



# L'équilibre alimentaire : Le petit-déjeuner et le goûter

## Introduction

Cette année, nous avons décidé d'intervenir sur le thème de l'alimentation afin de donner quelques clefs aux enfants dans le but de leur apporter de meilleures habitudes alimentaires. En effet, nous avons notamment constaté que les goûters du matin et du soir sont particulièrement sucrés. Afin d'aiguiller les enfants et les parents sur le type de goûter dont-ils ont besoin, nous avons fait quelques recherches. Attention, cet article a une visée seulement informative. Si vous désirez approfondir le sujet, un document pourra vous être remis par le CLAE sur demande.

## Du sucre plein l'assiette: les quantités ?

Il est difficile de calculer précisément les besoins alimentaires d'un enfant. Ceux-ci dépendent de multiples facteurs (âge, sexe, sédentarité, morphologie,..). Cependant, le Public Health England –l'équivalent de Santé Publique France – recommande de ne pas dépasser au quotidien les doses suivantes de sucre par jour:

1 morceau = 5.95g



- Pour un enfant de **4 à 6 ans** : **19 g** de sucre, soit **3 morceaux** ;
- Pour un enfant de **7 à 10 ans** : **24 g** de sucre, soit **4 morceaux** ;
- Et pour un enfant de **11 ans et plus** : **30 g** de sucre, soit **5 morceaux**.

Pour vous donner une idée, Santé Publique France rappelle qu'une barre chocolatée standard contient l'équivalent de 3 sucres, soit la consommation quotidienne recommandée – ou presque – pour les enfants. Une cannette de soda de 33 cl contient quant à elle pas moins de 3 sucres et un verre de jus de fruit 100% pur jus 2 morceaux de sucre.

Et que dire des céréales. Beaucoup ont l'habitude du bol de céréales matinal pour faire le plein d'énergie. Et bien, une petite portion de 100g de céréales contient entre 18 et 34 g de sucre (entre 3 et 6 morceaux). Dès le petit-déjeuner, les enfants consommant un bol de céréales ont leur apport quotidien recommandé en sucre... Pourtant, nous avons tous en tête le petit déjeuner « idéal et équilibré » avec un bol de céréales, du lait et un jus de fruits. Mais si l'on regarde d'un peu plus près, ce petit-déjeuner apportera en moyenne 40g de sucre soit environ 7 morceaux de sucre!

## Et la santé dans tout ça ?

La consommation de sucre chez les enfants est la principale source de préoccupation de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail). L'agence la juge « excessive » pour 75 % des 4-7 ans, 60 % des 8-12 ans et 25 % des 13-17 ans. Nous savons que l'excès de sucre est mauvais pour la santé, mais qu'en est-il réellement ?

L'absorption de sucre provoque la libération d'une hormone essentielle au bon fonctionnement du corps humain appelée insuline. Cette hormone joue un rôle clé dans la régulation du poids et de l'appétit. C'est elle qui donne l'ordre au foie et aux cellules musculaires et graisseuses de stocker le sucre (pour abaisser le taux de ce dernier dans le sang). **L'insuline nous permet donc de stocker l'énergie de différentes façons.** La consommation de sucre raisonnée n'est donc pas un problème car elle permet le bon fonctionnement du métabolisme. Mais qu'en est-il d'une consommation excessive ?

Une alimentation trop riche en sucre provoque une libération massive d'insuline dans l'organisme. L'effet le plus immédiat est la **faim chronique**. Cela peut paraître étonnant mais une forte libération d'insuline engendre en parallèle une forte diminution de la glycémie sanguine. Les sucres ne sont plus directement disponibles pour le métabolisme ce qui engendre une hypoglycémie. Pour compenser, le cerveau envoie un signal : le corps manque de sucre. Par conséquent, après une consommation excessive de sucre, nous avons de nouveau très vite envie de manger quelque chose de sucré. Agissant comme une drogue pour le cerveau, le sucre appelle le sucre et un cercle vicieux s'installe.

Le deuxième effet arrivant à plus ou moins long terme est la **diminution de la sensibilité à l'insuline** des cellules car le métabolisme a été sur stimulé sur une longue période. Le pancréas libère de plus en plus d'insuline pour contrecarrer cette diminution de sensibilité, ce qui a pour effet de remplir les cellules graisseuses. C'est ainsi que commence la prise de poids.



Enfin, à plus long terme, on compte parmi les effets les plus récurrents d'une consommation de sucre trop élevée le risque d'obésité morbide, de diabète, de problèmes cardiaques et de cancer.

## Les sucres, comment les choisir ?

Nous avons tous déjà entendu dire qu'il fallait faire attention à notre consommation de sucre et plus précisément de « sucre rapide ». Cependant, il est parfois difficile de choisir un aliment en fonction de sa quantité de glucides. De plus, c'est plus la **qualité** de ces glucides qui est le facteur principal à prendre en compte.



Pour faire simple, on se tournera plutôt vers des aliments à index glycémique faible. Mais attention, n'hésitez pas à consulter sur internet le tableau des index glycémiques car il y a des surprises. Par exemple, le pain blanc provoque à quantité égale de glucides, une augmentation aussi rapide et bien plus élevée de la glycémie sanguine que la confiture (avec ou sans sucre ajouté) !

Ce qu'il faut retenir, c'est que c'est surtout le type d'aliment que vous allez consommer qui est important. En effet, on sait aujourd'hui que le pouvoir glycémiant d'un aliment varie en fonction de ses propriétés (teneur en vitamines, oligo-élément, fibres, ..). Même d'autres facteurs comme le type de cuisson peuvent faire varier les résultats. Par conséquent, au lieu de calculer tous les jours les quantités de sucre, faites plutôt appel à votre bon sens en privilégiant les aliments riches en nutriments (protéine, lipides, glucides, minéraux et vitamines) et en évitant les aliments transformés.

## De bonnes habitudes pour une bonne santé

Trouver des aliments sains pour le corps peut s'avérer difficile face au large choix de l'industrie agroalimentaire. De plus, il y a des pièges à éviter. Voici quelques astuces assez simples pour choisir ses aliments :

### Apprendre à lire les étiquettes pour savoir ce que l'on mange

- Les ingrédients sont inscrits de manière décroissante en fonction de la composition du produit. Concrètement, le premier de la liste sera l'ingrédient le plus utilisé dans la préparation. Si l'on prend l'exemple d'une célèbre pâte à tartiner chocolat noisette, les premiers ingrédients inscrits sur l'étiquette sont le sucre et l'huile de palme (soit 73% du produit).
- Plus la liste des ingrédients est courte, mieux c'est : Une liste d'ingrédients longue est généralement le signe de la présence de nombreux produits chimiques. A l'inverse, une liste d'ingrédients courte est le signe de produits plus naturels.
- Prêter attention à la quantité de sucre : Le sucre étant addictif, les industriels en ajoutent un peu partout afin de vous pousser à la consommation.

## Eviter au maximum les produits industriels

- La vie trépidante des familles rend parfois difficile la préparation de plats faits maison. Il est cependant nécessaire d'y accorder un peu de temps car c'est une question de santé. Certains plats ne demandent pas plus de 10 minutes de préparation (quelques recettes seront fournies lors des TAP).



## Donner l'exemple en mangeant sainement

- Il est reconnu que les enfants aiment imiter leurs parents. Par exemple, faire les courses ou la cuisine ensemble en leur expliquant pourquoi il est préférable de choisir un produit plutôt qu'un autre est très formateur pour eux. Dans le même ordre d'idée, prendre le temps de manger le même repas ensemble est une bonne idée pour les aider à manger sainement.

## Limiter la mise à disposition des produits sucrés

- On évitera la boîte de bonbons et les boissons sucrées (soda, sirop, jus de fruit, ..) en libre-service. Dans le même ordre d'idée, utiliser les aliments sucrés comme récompense n'est pas recommandé.

## **En pratique**

Nous mettons à disposition cette année en maternelle comme en élémentaire certains outils pour aider les enfants à prendre conscience de leur alimentation. L'intervention portera en premier lieu sur les goûters et les petits déjeuners car c'est particulièrement sur ces temps que l'on rencontre les plus gros écarts. Et oui, l'école de Saint-Geniès ne fait pas exception. Nous avons constaté que de nombreux enfants mangent au goûter une quantité de sucre supérieure à la quantité de sucre quotidienne recommandée. Dans un second temps, nous partirons à la découverte des différents sucres et de leurs bienfaits. En effet, même si le sucre a très mauvaise presse au vue de son utilisation abusive, une utilisation raisonnée apporte l'énergie nécessaire au bon fonctionnement du corps.

### Les outils :

1- Tout au long de l'année et en fonction des places disponibles, vous pourrez inscrire votre enfant au TAP « alimentation » afin qu'il découvre les bases d'une alimentation saine au travers de la découverte de produits et la préparation de plats et de goûters équilibrés.

2- En élémentaire, le TAP sera associé à un carnet de suivi. Il permettra à l'enfant (sous forme de score et de manière simple et ludique), de noter une fois par semaine la qualité de ses repas. Ce livret contiendra aussi des recommandations sur son rythme de vie.

3- Nous prendrons également le temps d'analyser avec eux le contenu de leur goûter afin qu'ils développent leur esprit critique et puissent faire des choix adaptés.

## Votre participation

Afin de mener à bien ce projet, nous avons besoin de votre coopération. En effet, il serait intéressant que ce que les enfants apprennent au CLAE et à l'école soit suivi à la maison. Nous vous proposons donc de travailler avec nous en particulier sur les petits déjeuners et les goûters :

### Que manger au petit déjeuner ?

Les céréales industrielles ne sont pas un passage obligé. Rappelez-vous, plus la liste d'ingrédients est longue, plus il y a de produits chimiques (additifs et édulcorants) dans le bol de votre enfant. Une façon d'éviter tous ces produits nocifs est de choisir des céréales complètes. Les flocons d'avoine par exemple sont une excellente alternative. Ils ont la possibilité d'être déclinés à l'infini avec des fruits secs, du fromage blanc, du miel, etc. On peut également donner à un enfant une tranche de pain complet avec un peu de confiture. Enfin, même si notre culture française est très éloignée des breakfasts à l'anglaise, un apport protéique le matin garantit une sensation de satiété durant plusieurs heures. Attention, protéines ne veut pas forcément dire plat salé. Il est possible d'incorporer dans le petit déjeuner des protéines comme des préparations à base d'œuf (ex : Omelette sucrée ; pancake...) ou des fruits à coque.

#### *Mon enfant n'a pas faim le matin*

Il est important de respecter le rythme de chacun. Le corps a parfois besoin d'un long moment d'éveil avant de pouvoir se mettre à table. Manger alors que l'on n'a pas faim peut participer à ce sentir encore plus fatigué et ballonné. La solution serait alors de glisser dans son sac un morceau de pain complet avec 2 carrés de chocolat (un TAP sera également réservé au chocolat). On peut également donner une banane ou des clémentines avec une poignée d'amandes (ou d'autres oléagineux). Ainsi, il pourra manger sur le chemin ou pendant la récréation. Il mangera selon son appétit, plus tard.

### Que manger au goûter ?

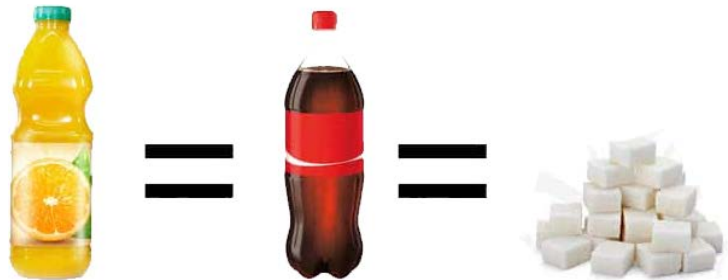
Comme nous l'avons vu ci-dessus, les goûters posent un vrai problème d'équilibre alimentaire et sont potentiellement nocifs. Certains enfants arrivent avec 3 à 4 barres de chocolat, une quantité importante de biscuits type Granola, des chips tout cela associé à du jus de fruit. Ce type de goûter apporte une quantité de sucre parfois astronomique et une qualité nutritive quasi nulle. Nous vous invitons donc à prêter attention à leur contenu. Voici quelques idées:

- Oléagineux (ex : amandes, cerneaux de noix, noix, etc.)
- Fromage
- Compote (sans sucre ajoutées)
- Fruits
- Pain complet
- Carrés de chocolat (Prenez le temps de regarder la quantité de sucre présent dans celui-ci afin d'adapter la portion)
- Eau

## Erreurs courantes

### Les jus de fruit :

Contrairement à un fruit entier, le jus de fruit (même le 100% pur jus) est très sucré et dépourvu de fibres. Il apporte néanmoins quelques vitamines et minéraux par rapport à une boisson gazeuse mais contient autant de glucides que d'autres boissons sucrées (ex : soda). Le programme national Nutrition Santé recommande au maximum de « consommer 1 verre de jus de fruit par jour et pas tous les jours ».



### Le pain blanc :

Comme nous l'avons vu plus haut, le pouvoir glycémiant du pain blanc est très élevé. Il est très riche en glucides et n'offre pratiquement aucune valeur nutritionnelle. De plus, cet aliment fait partie des aliments transformés voir « ultra-transformés » (ex : pain de mie). En effet, la farine de blé est raffinée, ce qui lui fait perdre son enveloppe (le son) ainsi que son germe. On élimine ainsi la majeure partie des vitamines, lipides et minéraux associés. Ce type de pain est directement mis en cause dans l'obésité, certains troubles hormonaux et diverses maladies inflammatoires.

### Les produits faibles en matières grasses :

Le but de ce document n'est pas de s'attarder sur les graisses mais il est tout de même important d'en parler. Faut-il manger moins gras ? On pourrait se laisser séduire par des produits « light » pensant qu'ils sont meilleurs pour la santé. Qu'en est-il réellement ? Tout comme pour le sucre, les graisses sont un facteur important au bon fonctionnement de l'organisme (majeur au niveau hormonal). Ce qu'il faut savoir c'est que, lorsque les industriels suppriment les graisses naturellement présentes dans un produit, ils les remplacent par des édulcorants, du sucre et des produits chimiques. Tous ces additifs et édulcorants ne sont pas bénins pour la santé. Plusieurs études ont montré une association entre la consommation de ces additifs et des maladies comme l'obésité, le diabète et les maladies cardio-vasculaires. La chasse au gras n'est donc pas une solution à une alimentation équilibrée. Enfin, de nombreuses études montrent également que la suppression des lipides a tendance à faire grossir car il engendre un mauvais fonctionnement du corps au niveau hormonal.