

Water Consumption Guidelines - France

Author: 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

Date of record: 2017

Website Links:

<http://www.mangerbouger.fr/pro/sante/alimentation-19/determinants-de-l-etat-nutritionnel/de-l-eau-a-volonte-moins-d-alcool-et-de-boissons-sucrees.html>
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf>



Key Message: Drink water as much as you want, throughout the day.