



Recommandations pour une alimentation

et une vie saines dans le Pacifique

1.



Consommez chaque jour et en quantité suffisante différents aliments appartenant aux trois groupes ci-dessous, et privilégiez des produits locaux frais :

- ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES (igname, manioc, patate douce, fruit à pain, riz et pain)
- ALIMENTS PROTECTEURS (légumes à feuilles vertes, tomate, concombre, poivron, papaye, banane mûre)
- ALIMENTS CONSTRUCTEURS (poisson, viande maigre, œufs, légumes secs, produits laitiers)

2.



Consommez des aliments protecteurs tous les jours.

3.



Choisissez et cuisinez des produits moins salés, moins gras et moins sucrés.

4.



Préparez et conservez la nourriture en respectant les règles d'hygiène. Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon avant de préparer à manger et après avoir manipulé des aliments.

5.



Pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique modérée (ex: la marche rapide), au minimum cinq jours sur sept.

6.



Buvez chaque jour beaucoup d'eau potable.

7.



Ne fumez pas de tabac ni de cannabis, ne mâchez pas de noix de bétel.

8.



Limitez votre consommation d'alcool, de kava et de boissons alcoolisées fabriquées à la maison. Si vous buvez, évitez toute consommation excessive.

9.



Nourrissez votre bébé exclusivement au lait maternel pendant les six premiers mois de sa vie.

Une fois que celui-ci aura atteint l'âge de six mois, commencez à diversifier son alimentation et continuez à lui donner le sein de temps en temps, pendant au moins deux ans.

10.



Se détendre et faire partie d'un groupe sont indispensables au maintien d'une bonne santé.

Veillez à vous accorder des moments en famille et entre amis.