

# Capsule alimentation

1<sup>ère</sup> édition

## Les produits céréaliers

Le Guide alimentaire canadien recommande qu'il y ait au moins un aliment de chaque groupe alimentaire au dîner. Parfois, le produit céréalier se fait damer le pion par la pomme de terre ou bien, il est tout simplement absent ou encore trop présent. Dans l'objectif de viser l'équilibre de l'offre alimentaire quotidienne, cette capsule porte un

regard sur les différentes qualités de produits céréaliers disponibles sur le marché et propose des suggestions afin de répondre aux recommandations du GAC de même qu'aux critères de qualité et de quantité associés à une saine alimentation.

## Les produits céréaliers au menu

Les produits céréaliers, surtout ceux de grains entiers, sont beaucoup plus qu'une source de fibres! Ils sont aussi une source de vitamines, de minéraux, d'acides gras essentiels et d'antioxydants en quantité et en qualité. Ce n'est pas un hasard s'ils se retrouvent au deuxième rang du GAC, après les fruits et légumes, en termes du nombre de portion recommandé. Puisque ces bienfaits se trouvent dans le grain entier, le GAC recommande que **50% des produits céréaliers offerts quotidiennement soient de grains entiers!**

### Une portion de produits céréaliers correspond à...

- 1 tranche de pain (35g);
- ½ pain pita ou tortillas ou bagel ou muffin anglais (35 g);
- ½ tasse de riz ou couscous ou quinoa ou orge ou millet ou boulghour ou autres céréales cuites;
- ½ tasse de pâtes alimentaires cuites;
- ½ ou 1 petit muffin maison (35 g);
- 30 g de craquelins;
- ¾ tasses de céréales chaudes cuites;
- 30 g de céréales froides.

### Les besoins selon le GAC :

- 3 portions/jour (1 ½ au CPE/SGÉ) pour les 2-3 ans
- 4 portions/jour (2 au CPE/SGÉ) pour les 4-5 ans

## Assurons leur présence au dîner!

Plusieurs options s'offrent à vous pour assurer la présence d'une portion de produits céréaliers au dîner. En voici quelques unes :

Rappelez-vous qu'une grande variété est de mise afin de maximiser l'apport en vitamines et minéraux tout en favorisant le développement des goûts menant à de saines habitudes alimentaires.

En accompagnement (en harmonie et en complément du reste du dîner):

- Riz pilaf, riz aux légumes, riz basmati, riz brun, pâtes alimentaires au pesto, à l'ail, aux tomates, couscous nature, aux légumes, orge pilaf, quinoa, millet, muffin maison salé, pain maison au fromage, craquelins, pain de blé entier, de seigle, etc.

Dans les salades:

- Salade de quinoa, de riz, de couscous, de pâtes alimentaires, d'épeautre, de millet, de sarrasin, etc.

Ajoutés dans les soupes:

- Orge, orzo, riz, pâtes alimentaires, couscous, riz sauvage, etc.

Intégrés à l'intérieur d'une recette:

- Couscous, boulghour ou flocons d'avoine dans les boulettes, croquettes et galettes, sarrasin avec la viande dans un pâté chinois, couscous, riz ou millet pour remplacer un fond de tarte dans un pâté, germe de blé dans les smoothies, sur les gratins, etc.

Servis au dessert:

- Muffin maison sucré, galette à l'avoine, croustade aux fruits, céréales ou granola maison sur du yogourt.

### Salade de grains entiers (10 portions)

500 ml céréales cuites (épeautre, millet, sarrasin etc.)  
250 ml tomates cerises en 4  
1 concombre en dés  
125 ml huile d'olive + 30 ml moutarde de Dijon + jus d'un citron + 50 ml de basilic frais

Fouetter ensemble les ingrédients de la vinaigrette.  
Mélanger ensemble tous les ingrédients.

½ portion de produits céréaliers  
½ portion de légumes

Source : Kampani

### Poires au four garnies de flocons d'avoine (4 portions)

500 ml poires en cubes, rincées et égouttées  
2,5 ml cannelle  
125 ml flocons d'avoine à l'ancienne  
15 ml sirop d'érable

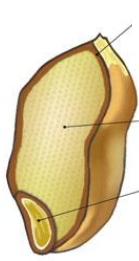
Déposer les poires dans un moule.  
Mélanger les flocons d'avoine, le sirop d'érable et la cannelle puis répartir sur les poires.  
Cuire au four, 30 minutes à 180°C (350°F).

¼ de portion de produits céréaliers  
½ portion de fruits

Source : Fondations des maladies du coeur



## Portrait d'un grain entier



Son : Contient les fibres, les vitamines B et des minéraux.

Endosperme : Contient les glucides et les protéines. C'est la partie qui est toujours présente dans tous les produits.

Germe : Contient la majorité des vitamines, des antioxydants et des acides gras essentiels.



Bien que le grain doive être entier, c'est-à-dire contenir ses trois parties, pour un bénéfice maximal sur la santé, l'industrie « s'amuse » à créer toutes sortes de formules pour plaire à sa clientèle.

## Que penser des pains blancs multigrains?

Afin que les fibres contenues dans les grains entiers accomplissent leur rôle au niveau de la régularité intestinale en absorbant l'eau et en gonflant les selles, elles doivent être de tailles suffisantes, c'est-à-dire, visibles. Or, les grains contenus dans les pains blancs sont pulvérisés de manière à se confondre dans la farine; ils perdent donc leur propriété.

Un vrai bon pain brun de grains entiers est composé d'environ 95 % de grains entiers.

Un pain blanc multigrains est composé d'environ 5 % de grains entiers.

Les deux affichent pourtant un contenu en fibres de 5 g par portion! La différence se situe dans la provenance des fibres. En effet, dans les pains blancs, la majorité des fibres provient de fibres solubles telles que l'inuline et la balle d'avoine qui est en fait le déchet comestible du grain d'avoine. Les fibres solubles sont dépourvues de vitamines et minéraux, n'ont aucun pouvoir rassasiant et n'ont aucun rôle dans le transit intestinal. Les fibres solubles agissent plutôt au niveau de l'élimination du mauvais cholestérol de même qu'en ralentissant l'absorption des glucides. Donc pas mauvaises, mais pas ce qu'on recherche avec les produits céréaliers.

## Que penser de la farine blanche enrichie?

Lors du raffinage du grain, le son et le germe sont enlevés. Il est donc dépourvu de l'ensemble de ses vitamines, minéraux, fibres et acides gras essentiels. Au Canada, la farine blanche doit obligatoirement être enrichie : on y ajoute certaines vitamines du groupe B et du fer. Cette farine est toutefois dépourvue de certains éléments nutritifs de même que des fibres. Elle apparaît sous l'appellation : farine de blé enrichie, farine blanche, farine blanche enrichie ou farine de blé. Les grains raffinés représentent tout de même une bonne source d'énergie (glucides) pour les enfants.

L'ensemble des éléments nutritifs présents dans le grain entier est plus bénéfique que chaque nutriment ajouté séparément.

## Reconnaître le bon grain de l'ivraie!

Rechercher le mot « entier » ou « intégrale » au tout début de la liste d'ingrédients. Attention, certains pains « bruns » ne sont pas nécessairement faits de grains entiers. Certains fabricants y ajoutent de la mélasse ou du caramel pour les colorer.

Choix no 1 → Produits de grains entiers ou de farine intégrale

Choix no 2 → Pain de blé entier et farine de blé entier

Choix no 3 → Pain blanc multigrains et farine blanche enrichie

Favoriser aussi les pâtes de blé entier, l'orge mondé (plutôt que perlé), le couscous de blé entier, le riz brun, le millet, le quinoa et autres céréales de grains entiers de même que les céréales, pains et craquelins répondant aux critères ci-contre.



En raison de leur contenu considérable en gras saturés, gras trans et sucre, les produits suivants représentent un moins bon choix et on ne les retrouve pas parmi le groupe des produits céréaliers du GAC:

- Vol-au-vent;
- Pâte à tarte;
- Pâtisseries et viennoiseries.

### Critères de qualité

Surveiller le contenu en **fibres**

- Au moins 2 g par portion

Surveiller le contenu en **sel**

- Moins de 200 mg par portion

Surveiller le contenu en **gras saturés**

- Moins de 1 g par portion

Surveiller le contenu en **sucre ajouté**

- Moins de 5 g par portion

Éviter les **colorants**

Par Chantal Durand, tdt, chargée du projet  
déploiement alimentation

Sources : [www.extenso.org](http://www.extenso.org), [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

Les diététistes du Canada [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)