

meeke × Pauline Alan

Le sucre à la loupe !

Fiche Thématique



Quelques mots à propos du sucre :

La consommation importante de produits sucrés observée dans les études semble peu compatible avec l'équilibre alimentaire souhaité.

Consommés en excès, on le sait bien, les produits sucrés favorisent la *prise de poids* et peuvent entraîner la formation de *caries dentaires*, même chez les plus petits.

On appellera les produits sucrés : *le sucre, les boissons sucrées, les confiseries, les biscuits et viennoiseries, les crèmes desserts, le miel pour les plus grands* etc.



Et si on commençait par les légumes plutôt que les fruits pour éviter l'accoutumance au sucre...

Fausse ou bonne idée ?

C'est vrai qu'on pourrait penser que commencer la diversification alimentaire en ne mangeant que des fruits pourrait provoquer une accoutumance de l'enfant au sucre.

Or les enfants goûtent en général à tout au fur et à mesure. Et il n'y a en réalité pas de lien sur le choix porté des fruits ou celui des légumes dès les premiers jours et mois de l'introduction alimentaire, et les préférences alimentaires futures de l'enfant.

À savoir

Souvent en France, les fruits sont introduits sous forme de compote, ce qui peut être embêtant par la suite car l'enfant aura du mal à reconnaître la saveur du fruit cru ; en effet une fois cuit, la saveur du fruit est beaucoup plus concentrée et riche en sucre (en fructose en réalité). Le fruit cuit et le même en cru n'ont pas totalement la même saveur.

Outre la perte en vitamines liposolubles et celles qui se détruisent à la chaleur, il vaut mieux *alterner par exemple entre fruit cru mixé et fruit cuit mixé, plutôt que de les préférer seulement en compote.*



Les biscuits industriels

Non adaptés

Les rayons pour bébé sont pleins de biscuits pour bébés.

Malheureusement ils sont bien souvent non adaptés.

- La plupart sont à base de farine raffinée, pas très intéressante sur le plan nutritionnel (l'assimilation des glucides dans l'organisme est trop rapides).
- Certains semblent même intéressants a priori mais encore faut-il trier ceux à index glycémique élevé (comme les galettes de maïs ou riz)..
- Une grande majorité est trop sucré (parfois l'équivalent de 7 morceaux de sucre dans 100g d'aliment)

Conseils pratiques :

L'objectif n'est pas de les bannir, l'alimentation parfaite existe mais dans le quotidien elle est très difficile à mettre en place.

Bien évidemment, aucune culpabilité à avoir s'ils apparaissent de manière irrégulière dans l'alimentation des plus petits.

L'objectif est plutôt de *reconnaître les bons des mauvais biscuits industriels ou ultra-transformés* et d'introduire le plus souvent les bons.



Le goûter

Le goûter est en France très largement dominé par la consommation d'aliments transformés sucrés et/ou gras.

Mais il est fortement recommandé de proposer à l'enfant des produits intéressants d'un point de vue nutritionnel au goûter.



Les mentions ou allégations nutritionnelles

La mention « *réduit en sucre* » : ne signifie pas « sans sucre ajouté ».

En réalité il est réduit en sucre en comparaison à la moyenne des produits sucrés pour bébé sur le marché, toute marque ou premiers prix confondus. Mais le produit contient bien du sucre...

De la même manière « *les allégés* » (qu'on retrouve dans les rayons classiques) ne sont qu'allégés en sucre que de 30% par rapport à la moyenne des produits similaires.

Le « *sans sucre ajouté* » : il garantit l'absence d'ajout de sucre type saccharose mais peut contenir d'autres types de sucre (comme le fructose, le lactose...).

Le mot « *sucré* » peut être absent : ce mot sonne de manière négative chez l'acheteur averti, les industriels l'ont bien compris. Mais on se méfierait quand même des *variantes suivantes* qui contiennent du sucre sans vraiment le dire :

« *jus concentré, les suffixes en -ose, les sirops, malt, féculé, amidon, amidon modifié, dextrine, maltodextrine, gomme, caramel...* ».



	100 g	1 biscuit (12,5 g)	
Energie	1860 kJ 440 kcal	230 kJ 55 kcal	
Matières grasses	15 g	1,8 g	
Acides gras saturés	1,3 g	0,2 g	
Glucides	67 g	8,4 g	
Sucres	22 g	2,7 g	
Amidon	44 g	5,5 g	
Fibres alimentaires	5,7 g	0,7 g	
Protéines	7,7 g	1,0 g	
Sel	1,40 g	0,18 g	
	100 g	%** / 100 g	12,5 g
Vitamine E	3,6 mg	30 %	0,45 mg
Vitamine B1	0,33 mg	30 %	0,04 mg

Le biscuit idéal, nourrissant et sain

Composition

Il contiendrait de la matière grasse végétale (voire plusieurs types de matières grasses végétales) pour les apports en acides gras, de la farine complète ou semi-complète pour l'énergie et pas de sucre. Dans les rayons, peu de chance de le trouver, d'où l'intérêt du biscuit ou du goûter maison.

Le goûter maison

Le goûter maison demande bien évidemment plus de temps pour la préparation ; et pour les structures collectives la tâche est plus rude. Les contraintes sont nombreuses et peuvent freiner leur mise en place (telles que la réduction d'effectif, le budget, l'organisation et les équipements...).



Exemple très simple de goûter :

- le pancake ou la mini-crêpe tartiné(e) d'une purée d'oléagineux sans sucre
- pain + purée d'oléagineux sans sucre (penser à varier la source de farine utilisé pour le pain)
- le porridge aux céréales infantiles ou avoine

Du bon sens pour le sucre

Sodas et boissons sucrées sont à limiter, voire à éviter : on ne les laisse pas à disposition, ils n'accompagnent pas les repas.

L'eau est à volonté pendant le repas.

Privilégier les fruits frais comme dessert.

Pour le goûter, privilégier le pain avec du chocolat, de la confiture, du fromage, de la compote, des fruits frais...