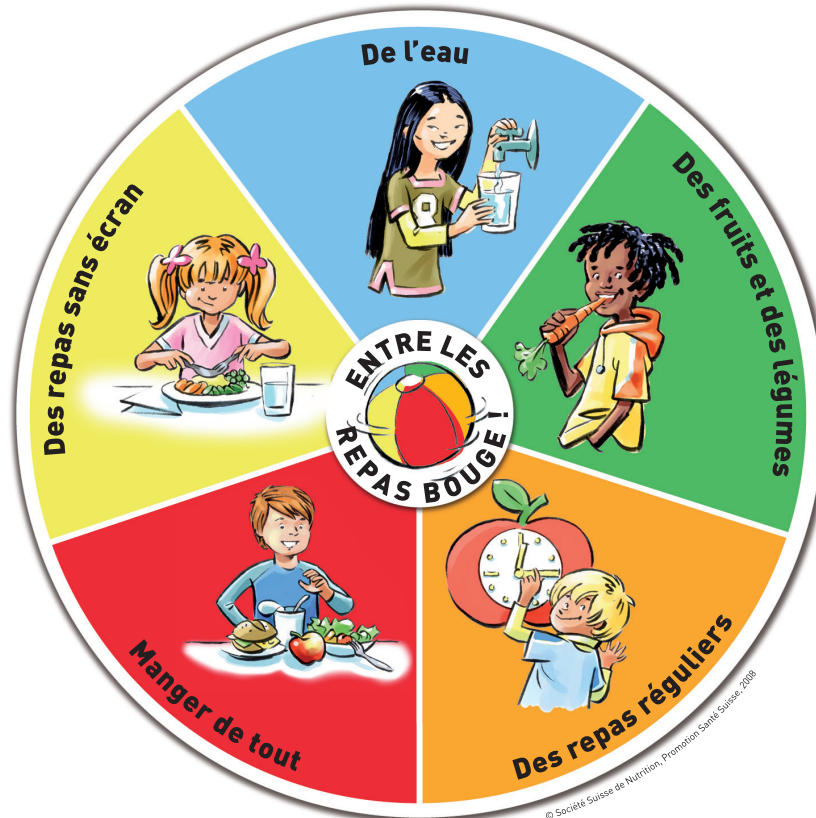




Disque de l'alimentation

Recommandations alimentaires pour enfants, alliant plaisir et santé



De l'eau !

L'eau est la championne des boissons. Fraîche du robinet, avec ou sans bulles, tu peux en boire à tout moment. Préfère-la aux boissons sucrées !



Des fruits et des légumes !

C'est un plaisir de partir à la découverte de l'immense variété de fruits et de légumes. Il existe mille manières de les préparer. Manges-en à tous les repas et aux collations !



Des repas réguliers !

Un bon petit déjeuner c'est un bol d'énergie pour bien démarrer la journée. Le dîner, le souper, la collation de la matinée et celle de l'après-midi te permettent d'être en forme jusqu'au soir. Evite de grignoter entre deux !



Manger de tout !

Découvre la diversité des aliments disponibles et ose manger de tout. Laisse une toute petite place aux sucreries et aux aliments gras !



Des repas sans écran !

Manger est une activité. Jouer, lire, bricoler ou regarder la télé en sont des autres. Chaque chose en son temps ! A table, profite de manger et de déguster tranquillement. Hors de table, il y a plein d'activités qui peuvent te plaire. Laisse un peu de côté les écrans.

© Société Suisse de Nutrition, Promotion Santé Suisse, 2008



Informations et conseils pour les parents

Une alimentation saine et du mouvement en suffisance sont deux éléments qui favorisent le bien-être. Ils stimulent le développement physique et psychique de votre enfant. Quelques conseils simples vous permettront de découvrir les bases d'une alimentation saine. Montrez le bon exemple. Vous en profiterez autant que vos enfants.



De l'eau !

Boire suffisamment est essentiel à la santé ! Préférez l'eau aux boissons sucrées ou aux boissons dites « light » édulcorées artificiellement. Les boissons sucrées ne conviennent pas pour passer la soif car elles contiennent beaucoup de sucre et elles entretiennent la préférence pour le sucré chez l'enfant. Pour changer, proposez-leur du thé aux fruits ou des tisanes non sucrés, ou encore du jus de fruit dilué.



Des fruits et des légumes !

Découvrez la diversité des fruits et des légumes disponibles. Au fil des saisons, variez les recettes, les présentations, les saveurs. Les fruits et les légumes sont riches en éléments précieux pour la santé. Ils colorent vos repas et se prêtent idéalement aux collations.



Des repas réguliers !

Un petit déjeuner équilibré est la meilleure façon de commencer la journée (et de la poursuivre en pleine forme). Céréales ou pain complet, fruits ou légumes et produits laitiers tels que fromage, yoghourt ou lait fournissent à vos enfants l'énergie nécessaire pour toute la matinée. Répartissez régulièrement les autres repas sur le reste de la journée. Des repas et collations équilibrés et réguliers rassasient bien et permettent d'éviter les grignotages.



Manger de tout !

Que ce soit pour leur goût, leur présentation ou en raison d'un matraquage publicitaire, les enfants sont attirés par certains aliments. Essayez d'ouvrir leur horizon alimentaire en leur proposant des alternatives intéressantes – chaque jour des fruits, des légumes, des produits à base de céréales complètes et des produits laitiers, et une fois par jour, du poisson, des oeufs ou de la viande. Cette diversité est importante pour procurer à l'organisme en suffisance les nutriments dont il a besoin.

Les produits sucrés ou les snacks salés font également partie de cette diversité. Leur consommation est recommandée en toute petite quantité.



Des repas sans écran !

Les activités annexes durant le repas (regarder la télévision, lire le journal...), détournent l'attention et empêchent de ressentir à temps le signal corporel de la satiété. Il est le repère permettant de savoir quand nous avons assez mangé. Le risque est de manger plus que nécessaire. Encouragez vos enfants à manger à table, avec vous, en prenant le temps, et à s'arrêter quand ils n'ont plus faim. Le calme, le plaisir et une ambiance conviviale sont autant d'éléments qui favorisent une bonne perception des sensations corporelles. Limitez le temps que vos enfants passent quotidiennement devant un écran, encouragez leur intérêt pour d'autres activités.