



Editeur Responsable: Apaq-W Agence Nationale pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité, Philippe Mathart, directeur général, Avenue Comte de Noye 14, 6300 Namur - 2021

NON-INDISPENSABLES
Produits à base de sucres et/ou de matières grasses ajoutées, boissons sucrées
En petites quantités

MATTIERES GRASSES AJOUTEES
Peu et varier les sources

PRODUITS LAITIERS
2 à 3 fois par jour

FÉCULENTS
A chaque repas, dont un goûter (après-midi)

FRUITS A COQUE ET GRAINES
Le creux d'une main par jour

VIANDES, VOLAILLES, POISSONS, CEFTS, LEGUMINEUX, ALTERNATIVES VEGETALES
10 g par année d'âge par jour (ex. 100 g à 10 ans)

FRUITS ET LEGUMES
5 portions par jour, dont min. 2 de légumes

EAU
Min. 6 à 8 verres par jour tout au long de la journée

ACTIVITE PHYSIQUE

