



# Le disque alimentaire suisse



## De l'eau

- L'eau est la boisson idéale. Il est recommandé d'en boire 4 à 5 verres par jour.
- L'eau ne contient ni calorie, ni sucre, ni acide nocif pour les dents.
- En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité, bon marché et partout à disposition.



## Des légumes & des fruits

- Manger des légumes et des fruits de couleurs variées, car chacun d'eux fournit une palette spécifique de substances précieuses.
- Les légumes et les fruits ont leur place à chaque repas et collation.
- Privilégier les légumes et les fruits régionaux et de saison.



## Des repas réguliers

- Des repas répartis régulièrement dans la journée favorisent la performance et la concentration.
- Un petit-déjeuner équilibré permet de démarrer au mieux la journée.
- Dix-heures et goûters complètent les repas principaux et peuvent éviter les grignotages continus.



## Manger varié

- Varier les aliments et les modes de préparation contribue à un bon apport de nutriments.
- Les adultes sont responsables du choix et de la préparation des aliments. Les enfants décident de la quantité qu'ils mangent. Les adultes peuvent avoir confiance en la capacité des enfants à reconnaître la faim et le rassasiement.
- Aucun aliment n'est tout à fait sain ou malsain, tout est question de quantité et de fréquence de consommation.



## Savourer avec tous ses sens

- Prendre le temps de savourer et manger ensemble aussi souvent que possible rend les repas encore meilleurs.
- Discuter pendant les repas, sans être distraits par les smartphones, tablettes, télévision ou journaux, favorise le plaisir à table.
- Manger est une expérience sensorielle: ce que nous voyons, sentons, goûtons, touchons et entendons peut nous faire envie comme nous dégoûter. Les enfants ne sont pas toujours bien disposés envers les nouveaux aliments. Patience et confiance sont payantes.