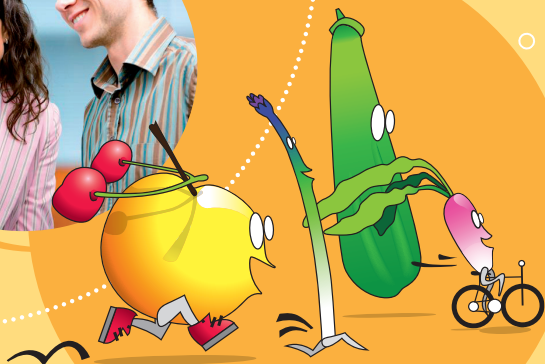




Stocklib



Les marchés santé

Le projet des Marchés santé est le fruit d'une démarche partenariale et régionale afin de promouvoir des comportements favorables à la santé, dans le champ de la nutrition. Il a vocation à promouvoir la consommation de fruits et légumes et la pratique d'une activité physique régulière et adaptée, auprès de la population fréquentant les marchés de Bourgogne et en référence aux recommandations du Programme National Nutrition Santé.

Vous vous rendez sur le marché ?

L'équipe des Marchés santé sera heureuse de vous accueillir :

Aignay-Le-Duc

Marché local

Vendredi 2 juin 2017

Vendredi 16 juin 2017

8h30 - 13h

Châtillon-sur-Seine

Marché local

Samedi 10 juin 2017

Samedi 24 juin 2017

8h30 - 13h

Venez nous voir sur le stand des Marchés santé, pour rencontrer des professionnels et des bénévoles qui répondront à vos questions et vous donneront des conseils, participer à des ateliers ludiques et échanger largement sur l'alimentation et l'activité physique.

Contact : IREPS de Bourgogne Franche-Comté, Bérénice BRES / b.bres@ireps-bfc.org / Tél. 03 80 66 87 66



Je teste mes connaissances...

VRAI FAUX

- A 5 portions de fruits et légumes correspondent à un poids de 400g
- B Manger des fruits et légumes seulement 4 jours par semaine suffit
- C La consommation des fruits et légumes crus est plus bénéfique pour la santé
- D L'activité physique modérée est à pratiquer tous les jours de la semaine
- E L'activité physique apporte des bienfaits uniquement au niveau musculaire
- F Les 30 minutes d'activité physique recommandées doivent être obligatoirement pratiquées en une seule fois

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

A - VRAI

Il est recommandé de manger 5 portions de fruits et légumes, soit **400g par jour**, à répartir sur **tous les repas** de la journée et en cas de petit creux.

B - FAUX

Les fruits et légumes sont à consommer **tous les jours de la semaine** ; ils font partie des aliments indispensables pour protéger sa santé !

Les fruits et légumes sont riches en minéraux, vitamines, eau, fibres et sont peu caloriques.



C - FAUX

Les fruits et légumes peuvent être dégustés **crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés** ou en conserve. On peut privilégier les fruits et légumes frais, mais les formes surgelées ou en conserve sont aussi intéressantes sur le plan nutritionnel.

Les fruits et légumes sont conseillés dans la **prévention** de l'obésité, et **participent à la protection** des maladies cardiovasculaires et des cancers.

D - VRAI

Pour être en bonne santé, il faut pratiquer **au moins 30 minutes** d'activité physique modérée **tous les jours**.

E - FAUX

L'activité physique améliore à la fois les fonctions musculaires, cardiaques et respiratoires, la souplesse, l'équilibre et contribue à votre bien-être...

La marche rapide, le vélo, la natation « loisir », le petit jardinage... sont des activités physiques **d'intensité modérée**.



Profitez de chaque **occasion** de la **vie quotidienne** pour devenir **actif**. La **marche** est une activité simple et facile à pratiquer.

F - FAUX

Il n'est pas nécessaire de pratiquer 30 minutes d'activité physique en une seule fois ; elles peuvent être réparties sur toute la journée.

