

Country: France

Authors: National Health & Nutrition Program
& French Public Health



| | | |
|--|---|---|
| Fruits et légumes |  | au moins 5 par jour |
| Pains, céréales pommes de terre et légumes secs |  | à chaque repas et selon l'appétit |
| Lait et produits laitiers (yaourts, fromages) |  | 3 par jour |
| Viandes et volailles produits de la pêche et œufs |  | 1 à 2 fois par jour |
| Matières grasses ajoutées |  | limiter la consommation |
| Produits sucrés |  | limiter la consommation |
| Boissons |  | de l'eau à volonté |
| Sel |  | limiter la consommation |
| Activité physique |  | au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour pour les adultes et au moins 1 heure pour les enfants et les ados |

Key Message

Drink water as much as you want,
throughout the day

Date of Record: 2017

Sources of Information: [Link](#) & [Link](#)