



**ARMÉE  
SUISSE**

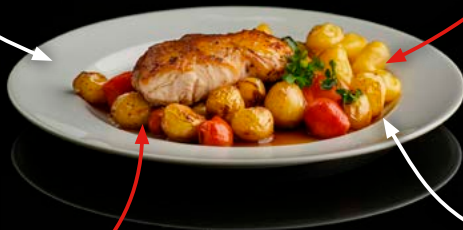
**Nous**



**Ma  
contribution**

## **Ton carburant à l'armée :**

Une alimentation saine pour des performances optimales



**Mon  
énergie**



**Mes  
camarades**



## LE SAVAIS-TU ?

- **9 francs par jour** sont à disposition pour tes repas.
- **Des produits suisses :** chez nous, on ne trouve que de la viande, des produits laitiers et des œufs suisses – sans exception.
- **30 minutes** sont prévues pour ton repas, sans faire la queue ni débarrasser.
- **80+ denrées alimentaires (VivA)** sont à la disposition de la troupe, acquises de manière centralisée comme réserves d'urgence. Le biscuit militaire est un substitut du pain.

## CONSEILS NUTRITIONNELS

- **Ton corps a besoin de carburant :** veille à une alimentation équilibrée et consomme des fruits ou des légumes 5 fois par jour.
- **Ne pas oublier de boire :** Surtout en cas d'effort physique – l'eau est ta meilleure amie, pas les boissons énergétiques !
- **Évite le gaspillage alimentaire :** Ne prends que ce dont tu as besoin et rappelle-toi que chaque tranche de pain gaspillée coûte.

## TON ÉQUIPE DE CUISINE

- **Fourrier :** le « Food-manager » de la compagnie, responsable de la planification et du budget.
- **Chef de cuisine :** le patron en cuisine, il planifie, commande et dirige l'équipe de cuisine.
- **Cuisinier de troupe :** responsable de la préparation - beaucoup sont également des cuisiniers expérimentés dans le civil.
- **Logisticien de cuisine :** veille au bon déroulement des opérations et à l'hygiène du matériel.

## PARTICIPER ET PRENDRE DES RESPONSABILITÉS

- **La propreté est essentielle :** une vaisselle propre et une préparation méticuleuse des aliments sont une obligation.
- **L'hygiène :** indispensable pour éviter les maladies. Une hygiène insuffisante peut avoir des conséquences désastreuses.
- **Les commentaires sont les bienvenus :** N'hésite pas à nous contacter si quelque chose peut être amélioré.

## CONCLUSION

- **L'alimentation est déterminante** pour tes performances et ta santé. Participe et pense avec nous – ton alimentation est ton carburant !

en savoir plus :

