



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.



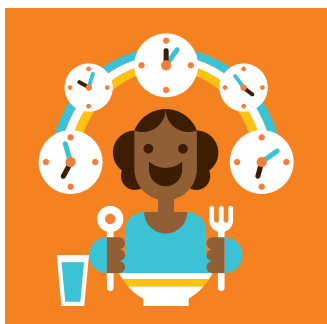
De l'eau

- L'eau est la boisson 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 déguster. Les enfants ne sont pas toujours bien disposés envers les nouveaux aliments. Patience et confiance sont payantes.