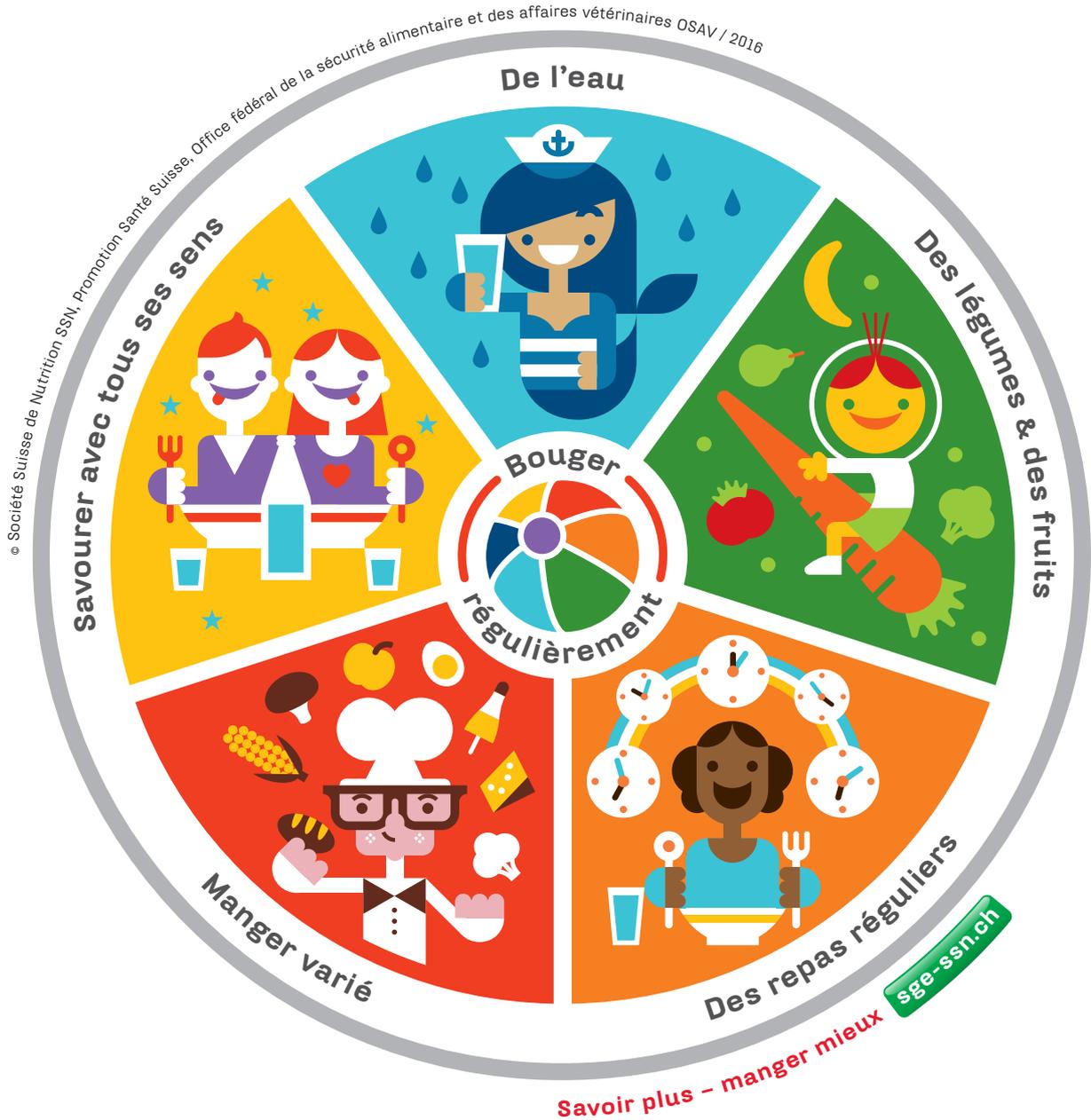




Le disque alimentaire suisse





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.



De l'eau

- L'eau est la boisson id\u00e9ale. Il est recommand\u00e9 d'en boire 4 \u00e0 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 qualit\u00e9, bon march\u00e9 et partout \u00e0 disposition.



Des l\u00e9gumes & des fruits

- Manger des l\u00e9gumes et des fruits de couleurs vari\u00e9es, car chacun d'eux fournit une palette sp\u00e9cifique de substances pr\u00e9cieuses.
- Les l\u00e9gumes et les fruits ont leur place \u00e0 chaque repas et collation.
- Privil\u00e9gier les l\u00e9gumes et les fruits r\u00e9gionaux et de saison.



Des repas r\u00e9guliers

- Des repas r\u00e9partis r\u00e9guli\u00e8rement dans la journ\u00e9e favorisent la performance et la concentration.
- Un petit-d\u00e9jeuner \u00e9quilibr\u00e9 permet de d\u00e9marrer au mieux la journ\u00e9e.
- Dix-heures et go\u00fcters compl\u00e8tent les repas principaux et peuvent \u00e9viter les grignotages continus.



Manger vari\u00e9

- Varier les aliments et les modes de pr\u00e9paration contribue \u00e0 un bon apport de nutriments.
- Les adultes sont responsables du choix et de la pr\u00e9paration des aliments. Les enfants d\u00e9cident de la quantit\u00e9 qu'ils mangent. Les adultes peuvent avoir confiance en la capacit\u00e9 des enfants \u00e0 reconnaître la faim et le rassasiement.
- Aucun aliment n'est tout \u00e0 fait sain ou malsain, tout est question de quantit\u00e9 et de fr\u00e9quence 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 \u00eatre distraits par les smartphones, tablettes, t\u00e9l\u00e9vision ou journaux, favorise le plaisir \u00e0 table.
- Manger est une exp\u00e9rience sensorielle: ce que nous voyons, sentons, go\u00fctons, touchons et entendons peut nous faire envie comme nous d\u00e9go\u00fbter. Les enfants ne sont pas toujours bien dispos\u00e9s envers les nouveaux aliments. Patience et confiance sont payantes.