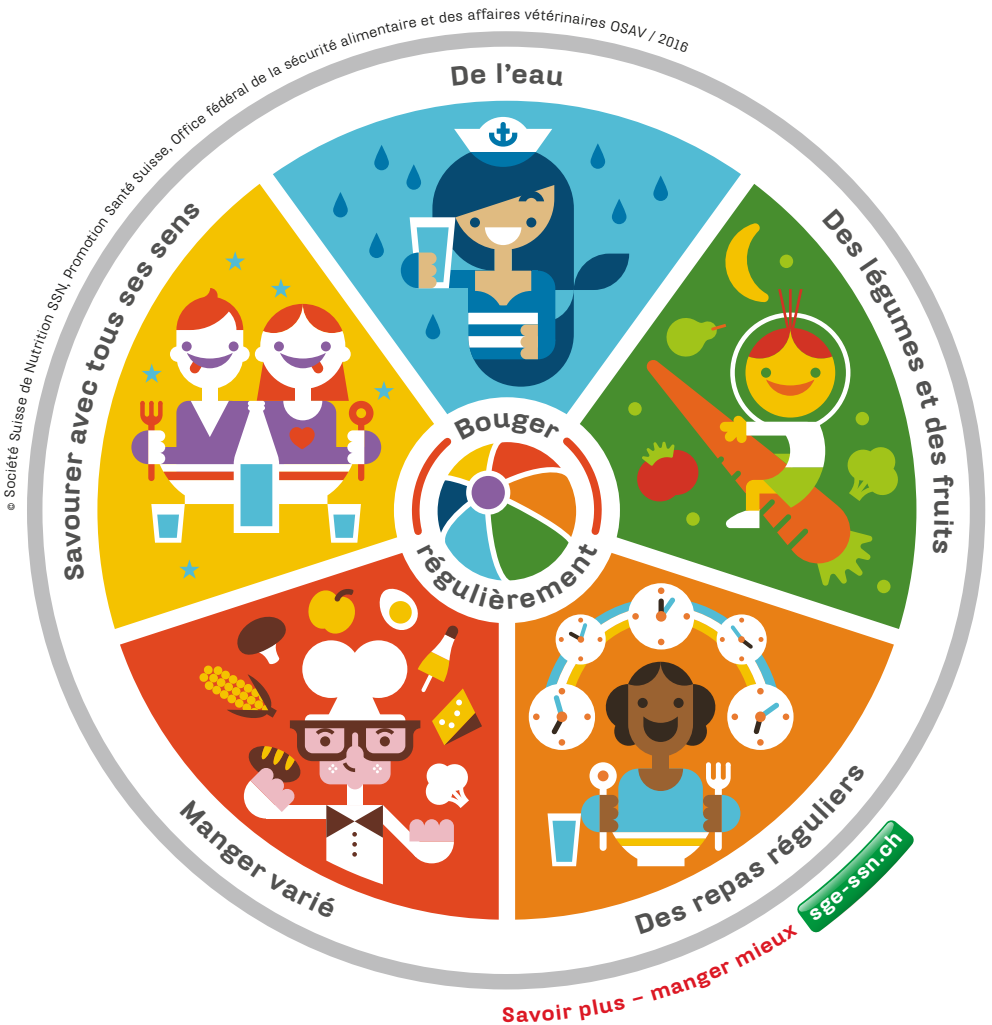




sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Le disque alimentaire suisse



Impressum

Auteurs

Sabine Oberrauch / SSN, Brigitte Buri / SSN

--

Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87, 3001 Berne

--

En collaboration avec

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des
affaires vétérinaires OSAV et Promotion Santé Suisse

--

Collaboration rédactionnelle

Muriel Jaquet / SSN

--

Réalisation graphique

Lopetz / Büro Deconstruct

--

Remerciements

La Société Suisse de Nutrition SSN remercie tous
les experts impliqués dans ce projet pour leurs
conseils et leur collaboration.

--

Tous droits de reproduction réservés. L'utilisation
de tout ou partie de l'œuvre, autre que celle per-
mise par la loi, nécessite l'autorisation écrite du
détenteur du copyright.

© Société Suisse de Nutrition SSN

1ère édition 2016

Alimentation équilibrée et activité physique

Le disque alimentaire suisse illustre les principaux messages en faveur d'une alimentation et d'une activité physique promotrices de santé, à l'intention des enfants de 4 à 12 ans.

Il comprend des recommandations pour une alimentation équilibrée ainsi que pour un comportement alimentaire favorable à la santé. L'attitude des parents et des référents joue un rôle important. Une atmosphère détendue à table favorise le bien-être et le plaisir de manger. Calme, humour et patience contribuent à une ambiance agréable pendant le repas, alors que la critique ou la pression perturbent l'appétit. Inviter les enfants à goûter les aliments et leur montrer l'exemple, c'est leur offrir une multitude d'expériences gustatives et favoriser un choix alimentaire varié.

Les enfants sont actifs par nature et aiment bouger, que ce soit dans les activités quotidiennes ou en faisant du sport. Laisser bouger les enfants, si possible en plein air, est favorable à leur développement. Des temps de repos suffisants permettent aux enfants de refaire le plein d'énergie.

Le disque alimentaire suisse



De l'eau

Le corps humain est principalement composé d'eau. Boire régulièrement permet de garantir une hydratation suffisante à l'organisme ce qui est favorable à la performance physique et intellectuelle.

L'eau est la boisson idéale. Elle ne contient ni calorie, ni sucre, ni acide nocif pour les dents. En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité, pas chère et partout à disposition.

Les boissons sucrées et les sirops ne sont pas indiqués comme désaltérants, car ils contiennent trop de sucre et d'énergie (calories). Les boissons light et zéro contiennent moins de sucre, voire pas du tout, mais leur consommation n'est pas pour autant recommandée, car elles entretiennent la préférence pour une saveur sucrée très marquée. De plus, tout comme les boissons sucrées, elles contiennent la plupart du temps des acides nocifs pour les dents. Les boissons contenant de la caféine, comme les sodas au cola, le thé (noir, vert, chaud ou glacé), le café et les boissons énergisantes, ne sont pas non plus appropriées pour les enfants.

Conseils:

- Boire de l'eau à chaque repas, et entre les repas. Il est ainsi facile d'atteindre les quatre à cinq verres (de 2 dl) qu'il est recommandé aux enfants de boire chaque jour. En cas d'activité physique importante ou de températures élevées, boire plus permet de compenser les pertes hydriques plus importantes.
- Aromatiser l'eau avec des tranches de citron ou d'orange, frais et non traités, ou des herbes fraîches (ex.: feuilles de menthe, mélisse citronnelle).
- Pour varier, essayer des infusions de fruits ou d'herbes non sucrées.



Des légumes et des fruits

En toute saison, les fruits et les légumes apportent de la variété dans la cuisine. Ils ont des goûts très divers, contiennent de nombreuses substances précieuses et enrichissent repas principaux et collations. Il est recommandé de consommer chaque jour trois poignées de légumes et deux poignées de fruits de couleurs variées. Une portion pour enfant tient dans la main d'un enfant. Lorsque l'enfant grandit, la taille des portions suit simplement l'évolution de la taille de la main.

Les enfants suivent l'exemple de leurs modèles. Lorsque les parents et autres référents mangent volontiers une grande variété de légumes et de fruits, ces denrées deviennent plus intéressantes pour les enfants. Pour allier santé et écologie, les légumes & fruits frais, régionaux et de saison sont à privilégier.

Conseils:

- Des légumes ou des fruits crus, coupés de la taille d'une bouchée, sont parfaits pour les collations. Varier pour plus de plaisir.
- Alterner les modes de préparation des légumes et des fruits: par exemple les carottes peuvent être grignotées crues, mangées en salade ou savourées cuites à la vapeur.
- Une portion de légumes ou de fruits par jour peut être remplacée par 1 à 1,5 dl de jus de légumes ou de fruits (sans ajout de sucre).

Des repas réguliers

Des repas principaux et des collations bien répartis dans la journée garantissent un apport d'énergie régulier et favorisent performance et concentration.

La meilleure façon de démarrer la journée est de prendre un petit-déjeuner équilibré. S'il est frugal, le dix-heures peut être augmenté en conséquence. Les collations complètent les repas principaux et peuvent éviter les grignotages continus. Mais elles ne sont nécessaires que si l'enfant éprouve de la faim. Un enfant qui a assez mangé au repas n'a pas forcément besoin d'une collation. Le nombre de repas journaliers peut donc varier d'un individu à l'autre. D'une façon générale, il est inutile de faire plus de 5 repas (3 repas principaux et 2 collations).

Conseils:

- Eviter le grignotage continu. Entre les repas, prendre plutôt le temps pour une pause collation.
- Comme collation, choisir par exemple des légumes et des fruits, entiers ou coupés, une poignée de fruits à coque non salés, du pain complet avec du fromage frais, ou un yaourt nature avec des fruits frais et des fruits à coque. Et en plus, une boisson non sucrée comme de l'eau ou une tisane.
- Les sucreries et les snacks salés ne sont pas adaptés pour les collations.



Manger varié

Un choix diversifié d'aliments apporte à l'organisme les nutriments importants et permet à l'enfant de découvrir la multiplicité des goûts. Manger varié équivaut à consommer tous les jours des légumes, des fruits, des féculents (pommes de terre, produits céréaliers de préférence complets, légumineuses), des produits laitiers et une portion d'un aliment particulièrement riche en protéines comme la viande, le poisson, les œufs ou le tofu par exemple. Les sucreries et les snacks salés font aussi partie d'une alimentation équilibrée, s'ils sont consommés en petites quantités, à savoir une petite portion par jour maximum.

Les enfants ont un bon ressenti de la faim et de la satiété, et les parents ou référents peuvent leur faire confiance à ce sujet.

Conseils:

- Les adultes sont responsables du choix et de la préparation des aliments. Les enfants peuvent décider eux-mêmes de la quantité qu'ils mangent.
- Encourager les enfants à goûter ce qui est nouveau, mais sans les forcer. La pression et les remontrances perturbent l'appétit et peuvent entraîner un rejet plus important de ces aliments.
- Eviter de forcer les enfants à terminer leur assiette. Cela peut perturber leur ressenti de la faim et du rassasiement.



Savourer avec tous ses sens

La saveur, l'odeur, l'apparence, les sons et la consistance des aliments et des mets participent à la formation de nos préférences alimentaires.

Savourer le repas avec tous ses sens nécessite de prendre le temps. Une ambiance agréable à table est favorable à la dégustation et renforce le plaisir de manger, alors qu'à l'inverse, TV, smartphones, livres, journaux ou tablettes détournent l'attention et perturbent la perception des sensations alimentaires.

De nouvelles expériences gustatives enrichissent les sens. Pourtant, tous les plats ne sont pas d'emblée appréciés, car les enfants accueillent souvent avec défiance ce qu'ils ne connaissent pas. Ils ont parfois besoin de temps et d'être confronté à l'aliment plusieurs fois avant de le goûter ou de l'apprécier. Les goûts ou dégoûts évoluent et ce qui est familier est meilleur! Cuisiner ou faire le marché ensemble, donne aux enfants la possibilité de se familiariser avec les aliments et de les découvrir avec tous leurs sens.

Conseils:

- Manger ensemble le plus souvent possible. Dégustés en bonne compagnie, les aliments sont plus savoureux !
- Les enfants aiment aider à la cuisine, pétrir la pâte ou éplucher les carottes par exemple. Cuisiner avec eux permet de stimuler leur curiosité naturelle et les encourage à goûter ce qui est nouveau.
- Amener les enfants à réfléchir à leurs perceptions sensorielles, et à échanger sur cette question. Quelle est l'odeur, quel est le goût de cette denrée alimentaire? Quelle est sa consistance en bouche?



Bouger régulièrement

L'activité physique est importante pour le développement physique et a une influence sur le bien-être psychique et social. Les enfants aiment bouger et doivent être soutenus dans ce sens. Ils ont pour cela besoin d'assez de temps et d'espace dans leur quotidien et leurs loisirs. En plus des activités quotidiennes, comme aller à pied ou en vélo à l'école, les enfants devraient faire au moins une heure d'activité physique chaque jour. On entend par activité physique, une activité qui leur permet d'être légèrement essoufflés ou de transpirer, comme par exemple jouer au ballon avec des amis, danser, jouer dans la nature ou sur une aire de jeux. Plus les activités sont variées, mieux c'est.

Partager l'activité physique avec la famille ou des amis fait plaisir, stimule la curiosité et motive!

Conseils:

- Laisser les enfants choisir le sport ou les jeux actifs (par ex. saut à la corde ou chat perché) qui leur font plaisir.
- Utiliser les offres des clubs sportifs, les aires de jeux, les terrains de sport, la forêt et le jardin.
- Dans le sport ou les jeux, encourager un comportement fair-play, actif et sûr, le mieux étant encore de partager l'activité de l'enfant.
- Pour rester en forme, les enfants ont aussi besoin d'assez de repos pour refaire le plein d'énergie.



Autres informations et conseils pratiques

De l'eau

www.chateaulapompe.ch

Des légumes et des fruits

www.sge-ssn.ch/collations-originales

www.5amtag.ch/fr/5-par-jour/service-fr/tableau-de-saison

Des repas réguliers

www.sge-ssn.ch/dix-heures

Manger varié

www.sge-ssn.ch/disque-alimentaire

Savourer avec tous ses sens

www.senso5.ch

Bouger régulièrement

www.hepa.ch



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc**® | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch