votre collectivité peut être apposé sur l'ensemble des supports de ce kit.

Réf. 250-07403-T



Le kit d'information



Le CD-Rom

19

Exemple de mise
en situation
sur le mobilier urbain



Pour commander, envoyer un mail à kitnutrition@inpes.sante.fr



Grand **public**



Découvrez dans cette partie tous les documents du PNNS développés pour le grand public, à afficher, à distribuer ou à mettre à disposition pour que chacun, à tout âge, ait la possibilité de prendre sa santé en main :

- la collection des guides nutrition du PNNS, qui a pour but d'aider la population, au quotidien, à préserver sa santé au moyen de recommandations simples, de conseils pratiques et de recettes faciles à réaliser. Chacun des guides aborde un groupe de population dont les recommandations nutritionnelles sont spécifiques : enfants, ados, personnes âgées...
- les documents d'information dédiés à certains repères de consommation.

Tous ces outils sont à la disposition de l'ensemble des professionnels souhaitant les diffuser par leurs réseaux et points d'accueil.

La collection des guides nutrition du PNNS	22
Les fiches conseils du PNNS.....	24
Les affiches du PNNS	24
Autres outils d'information	25

La collection des guides nutrition du PNNS



La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous

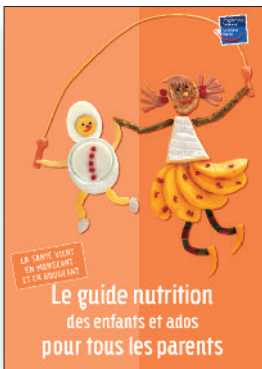
Élaboré à partir des informations et des repères de consommation validés par les instances scientifiques de santé publique, il traduit de façon simple et pratique les objectifs du PNNS au moyen de portraits auxquels on peut s'identifier. Réf. 250-09187-L



La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous

Ce guide propose des exemples simples d'activité physique et de nombreux conseils pratiques pour intégrer dans son quotidien les 30 minutes d'activité physique recommandées par le PNNS. Réf. 250-08337-B

22



La santé vient en mangeant, le guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents

Ce guide répond à toutes les questions que se posent les parents sur l'alimentation des nourrissons, des enfants ou des adolescents et propose les repères nutritionnels les concernant.

Réf. 250-08373-L



La santé vient en mangeant, le guide nutrition de la naissance à trois ans

Cette brochure est extraite du guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents, dont elle reprend la première partie consacrée à la petite enfance.

Réf. 250-06134-B

SENSIBILISER

La collection des guides nutrition du PNNS



J'aime manger, j'aime bouger, le guide nutrition pour les ados

Ce guide donne aux adolescents toutes les clés pour bien manger sans se priver et en se faisant plaisir, notamment au travers des profils types auxquels les jeunes peuvent s'identifier. Réf. 413-09144-B



La santé en mangeant et en bougeant, le guide nutrition à partir de 55 ans

Ce guide donne les clés d'une alimentation adaptée aux personnes de plus de 55 ans et conseille la pratique d'une activité physique quotidienne adaptée. Réf. 250-06299-B



Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées

Ce guide est destiné aux aidants (entourage familial - conjoint, enfants, membres de la famille - ou professionnels) qui accompagnent la personne fragile dans ses activités domestiques. Il a pour vocation de donner des conseils pratiques, des astuces et des réponses concernant la nutrition de la personne âgée fragile. Réf. 250-06300-B



Le guide nutrition pendant et après la grossesse **Nouveau**

Ce guide informe sur toutes les questions liées à la nutrition pendant et après la grossesse : besoins nutritionnels, hygiène de vie, activité physique, allaitement...

Réf. 250-07435-B

SENSIBILISER

Les fiches conseils du PNNS **Nouveau**

Pour aider le grand public à mettre en pratique les 9 recommandations, le PNNS a créé les « fiches conseils » : des petits dépliant sympathiques remplis d'astuces et de bonnes idées. Chaque fiche traite d'un repère du PNNS et délivre les principaux conseils pour appliquer ce repère au quotidien.



Pour vous aider à diffuser ces fiches, le PNNS a édité un présentoir.

Réf. 250-08611-6

Les affiches du PNNS



Affiche Repères nutritionnels à destination des enfants

Réf. 250-06324-A



Affiche Repères nutritionnels à destination des adultes

Réf. 250-06338-A



Tableau Repères nutritionnels adultes

Réf. 250-09541-A

SENSIBILISER

Autres outils d'information



Dépliant Légumes-Féculeux

Ce document insiste sur les bienfaits pour la santé de l'association des légumes et des féculents au cours du même repas.



Le guide de l'allaitement maternel **Nouveau**

Ce guide complet apporte des réponses pratiques aux questions les plus fréquentes que se posent les femmes sur l'allaitement maternel.

Réf. 4111-73209-B



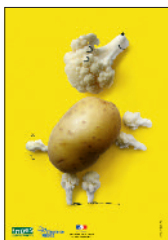
Supports de sensibilisation pour la supplémentation en vitamines B9 des femmes avant et pendant la grossesse

Dépliant : Réf. 250-09695-B

Affiche : Réf. 250-09696-B

Nouveau

Cartes postales Légumes-Féculeux



Réf. 250-09136-PC

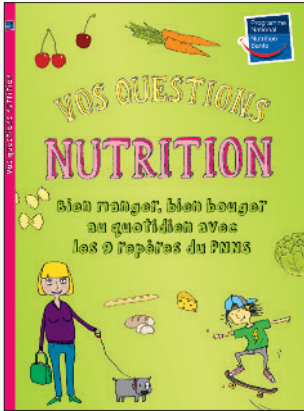


Réf. 250-09135-PC

25



Autres outils d'information



DVD « vos questions nutrition » **Nouveau**

Ce DVD est composé de quarante films d'une durée d'une minute abordant l'un des 9 repères du PNNS. Diffusés à la TV, ces films peuvent être utilisés pour lancer des animations et des discussions avec différents publics.

Réf. 250-09542-DV

26

Mémo nutrition
à scotcher sur le réfrigérateur

Le secret est maintenant en vos mains.
Adapté du Programme national nutrition-santé pour les personnes âgées.

Mémo nutrition

Suivez au mieux les repères :

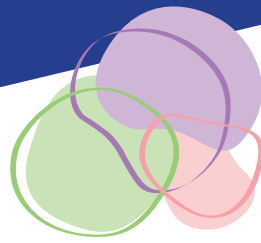
<p>Fruits et légumes</p>	<p>Acquiesce 5 par jour * 4 fruits à l'eau et 1 à l'orange * 1 légume à l'eau et 1 à l'orange</p>
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pâtes de terre et légumes secs</p>	<p>Achetez votre pain à l'appât</p>
<p>Lait et produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromage...)</p>	<p>3 ou 4 par jour * 1 fois par semaine</p>
<p>Vitailles, poissons et produits de la pêche, œufs</p>	<p>2 fois par jour</p>
<p>Autres grosses protéines</p>	<p>Sont en abaisse</p>
<p>Produits sucrés</p>	<p>Sont en abaisse</p>
<p>Boissons</p>	<p>1 litre à 1,5 litre d'eau par jour</p>

Pense-bête nutrition - Personnes âgées **Nouveau**

Un petit mémo à coller sur le frigo pour se rappeler des recommandations du PNNS

Réf. 250-06325-DE

Bon de commande



Organisme		
Nom		
Prénom		
Fonction		Téléphone
Adresse de livraison		
Code Postal	Ville	
Jour de fermeture	Signature	Cachet de l'organisme

Référence	Intitulé du document	Quantité
Les guides du PNNS et les livrets d'accompagnement		
250-09187-L	La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous	
250-08337-B	La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous	
413-09144-B	J'aime manger, j'aime bouger, le guide nutrition pour les ados	
250-08373-L	Le guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents, la santé en mangeant et en bougeant	
250-06134-B	Le guide nutrition de la naissance à trois ans, la santé vient en mangeant	
250-06299-B	Le guide nutrition à partir de 55 ans, la santé en mangeant et en bougeant	
250-06300-B	La santé en mangeant et en bougeant, le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées	
250-07435-B	La santé en mangeant et en bougeant, le guide nutrition pendant et après la grossesse	



Référence	Intitulé du document	Quantité
250-06301-B	Le livret d'accompagnement du guide à partir de 55 ans et du guide pour les aidants des personnes âgées	
250-07452-L	Le livret d'accompagnement du guide alimentaire pour tous	
250-71809-L	Le livret d'accompagnement du guide à destination des parents	
250-07434-B	Le livret d'accompagnement du guide nutrition pendant et après la grossesse	
Les fiches conseils du PNNS		
250-53909-DE	Fiche « Fruits et Légumes »	
250-54009-DE	Fiche « Féculents »	
250-57509-DE	Fiche « Produits laitiers »	
250-57609-DE	Fiche « Viande, poisson ou œufs »	
250-57709-DE	Fiche « Sucre »	
250-57809-DE	Fiche « Sel »	
250-57909-DE	Fiche « Matières grasses »	
250-58009-DE	Fiche « Eau »	
250-58109-DE	Fiche « Activité physique »	
250-08611-P	Le présentoir des Fiches conseil	
Les affiches du PNNS		
250-06324-A	Affiche Repères nutritionnels à destination des enfants	
250-06338-A	Affiche Repères nutritionnels à destination des adultes	
250-09541-A	Tableau Repères nutritionnels adultes	
Autres outils d'information		
250-09542-DV	DVD - Vos Questions nutrition	
250-06325-DE	Pense-bête nutrition - Personnes âgées	
250-09135-PC	Carte postale Légumes-Féculents : « Les clowns » (enfants)	



Référence	Intitulé du document	Quantité
250-09136-PC	Carte postale Légumes-Féculents : « Le caniche » (enfants)	
02-04807-A	Affiche « Activité physique »	
250-09696-B	Affiche « Folates »	
250-09695-B	Brochure « Folates »	
4111-73209-B	Guide de l'allaitement maternel	

Outils professionnels

250-09704-DV	Film de présentation du PNNS	
135-06317-PT	Kit d'évaluation d'indice de masse corporelle pour les enfants et les adultes	À commander sur www.inpes.sante.fr
413-12609-MP	Mallette « Léo et l'eau »	
413-12509-MP	Mallette « Léo et la terre »	
413-07242-MP	CD-Rom « Fourchettes et Baskets »	
135-04309-CL	Classeur « Alimentation Atout Prix »	



.../...

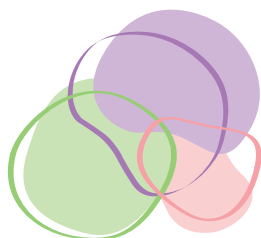
**Pour commander, remplissez et adressez
ce bon de commande par courrier :**

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
42, boulevard de la Libération
93203 Saint-Denis Cedex

Vous pouvez aussi commander :

- sur le site www.inpes.sante.fr
- par mail : edif@inpes.sante.fr
- par fax : 01 49 33 23 91

Vous pouvez aussi vous adresser à
votre Comité départemental d'éducation pour la santé,
dont vous trouverez les coordonnées sur
www.inpes.sante.fr, rubrique « Espace réseau ».



www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé



Vous avez un projet en éducation nutritionnelle ?

Le programme national nutrition santé (PNNS) s'associe à de nouveaux partenaires. Vous pouvez participer à la mise en œuvre de ce programme et utiliser son logo, si votre action répond à son cahier des charges. La demande d'attribution du logo est ouverte aux associations, fondations, organismes à caractère public ou privé, collectivités territoriales, entreprises publiques ou privées qui pourront ainsi signaler et authentifier leurs actions et documents comme conformes aux objectifs et principes du PNNS.

Pour plus d'informations sur l'attribution du logo et pour découvrir les projets l'ayant obtenu, rendez-vous sur www.sante.gouv.fr, Dossier Nutrition, point 4.5.

