

## Disque de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition

### Informations générales

---

#### Contenu

Le disque de l'alimentation de la Société Suisse de Nutrition (SSN) permet de voir d'un coup d'œil ce à quoi il faut veiller pour garantir une alimentation saine aux enfants entre cinq et douze ans. Ce disque contient cinq messages nutritionnels illustrés. Chacun de ces messages s'accompagne de conseils pratiques s'adressant directement aux enfants. Le tout est complété par une brève note explicative destinée aux parents. Le disque de l'alimentation et le texte d'accompagnement sont désormais téléchargeables gratuitement à l'adresse [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

#### Utilisation

Le disque de l'alimentation, qui peut être utilisé pour l'éducation, l'information ou le conseil nutritionnel, permet d'illustrer les principes élémentaires d'un comportement alimentaire sain dès l'enfance.

#### Matériel complémentaire

- Guide pour les parents: Au mois de juin 2008, la SSN a publié un guide pour les parents. Ce document contient des informations plus complètes sur l'alimentation infantile et des conseils pratiques pour l'utilisation du disque de l'alimentation.
- Matériel didactique pour l'enseignement: Des propositions concrètes pour l'utilisation du disque de l'alimentation pendant les cours ou lors de semaines thématiques pourront être téléchargées gratuitement sur le site [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

#### Pourquoi n'existe-t-il pas de pyramide alimentaire pour les enfants ?

La pyramide alimentaire de la SSN s'adresse aux adultes âgés de 19 à 65 ans. Partant des calculs de valeurs nutritionnelles, la SSN a examiné si la pyramide était adaptée aux besoins des enfants et des adolescents. Or, il est apparu que les besoins des enfants ne pouvaient être représentés sous la forme d'une pyramide alimentaire unique et universelle. L'échelonnement des groupes alimentaires dans la pyramide varie selon l'âge et le sexe. Comme la coexistence de plusieurs pyramides pour les enfants aurait plutôt semé la confusion que contribué à expliquer les choses, le groupe de travail a décidé de mettre au point le disque de l'alimentation. Sa forme circulaire s'inspire sciemment du disque de l'activité physique élaboré par l'office fédéral du sport (voir [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)).

#### Quelles recommandations pour les adolescents ?

Le disque de l'alimentation donne des recommandations pour les enfants de 5 à 12 ans, la pyramide alimentaire, quant à elle, est destinée aux adultes. Il n'existe aucune présentation graphique spécialement conçue pour les adolescents. Ces derniers peuvent cependant se référer aux règles de la pyramide alimentaire en tenant compte de petits écarts liés aux différentes catégories d'âge. En période de croissance et de développement, les céréales et les pommes de terre, ainsi que le lait à certaines périodes, prennent une importance plus grande. Mais la pyramide reste néanmoins la référence générale pour toute la famille. Les céréales et pommes de terre, ainsi que les légumes et les fruits constituent la base de l'alimentation pour les enfants, les adolescents et les adultes. Ils devraient être présents à tous les repas.

## Editeur

- Société Suisse de Nutrition (SSN), Schwarztortstrasse 87, CH-3001 Berne  
Tél. 031 385 00 00, [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch), [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Promotion Santé Suisse, Dufourstrasse 30, CH-3000 Berne 6  
Tél. 031 350 04 04, [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

**Lay out** Jung von Matt / Limmat AG

## Copyright

Les données électroniques du disque de l'alimentation peuvent être obtenues en ligne sur le site [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch). Après avoir rempli le formulaire ad hoc, vous recevrez un nom d'utilisateur et un mot de passe qui vous permettront d'accéder aux données électroniques du disque de l'alimentation. Lorsque vous utiliserez ce dernier, vous veillerez à ce que le « Copyright » soit mentionné en caractères bien lisibles (© Société Suisse de Nutrition, Promotion Santé Suisse, 2008).

## Remerciements

La Société Suisse de Nutrition remercie Madame Jardena Puder et son groupe de travail du Centre Hospitalier Universitaire Vaudois/Lausanne pour les travaux scientifiques qui ont permis l'élaboration du disque de l'alimentation.

Nous adressons également nos chaleureux remerciements aux membres du groupe de travail et à tous les spécialistes qui ont participé au développement du disque de l'alimentation pour leur engagement et leurs précieux conseils. Il s'agit notamment de:

- Anneco Dintheer-ter Velde, diététicienne diplômée ES, hôpital de pédiatrie de Suisse orientale à St. Gall ;
- Catherine Gex, psychologue et pédagogue, Alimentarium, Vevey ;
- Christine Imhof, enseignante en économie familiale, directrice de projets moyens pédagogiques, Berne ;
- Muriel Jaquet, diététicienne diplômée ES, SSN, Berne ;
- Dr. med. Josef Laimbacher, médecin chef, hôpital de pédiatrie de Suisse orientale à St. Gall
- Beatrice Liechti, diététicienne diplômée ES, formatrice pour adulte ES, SSN, Berne ;
- Dr. phil. Daniela Maag, spécialiste en communication, Promotion Santé Suisse, Berne ;
- Christian Ryser, responsable du programme Suisse Balance, Berne
- Angelika Welter, écotrophologue diplômée, SSN, Berne
- Dr. phil. nat. Lukas Zahner, spécialiste en science du sport, Institut du sport et des sciences sportives de l'Université de Bâle

La SSN remercie enfin tous les enseignants, les responsables des groupes d'animation, les diététiciens et diététiciennes diplômés ainsi que toutes les personnes qui ont participé au test préliminaire ou qui ont, d'une façon ou d'une autre, œuvré à la réussite du projet.

*Société Suisse de Nutrition, 2008*

