



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE SUISSE

i A qui s'adresse la pyramide alimentaire suisse?

Les quantités d'aliments mentionnées dans la pyramide alimentaire s'adressent à des adultes. Elles ont une valeur indicative. Selon les besoins énergétiques, qui varient eux-mêmes en fonction de l'âge, du sexe, de la taille et de l'activité physique, entre autres, des portions plus ou moins grandes ou petites peuvent être consommées.

Certaines catégories d'âge et de population spécifiques (par ex. les enfants, les adolescents, les femmes enceintes ou qui allaitent, les sportifs de haut niveau), de même que les personnes malades ou celles qui souhaitent perdre du poids, nécessitent des recommandations en partie différentes.

💡 Consommer plaisir

» sélectionnez vos produits parmi les différents groupes d'aliments de manière diversifiée et profitez de la variété. Vous bénéficierez de toutes les substances nutritives importantes et les repas seront chaque fois une nouvelle expérience gustative.

» Asseyez-vous pour manger.

» Dressez une jolie table, avec par ex. une nappe, des bougies ou des fleurs.

» Prenez le temps de manger, laissez tomber vos autres activités (télévision, travail) et dégustez votre repas dans le calme!

» Evitez d'aborder les sujets qui fâchent à table. Oubliez pour un moment tout ce que vous avez à faire et profitez du repas pour mettre de côté vos soucis.

» Cuisinez vous-même! Laissez vous inspirer par de nouvelles recettes et essayez de nouveaux mets et variations.

» Pourquoi ne pas fixer un jour de cuisine en

i Consommer durable

» Préférer les produits régionaux et de saison (par ex les fraises en été, le chou en hiver).

» éviter les aliments ayant été transportés par avion

» Diminuez votre consommation de viande et charcuteries.

» Evitez de devoir jeter des aliments: planifiez les achats et entreposez les produits correctement, de façon à devoir jeter le moins d'aliments possibles. Mettez vos restes en valeur de façon créative au repas suivant.

Vous trouvez plus de conseils dans la feuille d'info de la pyramide alimentaire (version longue).

💡 Conseils: Rapide et délicieux

Il est aussi possible de préparer un repas équilibré sans avoir beaucoup de temps et sans être un véritable cordon bleu. Quelques idées:

» Une omelette aux fines herbes, du pain et une salade de carottes (déjà râpées).

» Une soupe de légumes (réalisée avec des restes ou avec un mélange de légumes pour potage surgelé) parsemé de fromage râpé et du pain.

» Une salade de concombre et des tartines de cottage cheese à la ciboulette.

» Une salade mêlée (salade verte + champignons, maïs et thon en conserve) avec du pain.

» Une salade de pâtes (un reste de cornettes + dés de poivrons + dés de fromage).

» Un plat froid composé de jambon, de melon, de cornichons et de petits oignons avec du pain complet.



» Pourquoi ne pas fixer un jour de cuisine en commun dans la semaine ? Les enfants peuvent participer avec plaisir. Ou un rendez-vous peut-être pris avec des amis pour cuisiner et manger ensemble. A plusieurs, le repas est vite préparé et le plaisir est décuplé.

cornichons et de petits oignons avec du pain complet.

» Une polenta 3 minutes avec du fromage et une salade de racines rouges (bocal)

» Du pain de seigle, de la viande séchée, des cornichons et des tomates cerise.
