

BIEN MANGER ET BOUGER PLUS

Pour être en bonne santé.

La lettre nutrition trimestrielle n°6

Édito : L'année se termine et les vacances approchent. Les actions nutrition dans les écoles sont finies et l'heure du bilan arrive. Cette année 18 écoles, soit 72 classes ont intégrées le programme de prévention du surpoids, de la petite section de maternelle jusqu'au CM2. Nous espérons tous vous retrouver à la rentrée 2014, pour poursuivre ensemble ce projet afin de promouvoir une alimentation saine et équilibrée et ainsi protéger la santé de nos enfants.

L'eau, une boisson essentielle à la vie.

L'eau représente plus de 60 % du poids de notre corps. Chaque jour, une quantité importante est éliminée par la respiration, la transpiration, et les urines... Les urines permettent d'évacuer les déchets produits par l'organisme. Ces pertes sont compensées par notre alimentation et l'eau que nous buvons.

Il est recommandé de boire de l'eau à volonté. 1.5l par jour au minimum. Si vous avez soif, c'est le signe que votre corps manque déjà d'eau.

A l'approche de l'été, il faut être plus d'autant plus vigilant : La chaleur provoquant plus de pertes d'eau, il est nécessaire de boire davantage.

Incitez vos enfants à boire régulièrement. Emportez toujours une bouteille d'eau lorsque vous êtes à l'extérieur et proposez systématiquement de l'eau à la maison. Au robinet, ou en bouteille, l'eau est la boisson idéale à table et en dehors des repas.

Attention aux sirops, boissons aromatisées, boissons aux fruits, sodas... Toutes ces boissons sont riches en sucre, entretiennent le goût pour les boissons sucrées et ne réhydratent pas correctement.

Pour varier, aromatiser l'eau avec une feuille de menthe ou/ et une tranche de citron. Cela donne un peu de fantaisie !

Le point nutrition :

Les sucres et les graisses « cachés ».

Pour protéger sa santé, il est conseillé de limiter sa consommation en sucres et matières grasses. Il n'est pas toujours évident de savoir dans quels aliments on risque de les rencontrer. Souvent ajoutés lors de la fabrication du produit, on peut les trouver dans les plats préparés, les gâteaux industriels, les viennoiseries, les sauces

Une découverte pour commencer : *savez-vous qu'une portion de lasagne contient l'équivalent de 2 morceaux de sucre et de 2 cuillères à soupe d'huile ?*



Une seule solution pour ne pas se tromper : lire les étiquettes !

Parmi les nombreuses informations signalées sur l'emballage, la plus importante est la liste des ingrédients. Le premier ingrédient est celui qui est le plus important en quantité. Si le sucre et la matière grasse apparaissent dans les premières places cela signifie que l'aliment est très gras ou/et très sucré.

Exemple pour une pâte à tartiner au chocolat et à la noisette :

Ingrédients : **sucres, huiles végétales**, noisettes, cacao maigre, lait écrémé en poudre...

Que s'est-il passé ce trimestre ?

Ce trimestre, des petits déjeuners et goûters pédagogiques ont été organisés dans certaines écoles. De nombreux parents sont venus participer à ce moment d'échange et de convivialité.



Les enfants ont pu mettre en pratique leurs connaissances en réalisant des recettes permettant un petit déjeuner et un goûter équilibré.



D'autres classes ont réalisé une visite virtuelle de la cuisine centrale grâce au film réalisé par Sodexo et

projeté en classe. Il s'est terminé par une dégustation d'un légume décliné sous 3 recettes et les enfants ont pu choisir leur recette favorite.

Zoom sur : **Décrypter les emballages alimentaires : mode d'emploi**

Trop d'informations pas toujours compréhensibles, formulations souvent complexes... Pas facile de comprendre l'étiquetage nutritionnel sur les emballages !

Pourtant les indications qui y figurent donnent des informations précieuses sur la composition des aliments et peuvent nous aider à faire des choix dans nos achats.

Petit décryptage....

La liste d'ingrédients.

Ce sont les ingrédients qui entrent dans la fabrication du produit alimentaire. **C'est donc le meilleur moyen de connaître la composition d'un aliment.**

Les ingrédients y sont présentés par ordre décroissant d'importance : le premier nommé est celui qui est le plus important en quantité et ainsi de suite. (cf. Le point nutrition)

L'étiquetage nutritionnel

C'est le petit tableau que l'on trouve sur les aliments et qui donne leur composition en protéines, lipides, glucides, vitamines, et minéraux.

Les protides/protéines : animales et végétales elles permettent la construction des muscles. On en trouve principalement dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, et les légumes secs.

Les glucides : Ce sont les sucres lents et les sucres rapides. Ils nous apportent l'énergie dont nous avons besoin.

Les lipides : Ce sont les matières grasses. Elles apportent beaucoup d'énergie dans une toute petite quantité consommée.

La valeur énergétique (kCal ou kJ) : C'est l'énergie que nous apporte l'aliment en fonction de sa composition en glucides, lipides et protéines.

Les quantités sont données pour 100g d'aliment, et ne correspondent donc pas toujours à la quantité totale présente dans le produit.

Lire ces informations permet de comparer 2 produits équivalents. Les éléments à comparer en priorité sont les quantités de glucides et de lipides.



| VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR GRAMME D'ÉLÉMENT / GEMIDELDE WERTE INHOUDEN PER : | | 100 ml |
|--|--|------------------|
| Énergie : | | 163 kJ / 39 kcal |
| Protéines / Eiwitten : | | 0 g |
| Glucides / Koolhydraten : | | 9,3 g |
| dont sucres / waarvan suikers : | | 9,3 g |
| Lipides / Vetstoffen : | | 0 g |
| dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren : | | 0 g |
| Fibres alimentaires / Voedingsvezels : | | 0 g |
| Sodium / Natrium : | | 0 g |

L'allégation nutritionnelle

« **sans sucre/matière grasse** » : l'aliment ne contient pas de sucre, ou de matière grasse.

« **Allégé en sucre/matière grasse** » : il contient au minimum 30 % de sucres/matières grasses en moins qu'un produit similaire. Cela ne signifie pas que le produit n'est pas sucré ou gras mais qu'il en contient moins qu'un produit équivalent. Par exemple une compote allégée en sucre, contient 95 % de fruits et 5 % de sucre rajouté.

« **sans sucre ajouté** » : aucun sucre n'a été ajouté lors de la fabrication, mais il peut contenir les sucres naturellement présents dans les aliments qui ont servi à le préparer comme dans le jus de fruit par exemple.

« **pauvre en matière grasse** » : l'aliment ne contient pas plus de 3 g de lipides pour 100 g de produit.

Comparons 2 produits : Les céréales du petit déjeuner

En regardant l'étiquetage nutritionnel de ces 2 paquets de céréales on s'aperçoit que le premier produit contient plus de lipides (matières grasses) et plus de sucres que le deuxième. Vous attendiez-vous à cela ?

Nos choix peuvent être orientés par différentes facteurs : les goûts bien sûr, mais aussi l'envie, le caractère pratique ou économique, la santé...et la publicité. N'oubliez pas que les industriels cherchent à vendre leurs produits, et multiplient les ruses pour y



| | | |
|--------------|-----|------|
| Énergie Kcal | 394 | 346 |
| Protéines g | 13 | 10.6 |
| Lipides g | 6 | 4.1 |
| Glucides g | 72 | 66.6 |
| Dont sucre | 29 | 15.9 |