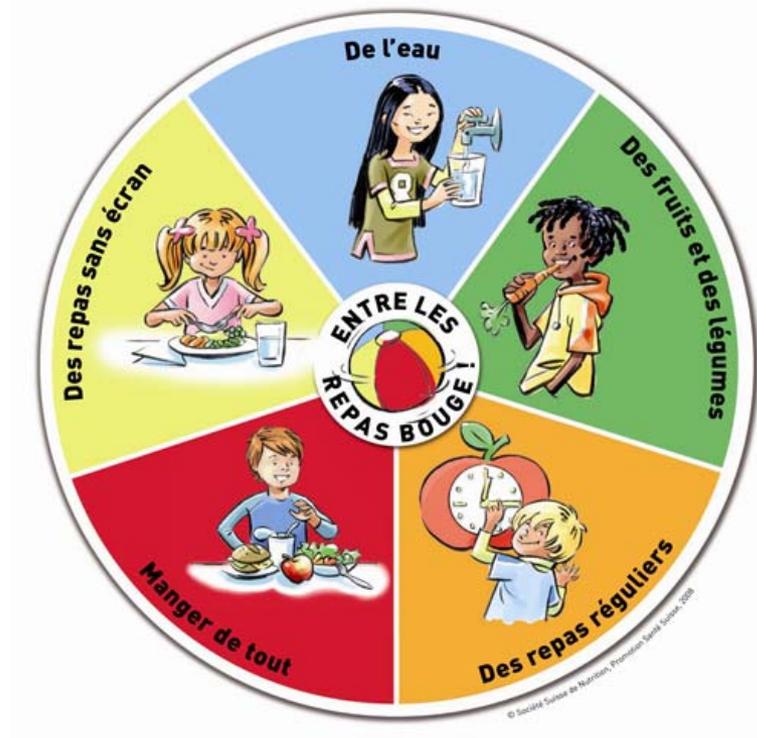


# Le disque de l'alimentation

Recommandations alimentaires pour enfants, alliant plaisir et santé



**SGE** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**SSN** Société Suisse de Nutrition  
**SSN** Società Svizzera di Nutrizione

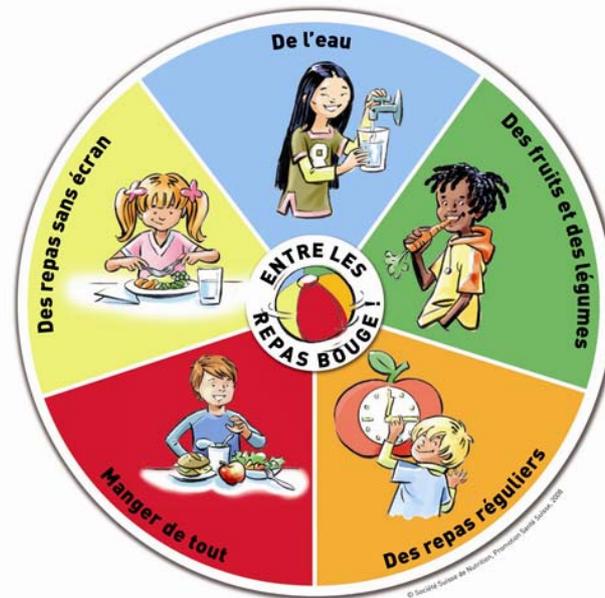
# Le disque de l'alimentation

## En forme et en santé avec le disque de l'alimentation :

- une alimentation équilibrée
- beaucoup de mouvement
- ... et suffisamment de sommeil...

## Bénéfice :

- favoriser le développement
- maintenir une bonne santé
- optimiser les performances



# 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!



# De l'eau !

---

## Conseils

- Mettre à disposition de l'eau aux repas
- Rappeler régulièrement aux enfants de boire de l'eau également entre les repas.
- Prévoir de l'eau pour les jeux actifs ou le sport
- Pour varier, préparer des boissons « maison »

# De l'eau !

---

## **Thé froid « maison »**

- Préparer une tisane de fruits
- La verser bouillante sur une grande quantité de glaçons
- Verser dans des verres

## **Créations de thés froids**

- 2 volumes de tisane de fruits
- 1 volume de jus de pomme, d'orange ou de raisin.
- Mélanger le tout

# 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 fruits et des légumes !

---

## Conseils :

- préparer des fruits pour les collations
- proposer des légumes sous diverses formes à chaque repas
- donner l'exemple en consommant soit même des légumes est bien plus efficace que les sermons du type « mange, c'est bon pour ta santé »

# 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!



# Des repas réguliers !

---

## Conseils :

- Des repas réguliers rassasient mieux et rendent plus performant que le grignotage continu d'aliments gras et/ou sucrés tout au long de la journée.
- Le petit déjeuner et les dix-heures/la récré se complètent. Si le petit déjeuner est frugal, prévoir une collation plus importante.

# 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!



# Manger de tout !

---

## Conseils :

**Chaque jour en abondance** : céréales complètes, fruits, légumes et eau

**Chaque jour également, mais en plus petite quantité** : lait, yogourt, séré, fromage.

**Un peu moins fréquemment** : viande, poisson, œufs, tofu

Encouragez votre enfant à être attentif aux signaux corporels de faim et de satiété.

# 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.



# Des repas sans écran !

---

## Conseils :

- Savourer ensemble les repas
- Eviter de manger devant la télévision ou l'ordinateur
- Motiver les enfants à pratiquer des activités sans écran.

# ... plus d'informations

---

**[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)**