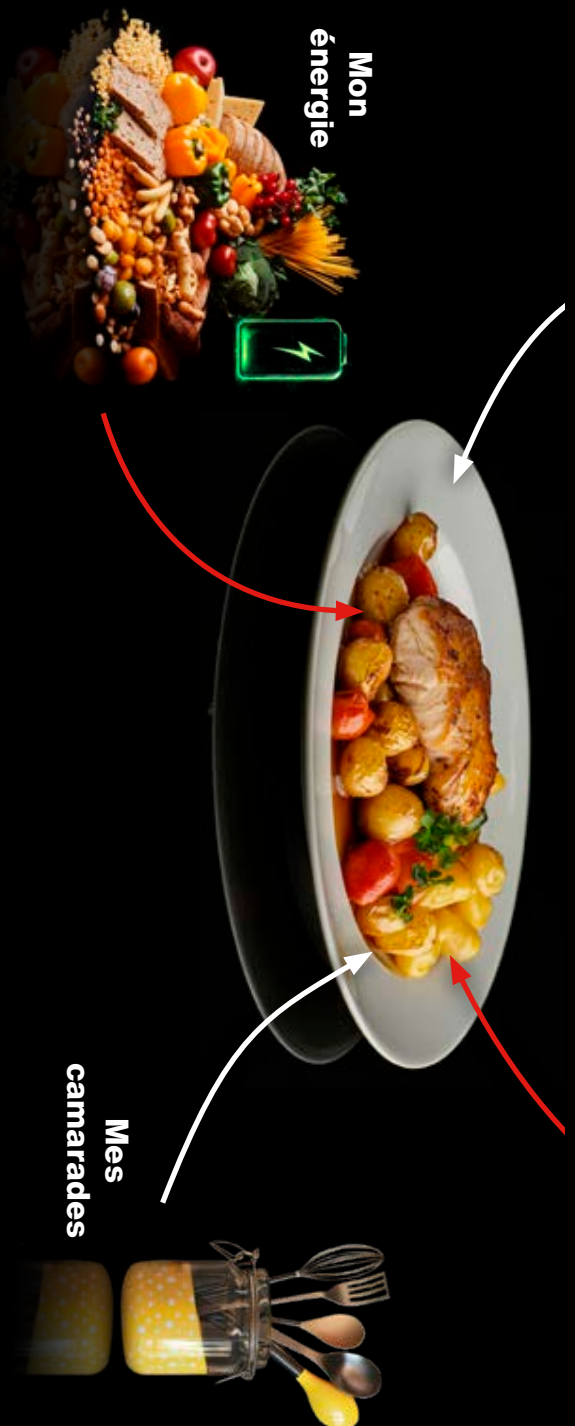




Ma
contribution

Ton carburant à l'armée :

Une alimentation saine pour des performances optimales



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 commentateurs 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 !

