

Les différents noms du sucre et de ses dérivés



Tous les **noms qui finissent en « ose »** sont des sucres : dextrose, fructose, galactose, glucose, lactose, maltose, saccharose.

Tous les **sirops** : sirop, sirop d'agave, sirop d'amidon, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, sirop de malt.

Egalement : amidon, dextrine, dextrane, maltodextrine...

Les additifs

Définition de l'ANSES : "Un additif alimentaire est une substance qui n'est pas habituellement consommée comme un aliment ou utilisée comme un ingrédient dans l'alimentation. Ces composés sont ajoutés aux denrées dans un but technologique [...]. Leur présence dans les denrées est mentionnée dans la liste des ingrédients soit par leur code (E suivi de 3 ou 4 chiffres), soit par leur nom." **Certains additifs, par exemple les colorants alimentaires E102, E104, E110, E122, E129 et E210, présents dans les boissons, confiseries et sodas pourraient avoir un impact sur l'activité et l'attention des enfants selon les autorités sanitaires.**

Références :

- <http://www.mangerbouger.fr/> : le site du PNNS (Programme National Nutrition Santé)
- <https://www.anses.fr/fr> : le site de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

Conseils de lecture de Villeneuve-Parents :

- Livre « Le bon choix pour vos enfants » chez Thierry Souccar Editions du collectif La Nutrition <http://lanutrition.fr>

Pour nous contacter : assovilleneuveparents@gmail.com
<https://www.villeneuveparents.com/>

Nous remercions Madame Carivenc, diététicienne-nutritionniste chez Ansamble, pour son aide à l'élaboration de ce document



En tant que parents nous nous posons souvent des questions sur l'alimentation de nos enfants.

Du petit-déjeuner au dîner, en passant par le goûter, **le sucre est au centre de tous les débats.**

Est-il à bannir ? Mon enfant en mange-t-il trop ?
Comment puis-je équilibrer son goûter ?

Le goûter, un des quatre repas quotidiens recommandés pour les enfants, est particulièrement difficile à équilibrer, surtout quand notre enfant reste à l'ALAE le soir et que le cartable passe la journée à l'école.

Des membres de l'association Villeneuve-Parents se sont réunis et ont essayé d'apporter des éléments de réponses à ces questions. Ce document, fruit de cette réflexion, a été élaboré avec le soutien de la mairie de Villeneuve-Tolosane et s'inscrit dans le cadre du **Projet Educatif Territorial (PEDT)**.

Les recommandations sont issues du **Plan National Nutrition Santé (PNNS)** du ministère de la Santé.

Ces conseils ne sont pas valables pour les enfants de moins de 3 ans et pas forcément adaptés si votre enfant souffre de certaines pathologies.

Demandez conseil à votre médecin.

Décrypter une étiquette

Les ingrédients sont rangés par quantité décroissante (le 1er nommé est celui le plus important en quantité, et ainsi de suite).

Au supermarché choisissez :

1. la liste d'ingrédients la plus courte possible
2. des ingrédients qu'on peut avoir dans son placard
3. pas ou peu de sucres ajoutés
4. pas ou peu d'additifs

Dans l'exemple du gâteau ci-contre, aucun de ces 4 critères n'est respecté : liste d'ingrédients longue (19 en tout), des ingrédients transformés (ex : sirop de glucose-fructose), sucres ajoutés sous plusieurs formes (ex : sirop de glucose), additifs (ex : E442). De plus, si on les additionne, les différentes formes de sucres (en orange) représentent une quantité importante du total des ingrédients.



Farine de blé (29%), **sucre**, matière grasse de palme, **sirop de glucose**, beurre de cacao, lait écrémé en poudre, pâte de cacao, farine d'orge (2.8 %), humectants (sorbitol, glycérol), **lactose**, petit lait en poudre, matière grasse du lait, **sirop de glucose-fructose**, poudre à lever (E500), sel, cacao maigre, émulsifiants (lécithine de soja, E442), stabilisant (carraghénanes), extrait naturel de vanille. Peut contenir cacahuètes.

Pour un goûter équilibré,

des produits dans au moins 2 des 3 familles suivantes sont recommandés : fruit, féculent, produit laitier.
Avec un grand verre d'eau, seule boisson indispensable.

Zoom sur les friandises

Recommandations du PNNS sur la consommation de sucre (hors lactose et galactose, sucres naturellement présents dans les produits laitiers) :

- moins de 60 grammes de sucre par jour entre 4 et 7 ans
- moins de 75 grammes de sucre par jour entre 8 et 12 ans

Des produits comme par exemple les bonbons, les pâtes à tartiner ou les barres chocolatées sont des friandises et ont une teneur importante en sucres ajoutés.

Il est conseillé de les manger de manière occasionnelle, pour un repas d'anniversaire par exemple.

Un goûter équilibré pour mon enfant, c'est :

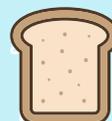


Un fruit (priorité aux fruits frais, de saison)

Si le fruit est consommé sous forme de compote ou jus, privilégiez ceux contenant le moins de sucres ajoutés.



Pomme, clémentine, raisin, orange coupée en morceaux...; gourde de compote ; poignée de fruits à coques (noix, noisettes, amandes non salées...).



Un féculent (pain, céréales...)

Priorité aux produits où les céréales sont en 1er dans la liste des ingrédients et avec une teneur limitée en sucres ajoutés. Si possible, variez les types de farine (blé, maïs, petit épeautre...) et privilégiez les farines complètes qui ont des valeurs nutritionnelles intéressantes.



Des gâteaux secs (comme par exemple petits beurres ou palets bretons), une bonne tranche de pain complet, frais de préférence, avec une barre de chocolat riche en cacao et noisettes.



Un produit laitier

Priorité aux produits laitiers (lait, fromage, yaourt...) où l'ingrédient "Lait" est placé en 1er, sans sucre ajouté et avec une liste limitée d'additifs.



Brique de lait aromatisée, fromage à pâte molle, gourde de compote au lait.