

Capsule alimentation

Mai 2012



Le sucre : cette douceur trop (ou mal?) aimée!

Le sucre, on aime ça! En fait, on ne pourrait se passer de consommer du sucre puisque le glucose est en fait la seule source d'énergie que le cerveau peut utiliser. Par contre, il représente un des facteurs favorisant l'obésité, le diabète de type-2, les maladies cardio-vasculaires, etc. Pas facile de s'y retrouver! Cette capsule se veut un outil d'information et de réflexion afin de vous guider vers un équilibre «sucré». Un premier regard sera porté sur la famille des glucides afin de faire connaissance avec chacun de ses membres et de déterminer à quelle fréquence il serait souhaitable de les inviter dans l'assiette des enfants.

Les glucides : mieux les connaître

Glucides simples

Les glucides simples, communément appelés sucres, sont naturellement présents dans les aliments comme les légumes, les fruits, le lait et le yogourt. En raison de leur pouvoir sucrant, ils sont également ajoutés dans les aliments, soit par l'industrie, soit dans les recettes.

Avec eux, la faim est vite satisfaite et l'apport en énergie efficace puisqu'ils sont digérés rapidement.

Simple ou complexe?



Elle va satisfaire la faim sur une plus longue période puisque l'organisme prend beaucoup plus de temps pour la digérer.

Amidon

L'amidon est composé d'une chaîne de glucides simples, elle n'a pas de goût sucré. On la trouve naturellement dans les pommes de terre, certains légumes, ainsi que dans les produits céréaliers.

Fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont de longues chaînes de glucides qui passent par le système digestif sans être digérées. Tout comme l'amidon, les fibres n'ont pas de saveur sucrée.

On retrouve les fibres alimentaires dans les fruits, les légumes, les légumineuses, les produits céréaliers de grains entiers, les noix et les graines.

La présence de fibres dans les aliments fait que ceux-ci requièrent une plus longue mastication et digestion, ce qui procure un sentiment de satiété plus rapide au cours du repas, et ce, sur une plus longue période.

Lesquels mériteraient une place dans l'assiette?

Théoriquement, tous les sucres s'équivalent et méritent leur place puisque de toute façon l'organisme les transforme tous en glucose qui circule dans le sang pour fournir aux cellules et au cerveau le carburant nécessaire pour fonctionner. Cependant, même s'ils ont de grands besoins en énergie, les enfants ne mangent pas que pour obtenir de l'énergie! Ils ont besoin d'une variété d'éléments nutritifs pour assurer leur croissance.

L'aliment où se trouvent les glucides fera la différence.

Assurément, le sucre provenant des aliments tels que : les fruits, les légumes, les légumineuses et les produits céréaliers de grains entiers méritent une place de choix dans l'assiette des tout-petits. En plus du sucre, ils apportent vitamines, minéraux et fibres essentielles à leur croissance. Le lait et le yogourt sont également d'excellents choix puisqu'en plus du sucre qu'ils contiennent naturellement, ils représentent une excellente source de protéines et de minéraux.

Les aliments tels que les pâtisseries, les boissons gazeuses et autres boissons sucrées, certaines céréales et barres tendres, certains biscuits, les confitures, etc., outre le sucre ajouté, comportent beaucoup de gras (rarement de bons gras) et peu d'éléments nutritifs. Ces aliments ont pour effet de remplir les petits estomacs laissant peu de place aux aliments à valeur nutritive plus élevée essentiels à la croissance des enfants. Ces aliments, bien que pouvant faire partie d'une saine alimentation lorsque la fréquence est faible, devraient se retrouver dans l'assiette de l'enfant de façon occasionnelle.

Qu'il provienne, du sirop d'érable, du miel, de la cassonade ou de la mélasse... du sucre, c'est du sucre! Ils ont tous une valeur nutritive comparable au sucre blanc et ne contiennent qu'une quantité minime de minéraux.

Cultiver le goût

Les enfants ont une préférence innée pour les aliments sucrés. Cette propension est également appuyée tout au long de la petite enfance par les récompenses sucrées, la consommation de boissons sucrées, la manipulation des aliments de bases par l'industrie (produits céréaliers, produits laitiers). Dans une vision de saines habitudes alimentaires, le rôle de l'adulte consiste donc à mettre en place des conditions pour développer, chez les enfants, le goût pour les aliments au naturel ou modestement sucrés.

- ◆ Préférez des desserts et collations qui apportent également d'autres éléments nutritifs : carré aux dattes, croustade aux fruits, muffin ou biscuit maison, pouding au riz, etc., et servez des portions raisonnables.
- ◆ Misez sur les fruits et les produits céréaliers de grains entiers.
- ◆ Privilégiez l'eau et le lait comme boisson.
- ◆ Rincez les fruits en conserve pour enlever le sirop. On peut le remplacer par du jus de fruits.
- ◆ Servez du yogourt nature ou sucré avec des fruits et/ou un peu de miel ou de sirop d'érable ou encore, préparez un mélange moitié yogourt nature-moitié yogourt aux fruits.
- ◆ Réduisez la quantité de sucre dans les recettes de biscuits et muffins du 1/3 à la 1/2.
- ◆ Parfumez les muffins et biscuits avec de la cannelle, de la muscade et/ou de la cardamome.
- ◆ Préparez des gélâtines à base de jus de fruits et de fruits (voir recette)
- ◆ Utilisez du jus de fruits, de la purée et du yogourt pour préparer des sucettes glacées.
- ◆ Combinez des fruits frais avec des fruits en conserve ou surgelés pour cuisiner des compotes de fruits.
- ◆ Réalisez des crèmes aux fruits à base de yogourt ou de tofu soyeux pour réinventer les poudings (voir recette).

Sucettes glacées au yogourt et aux fruits

1 part de yogourt nature
1 part de fruits en purée
½ part de jus de fruits

Mélanger et verser dans les moules sucettes.

Suggestions de parfums

Mangue et fraises+jus d'orange
Framboises et bleuets+jus fruits des champs
Ananas et banane+jus bananorange
Pêche+jus d'orange
Yogourt vanille+poires+jus de pommes

Crème aux fruits

1 part de yogourt à la vanille ou de tofu «dessert»
½ part de compote de pommes
½ part de fruits en purée

Mélanger.

Suggestions de parfums

Poires et tofu
Framboises et yogourt
Fraises, framboises, bleuets et yogourt
Pêches, mangue et tofu
Ananas, banane et tofu à la noix de coco
Bleuets, zeste de citron et yogourt

Le sucre joue un rôle essentiel dans la réalisation des recettes de muffins et gâteaux. Il y a donc des proportions minimums à respecter pour en assurer le succès :

Muffins: 30 à 60 ml de sucre pour 250 ml de farine
Gâteau : 125 ml de sucre pour 250 ml de farine

Gélatine aux fruits

500 ml de jus de fruits
15 ml de gélatine neutre (1 sachet)
250 ml de fruits en morceaux

Verser le jus dans une casserole. Saupoudrer la gélatine sur le jus et battre légèrement avec un fouet. Laisser gonfler la gélatine 5 min. Amener le jus juste sous le point d'ébullition. Retirer du feu et verser sur les fruits.

C'est bon!

Suggestions de parfums

Jus fruits des champs+framboise
Jus de raisins+jus de canneberges+raisins+pommes
Jus de pommes+jus d'ananas+pommes
Jus d'orange et mangue+pêche
Jus de pommes et raisins+raisins rouges et verts

Et si l'on parlait des boissons?

La consommation de boissons sucrées serait un des facteurs favorisant l'obésité infantile. Ces boissons ne contenant que du sucre (jusqu'à 7 sachets pour 335 ml de boisson gazeuse) et aucun autre élément nutritif réduisent la consommation de lait et de jus de fruits tout en augmentant l'apport calorique. De plus, ces boissons sont peu rassasiantes ce qui ne diminue pas l'apport énergétique provenant des aliments. Ce surplus de calories vides, lorsque consommé régulièrement, peut mener à un surplus de poids.

Vrai ou faux? Il y a habituellement autant de sucre dans un jus de fruit sans sucre ajouté que dans les boissons aux fruits.

C'est vrai. Dans le jus, le sucre y est naturellement présent (non ajouté) alors qu'il est ajouté dans les boissons. C'est pourquoi, bien que le jus renferme davantage d'éléments nutritifs, ce qui le qualifie pour faire partie du groupe des légumes et fruits du Guide alimentaire canadien, il est recommandé de limiter la consommation de jus de fruits à 125 ml par jour. Cette recommandation vise aussi la prévention de la carie dentaire.

Les produits «diètes» ou contenant des édulcorants ne sont pas de meilleurs choix pour les enfants (et pour les grands!) puisqu'ils entretiennent le goût pour les aliments sucrés.

Donc, le lait et l'eau demeurent les meilleurs choix pour assouvir les grandes soifs.

Sources :

Politique alimentaire à l'intention des CPE et autres services de garde éducatifs, ARCPÉL

www.extenso.org

www.nospetitmangeurs.org

Enquête collectivité Canadienne-nutrition, 2004

La chimie des desserts, C. Blais, éd. La Presse

Coalition québécoise sur la problématique du poids :

◆ [Dossier spécial-Les boissons sucrées](#)

Saviez-vous que...

25% des enfants de 4 ans consomment des boissons sucrées (cocktail, boisson, punch aux fruits, boissons gazeuses, boissons énergisantes, et ce, quotidiennement!

Croquer dans un fruit...c'est bien meilleur!

Par Chantal Durand, tdt, chargée du projet déploiement alimentation