

Concept d'alimentation

La pyramide alimentaire

Laténa, le 26 mars 2025

Les nouvelles recommandations en un coup d'œil

- **Boissons** : Boire régulièrement. De préférence de l'eau.
*Chaque jour 1 à 2 litres.
- **Fruits et légumes** : De couleurs variées et de saison.
*Chaque jour 5 portions.
- **Produits céréaliers et pommes de terre** : Privilégier les céréales complètes.
*Chaque jour 3 portions.
- **Produits laitiers** : De préférence non sucrés.
*Chaque jour 2 à 3 portions.
- **Légumineuses, œufs, viande et autres** : Varier les sources. Régulièrement des légumineuses.
*Chaque jour 1 portion.
- **Graines et fruits oléagineux** : Chaque jour en petite quantité.
*Chaque jour une petite poignée.
- **Huiles et matières grasses** : Privilégier les huiles végétales.
*Chaque jour 2 cuillères à soupe.
- **Boissons sucrées, sucreries et snacks salés (optionnel)** : En petite quantité.
*0 à 1 portion par jour.



© sge-sen.ch, blu.admin.ch / 2024

Nos valeurs

- Proposer une nourriture saine, équilibrée et variée servie aux enfants quotidiennement selon les principes de base de la Fourchette Verte ;
- Faire découvrir de nouvelles saveurs ;
- Développer des goûts et des connaissances ;
- Respecter les apports quotidiens nécessaires au développement des enfants (y c. pour les goûters et les collations) ;
- Avoir une vision globale de la semaine ;
- Confectionner de plats maison par notre traiteur et partenaire (y c. les purées des bébés) ;
- Favoriser les produits locaux ou régionaux et/ou bio ;
- Privilégier les circuits courts et l'achat en vrac.

Déjeuner

- Céréales complètes sans sucre ;
- Lait avec ou sans cacao ;
- Jus de pomme ;
- Fruits frais et de saison ;
- Tartines de pain ou biscottes avec beurre et confiture.

Collation du matin

- Fruits frais et de saison à volonté ;
- Fruits oléagineux, dès que l'âge de l'enfant le permet (amandes, noix).

Dîner

- Repas sain et équilibré selon les principes de la Fourchette Verte confectionné par notre traiteur et partenaire ;
- Deux repas végétariens sont planifiés par semaine (jours aléatoires).

Goûter

- Fruits frais et de saison à volonté ;
- Pain ;
- Les goûters sont élaborés en fonction du repas de midi : fromages divers, confiture, miel, chocolat, yogourt peuvent être proposés.

Boisson

- Eau à disposition tout au long de la journée.

Les menus de la semaine sont affichés dans les locaux tous les vendredis.

Les repas sont préparés et servis d'une manière adaptée aux enfants.

Traiteur

Pré-scolaire et parascolaire, Jardillets 18 :

- La Table Ô Saveurs, Bevaix

Tables de midi et accueil écolier :

- Chez Calzette, Hauterive