



## ***Pour préserver la santé de mon enfant : vigilance concernant les sucres et les graisses !***

✓ Les sucres cachés sont désormais désignés comme le point faible de notre alimentation. En effet, ils se trouvent dans un grand nombre d'aliments, notamment dans les préparations industriels comme les plats cuisinés ou même les charcuteries ! Consommés en excès, ils entraînent l'obésité puisque dans l'organisme, les sucres forment des réserves de graisses ! Par conséquent, les sucres peuvent être à l'origine de nombreuses maladies cardio-vasculaires ou encore du diabète.

✓ L'important est de savoir sélectionner le « bon gras » : il est recommandé de réduire la consommation de graisses saturées notamment chez les enfants. Il faut privilégier les oméga 3, 6 et 9 qui permettent le bon développement cérébral des enfants, le renouvellement de la peau et des organes et qui ont un rôle anti-inflammatoire.

### ***Les acides gras, comment les choisir ?***

✓ Les graisses saturées sont majoritairement présentes dans les produits d'origine animale : charcuteries, fromages, poissons, crème, beurre ou encore dans les viennoiseries, la pâte à tartiner, les gâteaux apéritifs ...Une consommation en quantité « normale » n'a aucune conséquence nocive, il suffit juste d'éviter les excès.

✓ On trouve les oméga principalement dans les denrées d'origine végétale : huiles, légumes secs, céréales, graines oléagineuses comme les amandes mais aussi dans les poissons !

✓ Crues, les matières grasses (beurre et huiles) sont plus digestes et conservent mieux leurs avantages nutritionnels. Varier les huiles permet d'agrémenter vos plats et de répondre aux besoins des enfants.

### ***Les sucres, comment surveiller leur consommation ?***

✓ Il est important d'apprendre aux enfants, dès leur plus jeune âge, les bases de l'alimentation équilibrée et surtout de les éduquer à une nourriture saine.

✓ Aussi souvent que possible, éviter les gâteaux industriels, biscuits, bonbons, chocolats, pâte à tartiner et préférer les pâtisseries maison, les fruits et les yaourts.

✓ Exemple de goûter équilibré : une clémentine, 1 tartine de pain avec du beurre, un yaourt à boire

✓ N'oublions pas que le sucre appelle le sucre donc il est préférable de ne pas habituer les enfants au goût sucré ou d'autoriser le grignotage de produits sucrés entre les repas : leur santé et leur alimentation future en dépendent !

Eva Morin

Étudiante en deuxième année de diététique  
Stagiaire au sein de la cuisine centrale