ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE EN PORTIONS MANIABLES

Ces images montrent comment utiliser sa propre main pour définir la taille des portions individuelles.

Enfants
2 – 6 A.

Adultes

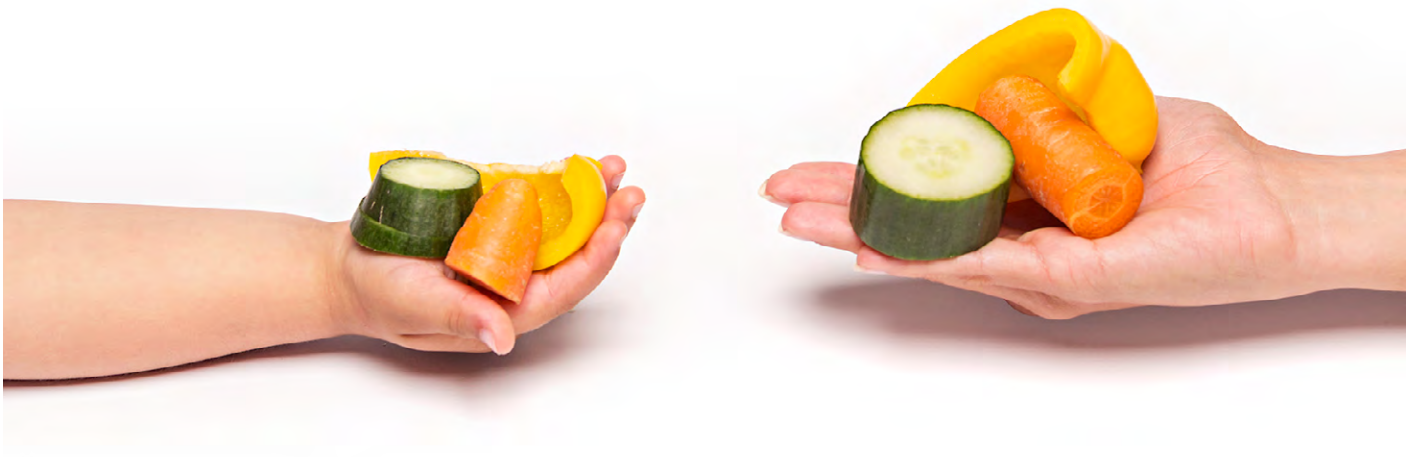
8x
par jour

BOISSONS

Un verre

préférez l'eau aux boissons sucrées

3x
par jour



LÉGUMES

1 portion = autant que vous pouvez tenir dans une main

de couleurs variées

Enfants
2 – 6 A.

Adultes

2x
par jour

FRUITS

1 portion = autant que vous pouvez tenir dans une main
de couleurs variées

4x
par jour

3x
par jour

PRODUITS CÉRÉALIERS, POMMES DE TERRE & LÉGUMINEUSES

1 portion = autant que vous pouvez tenir dans une main
ou de la grandeur d'un poing
préférez les produits céréaliers complets

Enfants
2 – 6 A.

3–4x
par jour

Adultes

3x
par jour

LAIT & PRODUITS LAITIERS

1 portion = 1 verre / gobelet ou un morceau de fromage de la taille de deux doigts

1x
par jour

VIANDE, POISSON, ŒUFS & TOFU

1 portion = aussi grande que la paume de la main et aussi épaisse que le petit doigt

à défaut, une portion supplémentaire de produits laitiers

Enfants
2 – 6 A.

Adultes

3x
par jour

HUILES, MATIÈRES GRASSES & FRUITS À COQUE

1 portion = un demi-pouce

en plus, une petite poignée de fruits à coque non-salés par jour

1x
par jour

SUCRERIES, SNACKS SALÉS & BOISSONS SUCRÉES

une petite portion ou un verre par jour au maximum

Informations complémentaires:
www.ag.ch/gsundundzwaeg
www.fit.so.ch
www.promotionsante.ch
www.sge-ssn.ch

Avec le soutien technique et financier de migesplus
www.migesplus.ch – la plate-forme internet multilingue d'informations sur la santé