

Mangeons sain,
mangeons bien
à Clair-Vivre



DOSSIER
ALIMENTATION



UN DOSSIER, POUR QUOI FAIRE ?

L'école a pour principale mission d'enseigner, de transmettre des savoirs aux enfants : calculer, lire, écrire et expérimenter avec les meilleures méthodes possibles. Au-delà de cet apprentissage se trouvent des actes fondamentaux pour notre vie : boire et manger. Nous le faisons tous les jours et pourtant nous en parlons si peu.

Ce dossier est un outil pour les enseignants, les parents et les enfants.
Une boîte à idées évolutive qui parle à tout le monde en présentant des faits et en proposant des alternatives.

Nous sommes ce que nous mangeons... et nous pouvons tous faire quelque chose.

COMMENT ÇA MARCHE ?

- Le dossier comprend une série de fiches sur des aspects clefs de l'alimentation. Chaque fiche présente le sujet, les faits, propose des alternatives pour l'école et la maison.
- Le dossier a pour vocation d'évoluer par l'ajout d'autres fiches, de recettes, d'études ou d'analyses liées au sujet, d'activités, etc.
- La version électronique est disponible sur ap.clairvivre.be et envoyée par Konnecto. Une version papier est éditée (en quantité limitée) annuellement et distribuée à l'équipe enseignante.



La version
électronique est
disponible sur
ap.clairvivre.be
et envoyée par
Konnecto.

DOSSIER SUR L'ALIMENTATION SAINE

À l'initiative de l'AP de Clair-Vivre



**l'Association des Parents
de Clair-Vivre** nshf

Contributions :

Cosentino Sandrine
Decamp Sébastien
Herr Natalie
Maghouz Yousra
Nogaret Fabienne
Rima Barrack
Tanghe Thierry

Mise en page : Olagil sprl

Copyleft : toute reproduction de tout ou partie du contenu de ce livret sur quelque support que ce soit est libre de toute contrainte et de droits d'auteur en mentionnant la source.

Références et bibliographie :

Goodall J., McAvoy G., Hudson G., Nous sommes ce que nous mangeons (Harvest for Hope), trad. Abry P., Paris, Editions Actes Sud, 2008, 379 pp.

Bruxelles environnement : <https://environnement.brussels>

Manger- bouger : <http://mangerbouger.be>

Service public fédéral belge : https://www.belgium.be/fr/sante/vie_saine/alimentation

Service public fédéral Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et environnement : <https://www.health.belgium.be/>

Food in action : <https://www.foodinaction.com>

Végétik asbl - association végétarienne et végane de Belgique : www.vegetik.org

La Nutrition, bon à manger, bon à savoir : <https://www.lanutrition.fr>

PasseportSanté.net : <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition>

La santé dans l'assiette : <https://www.lasantedanslassiette.com>

Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité : <http://www.apaqw.be>

Alcool Info service : <https://www.alcool-info-service.fr>

Greenpeace France, *Calendrier des fruits et saison en France métropolitaine*, sur <https://www.greenpeace.fr/guetteur/calendrier>

La rédaction d'Allodocteurs.fr, *Les bienfaits des fruits*, Allodocteurs.fr, sur https://www.allodocteurs.fr/alimentation/aliments/fruits-et-legumes/les-bienfaits-des-fruits_19744.html

Carion S., *Rendre les enfants accros aux fruits et légumes ? Facile avec "Food and Pleasure"*, La Libre, sur <https://www.lalibre.be/lifestyle/food/rendre-les-enfants-accros-aux-fruits-et-legumes-facile-avec-food-and-pleasure-577278c935708dcfedb930b9>

Bossé J., *Mieux manger à l'école !*, La Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente asbl, sur <https://ligue-enseignement.be/eduquer-n130-mieux-manger-a-lecole/>

Fédération Wallonie- Bruxelles, *Promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique*, Le portail de l'enseignement en Fédération Wallonie-Bruxelles, sur <http://www.enseignement.be/index.php?page=5992&navi=2726>

Houssonloge D., *L'école et l'alimentation saine pour tous...*, Union Francophone des associations de parents de l'enseignement catholique, sur <http://www.ufapec.be/nos-analyses/3516-ecole-alimentation.html>

Les lipides, comment bien choisir ses graisses ?, Nutriting, sur <https://www.nutriting.com/comprendre-la-nutrition-2/la-nutrition-en-7-lecons/les-lipides/?v=d3dcf429c679>

Informations sur le sel, Salines Suisses SA, sur <https://www.salz.ch/fr/informations-sur-le-sel/>

10 mots autour de l'alcool, Lig'up de la Ligue nationale contre le cancer, sur <https://lig-up.net/communaute-educative/contenus/94/10-mots-autour-de-lalcool>

L'alimentation équilibrée

Un mélange qui s'apprend



© Presfoto - Freepik

MANGER DE MANIÈRE ÉQUILIBRÉE

Pour être en bonne santé, pour que notre corps fonctionne bien et le plus longtemps possible, on ne peut pas lui faire ingurgiter n'importe quoi. Il nous faut donc apprendre à le respecter.

Comment apprendre à respecter son corps ? En apprenant ce dont il a besoin, et ce dont il n'a pas besoin. Manger de manière équilibrée, ça s'apprend, comme tout le reste.

DE QUOI NOTRE CORPS A-T-IL BESOIN ?

Les aliments sont généralement regroupés en 7 catégories, qui répondent à différents besoins :

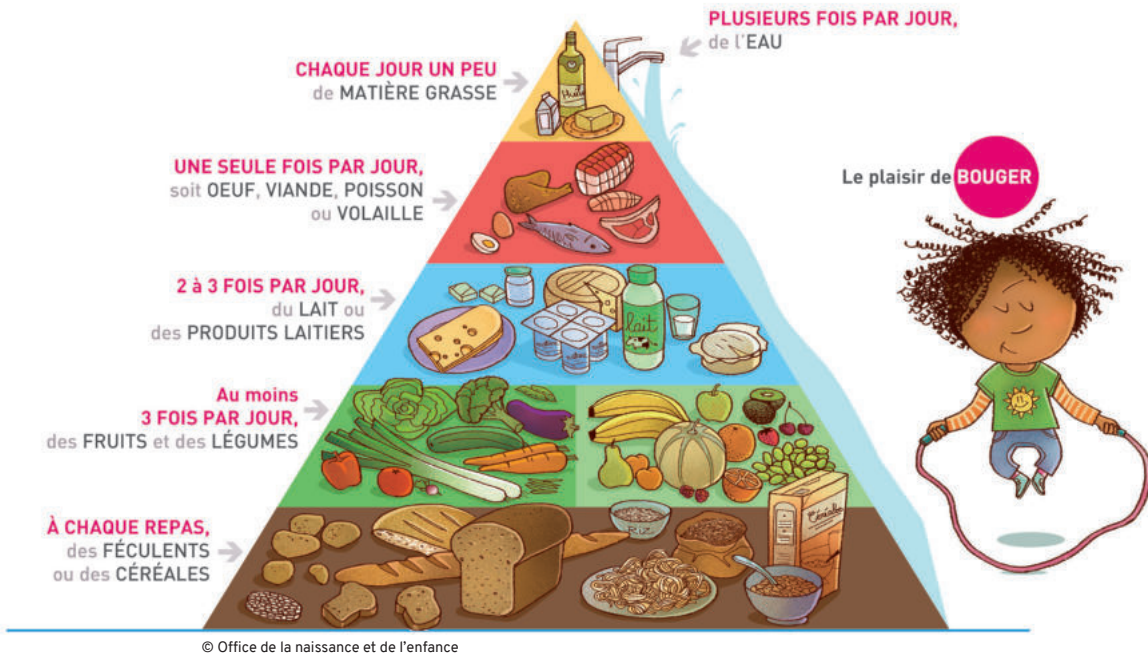
Toutes les catégories n'ont pas la même importance. Ainsi, seules les six premières sont indispensables à notre organisme (notre corps et son fonctionnement). Les sucres nous procurent de l'énergie immédiate (et du plaisir), mais notre organisme peut s'en passer. Mais les six autres catégories ne sont pas nécessaires en même quantité !

On parle de "quantités adaptées", et pour les représenter on utilise souvent ce qu'on appelle "la pyramide alimentaire".

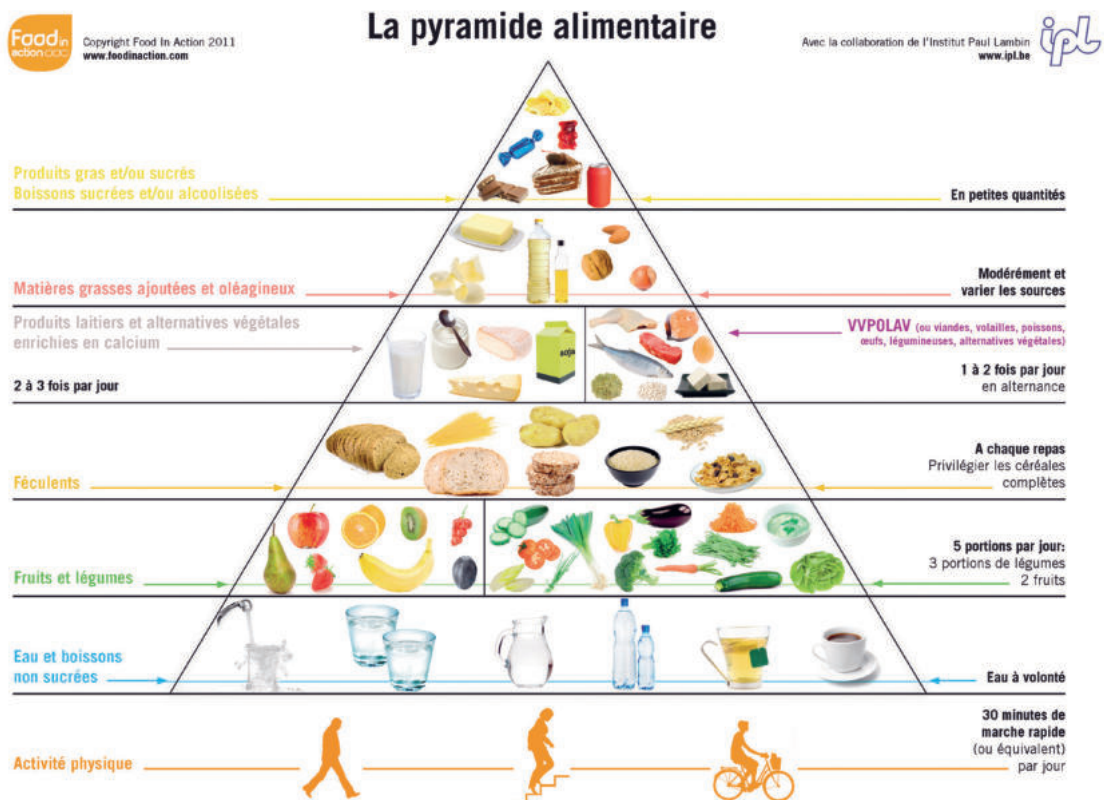
Catégories	Besoins
Les boissons (de préférence non-sucrées)	Hydratation et sels minéraux : l'eau est indispensable à tous les niveaux de l'organisme.
Les fruits et légumes	Vitamines C, A, B9, calcium, fibres, eau, glucides : apportent des vitamines que le corps ne peut pas fabriquer lui-même.
Les féculents (pâtes, céréales, pommes-de-terre...)	Énergie longue durée : sucres complexes ("lents"), protéines végétales, fibres, magnésium, fer, vitamine B...
Les produits laitiers	Source principale de calcium, nécessaire pour nos os.
Les viandes et poissons Les légumineuses, les oléagineux, les céréales	Protéines animales (nécessaires entre autres pour la croissance), Omega 3 (dont le cerveau a besoin). Protéines végétales.
Les graisses	Concentré d'énergie (du coup, on en mange facilement trop), source d'Omega 3 et 6 (dont notre cerveau a besoin).
Les produits sucrés	Énergie immédiate : sucres simples ("rapides").

SUR LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

> La pyramide alimentaire adaptée aux enfants de 18 mois à 6 ans :



> La pyramide alimentaire adaptée aux enfants de plus de 6 ans et aux adultes :



> On pourra aussi imaginer les proportions que ça donne dans notre assiette :

L'assiette équilibrée est composée de 50% de fruits et de légumes, de 25% de protéines (viande, poisson ou autres protéines) et de 25% de produits céréaliers.

Il est recommandé d'alterner entre la viande, le poisson ou une autre source de protéines (les œufs, les légumineuses). La viande n'est pas nécessaire à chaque repas. Cette assiette est accompagnée d'eau à volonté et de produits laitiers (un yaourt par exemple).



> Que se passe-t-il si on ne donne pas à notre corps ce dont il a besoin, s'il manque de quelque chose ?

Il peut alors souffrir de ce qu'on appelle une carence. Par exemple, une carence en calcium (apporté surtout par les produits laitiers) pourra provoquer une fragilité des os. Une carence en protéines pourrait provoquer un retard de croissance.

> Que se passe-t-il si on donne à notre corps ce dont il n'a pas besoin ?

Le corps se débarrasse de beaucoup de choses dont il n'a pas besoin par l'urine et les selles. Mais d'autres choses sont plus difficiles à évacuer et vont "polluer" notre corps avec différentes conséquences sur notre santé. Par exemple, trop de sucre pourra nous faire stocker cette énergie sous forme de graisse et mener à l'obésité. Trop de sel sera néfaste à nos vaisseaux sanguins et favorisera une éventuelle crise cardiaque.

EN CONCLUSION...

Manger équilibré ne signifie donc pas “manger de tout en quantités égales” mais “manger de tout en quantités adaptées”, en privilégiant les aliments bénéfiques pour notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et en limitant la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

De plus, cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. C'est pour cela qu'il n'existe pas d'aliment interdit ou d'aliment miracle. Tout est une question de choix et de quantité. Ainsi, un repas festif peut être compensé avec des repas plus légers et équilibrés par la suite.

Combinée à une activité physique régulière, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, etc.



Fruits et légumes

Nos amis de tous les jours



© Freepik

PRÉSENTATION

Le fruit est l'organe comestible des plantes à fleurs, qui contient les graines et succède à la fleur. Il assure la reproduction des plantes.

Le légume est la partie d'une plante potagère qui se consomme. Cela peut être le fruit, la graine, la fleur, la tige, le bulbe, la feuille, le tubercule, le germe ou la racine de la plante.

LES FAITS

- Ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres.
- Ils ont un effet favorable sur la santé.
- Ils jouent un rôle protecteur dans la prévention de certaines maladies comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète.
- Ils offrent une incroyable variété de saveurs, textures et couleurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.
- Sous toutes leurs formes : frais, surgelés, en conserve, cuits ou crus, en soupe et aussi sous forme de compotes (maison ou de préférence "sans sucres ni additifs ajoutés").
- Les fruits et légumes de saison sont souvent moins chers et plus savoureux, de même que ceux produits localement.
- Les jus de fruits de la grande distribution sont souvent très sucrés et pauvres en fibres. Il est préférable de choisir un fruit pressé avec sa pulpe et sans sucre ajouté.
- Les fruits séchés (dattes, raisins, abricots...) sont à consommer avec modération car très riches en énergie.
- Les oléagineux (amandes, noisettes, pistaches, noix...) en plus d'être riches en énergie sont riches en minéraux.
- Les fruits et légumes représentent un apport en fibres, ce qui est indispensable pour un transit régulier.

À L'ÉCOLE

L'alimentation nous concerne tous. Tous les jours, toute l'année.

- Proposer un panier de fruits et légumes bio de manière hebdomadaire.
- Consulter et suivre le calendrier des fruits et légumes de saison : greenpeace.fr/guetteur/calendrier ou mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Calendrier-de-saison2.
- Remplacer le plus possible les collations sucrées par des fruits ou des légumes frais, secs ou séchés, en salade ou à croquer, il n'y a rien à préparer.
- Certains jours, organiser une collation collective de fruits ou de légumes à l'école.



Toutes les collations sucrées peuvent être remplacées par des fruits ou des légumes frais, en salade ou à croquer.

À LA MAISON

Il est important de bien laver les fruits et légumes car la grande production utilise beaucoup de pesticides, fongicides, engrais chimiques et conservateurs. Le mieux est de choisir des fruits et légumes labellisés bio, pour lesquels ces produits sont limités et contrôlés.

- Manger minimum cinq portions de fruits et légumes par jour, c'est si bon.
- Augmenter les quantités de légumes jusqu'à remplir la moitié de l'assiette.
- Manger des fruits et même des légumes à croquer, tout au long de la journée !
- Les agrumes, riches en vitamine C, sont déconseillés le soir avant d'aller se coucher. La vitamine C est excitante.
- Garder à portée de main un calendrier des fruits et légumes de saison et le suivre le plus souvent possible. Et pourquoi pas essayer de planter des graines ?

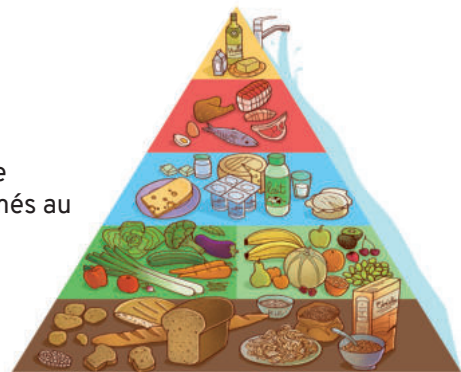


Afficher dans la cuisine un calendrier rigolo des fruits et légumes de saison.

SUR LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

> Pour les enfants de 18 mois à 6 ans

Les fruits et les légumes se trouvent sur le 2^e étage de la pyramide alimentaire, après les féculents et les céréales. Ils seront consommés au moins 3 fois par jour en quantité équivalente.

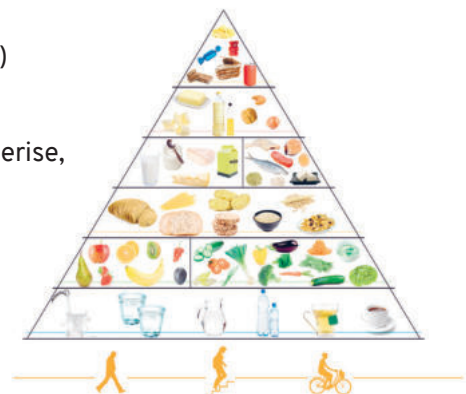


> Pour les plus de 6 ans

Les fruits et les légumes se trouvent sur le premier étage (la base) de la pyramide alimentaire. Il est recommandé d'en manger 5 portions de minimum 80 g par jour. Une portion représente par exemple une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerise, une poignée de haricots verts, un bol de soupe, une pomme, deux abricots, quatre ou cinq fraises...

La place consacrée aux légumes reste néanmoins un peu plus grande que celle réservée aux fruits. Tant les produits frais que surgelés entrent en ligne de compte, de même que les herbes aromatiques.

À condition de varier : crudités, légumes cuits, différentes sortes, etc.



Les objectifs nutritionnels visent à favoriser les légumes (2/3 à 1/2 de l'assiette) plutôt que les féculents (1/4 à 1/3 de l'assiette).

Les légumineuses

L'aliment miracle



© Dashu 83 - Freepik

PRÉSENTATION

Les légumineuses constituent un aliment clé pour l'humanité confrontée à des problèmes nutritionnels, qu'il s'agisse de malnutrition ou de malbouffe, mais aussi à des défis environnementaux et éthiques.

Quelques exemples de légumineuses : haricots rouges, blancs, noirs, flageolets, fèves, pois chiches, pois secs et pois cassés, haricots mungo (ou soja vert), doliques, lupins, lentilles vertes, corail, jaunes, noires... Elles sont cultivées depuis des milliers d'années et ont nourri l'humain depuis tout ce temps sans abîmer la Terre.

LES FAITS

- Riches en fer, protéines, calcium, fibres, potassium, vitamine B & B9, magnésium, zinc.
- Pauvres en matières grasses et sodium (sel), sans cholestérol, sans gluten.
- En matière de besoins nutritifs, couplées avec des céréales, elles remplacent avantageusement la viande pour un prix bien plus bas.
- Elles se conservent des mois en gardant leurs propriétés.
- Elles se préparent facilement pour des goûts variés.
- Elles constituent un complément alimentaire pour petits et grands, permettant de fournir l'énergie nécessaire.
- Leur culture est bonne pour la Terre et l'environnement, car elle ne demande pas trop d'eau.

À L'ÉCOLE

L'alimentation nous concerne tous. Tous les jours, toute l'année.

- Pour s'assurer de prendre un repas sain et équilibré, rester en bonne santé et profiter pleinement des cours en classe, une idée originale est d'apporter un lunch contenant des légumineuses.
- Chaudes ou froides, elles sont délicieuses, faciles à préparer et à glisser dans la boîte à lunch.
- Lors des repas chauds distribués à la cantine, elles peuvent régulièrement remplacer la viande de manière avantageuse.



Les légumineuses sont faciles à glisser dans la boîte à lunch.

À LA MAISON

Les légumineuses offrent un large choix de gout. Il est possible de les combiner avec des légumes ou des féculents à l'infini et sous différentes formes.

Voici quelques idées :

- Pois chiches en humus ou fallafel.
- Lentilles au bouillon de légumes, avec ou sans épices, en sauce tomate avec de la soupe.
- Pois cassés avec du riz et un bon légume.
- Haricots en sauce curry ou tomate, ultra-nourrissant.
- Un super truc : tremper les lentilles une nuit dans de l'eau tempérée et épicée si vous le voulez. Il ne faudra plus que 5-10 minutes de cuisson au lieu de 30 minutes.



Tremper les lentilles une nuit dans de l'eau tempérée permet de réduire le temps de cuisson à 5-10 minutes.

SUR LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

> Pour les enfants de 18 mois à 6 ans

Les légumineuses se trouvent sur le 4^e étage de la pyramide alimentaire, après les produits laitiers. Il est recommandé d'en consommer une seule fois par jour.



> Pour les plus de 6 ans

Les légumineuses se trouvent sur le 3^e étage de la pyramide alimentaire avec les viandes, les volailles, les poissons, les œufs et les alternatives végétales. Il est recommandé d'en manger une à deux fois par jour, en diversifiant les sources.



Les céréales

Une bonne base



© Freepik

PRÉSENTATION

Les céréales sont des plantes cultivées pour leurs grains dont on peut faire des farines, à leurs tours utilisées en alimentation comme pour le pain ou les pâtes. Les plus connues sont le riz, le maïs, le blé, l'orge, le seigle, l'épeautre et l'avoine. La production se fait sur toute la planète.

LES FAITS

- Les céréales fournissent 45% des calories alimentaires de l'humanité et 37% de l'alimentation du bétail.
- Les céréales contiennent beaucoup de glucides (= sucres lents) et des protéines. Les sucres lents (les féculents) sont bons pour la santé ! Ils fournissent force, énergie et concentration pour plusieurs heures
- contrairement aux sucres rapides (sucre blanc).
- Le gluten, contenu dans le blé, est source d'intolérance chez certaines personnes. Il peut être évité en privilégiant d'autres types de céréales.
- Les céréales sont souvent raffinées, c'est-à-dire qu'on les nettoie de leur enveloppe (le son) pour les rendre blanches, fines et agréables en texture. Ce processus supprime néanmoins beaucoup de nutriments nécessaires à la santé. Il est préférable de choisir les céréales et farines semi-complète ou intégrales, bien plus riches et nourrissantes.
- Il est conseillé de privilégier celles issues de l'agriculture biologique qui limite l'usage des pesticides.

À L'ÉCOLE

L'alimentation nous concerne tous. Tous les jours, toute l'année.

- Des tartines de pain complet forment un sandwich bon et sain.
- Avec des légumes et une source de protéine, la plupart des céréales peuvent se manger froides en salade et constituent un excellent repas.
- Les pâtes complètes, c'est aussi bon pour la santé que le riz. Un petit pesto et c'est comme au resto !
- Il y a tellement de variétés de céréales qu'il est possible de manger tous les jours quelque chose de différent ! Faire de bons petits plats est devenu si facile...



Il y a tellement de variétés de céréales qu'il est possible de manger tous les jours quelque chose de différent !

À LA MAISON

Une grande diversité de céréales existe. Il ne faut pas hésiter à se laisser tenter par certaines variétés moins connues.

- Le pain complet fait avec de bonnes farines est à privilégier. Les pains blancs et de mie sont pauvres en nutriments et contiennent trop de sucre et/ou de sel.
- Les tartines de pain complet ou les flocons de céréales non sucrés constituent un petit déjeuner plus sain que les céréales industrielles (type corn flakes) contenant beaucoup de sucres et dont la production a supprimé tellement de nutriments qu'elles ne nourrissent pas vraiment.
- La cuisson recommandée des céréales est "al dente" plus nourrissantes et se digérant mieux.
- Il est important de varier les sources dans l'alimentation : quinoa, millet, sarrasin, sorgho, amarante, riz rouges ou noirs... Il y en a pour tous les goûts.



Que choisir entre le quinoa, le millet, le sarrasin ? Ou le sorgho, l'amarante, les riz rouges et noirs ?

SUR LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

> Pour les enfants de 18 mois à 6 ans

Les céréales se situent sur le premier étage (la base) de la pyramide alimentaire dans la catégorie des féculents. Il est recommandé d'en manger à chaque repas.



> Pour les plus de 6 ans

Les céréales se situent sur le 2^e étage de la pyramide alimentaire dans la catégorie des féculents. Il est recommandé d'en manger à chaque repas.



Le Pain

Tradition
et santé



© Azerbaijan - Stockers - Freepik

PRÉSENTATION

Le pain est l'aliment de base traditionnel de nombreuses cultures depuis des millénaires. De la farine, de l'eau, du sel, du levain ou de la levure, le tout au four. Dans tous les pays, on en mange. Blanc ou complet, farine de seigle, froment, épeautre, orge, maïs... il offre une grande gamme de goûts et de textures. Matin, midi ou soir, il est servi à toutes les sauces et accompagne de nombreux repas, chauds ou froids.

LES FAITS

- Il contient des glucides nécessaires pour couvrir les besoins énergétiques journaliers.
- Les glucides sont des sucres lents qui donnent de l'énergie sur une longue durée.
- Le pain complet (fait avec une farine qui a gardé l'enveloppe de la graine) est riche en magnésium, minéraux, vitamines (dont la B2) et en fibres.
- Sa teneur en magnésium est un excellent anti-stress !
- Il contient également une bonne dose de protéines qui permet d'éviter d'autres sources moins bonnes pour la santé.
- Le pain contient en général du gluten sauf quelques farines (maïs, sarrasin et riz par exemple).

À L'ÉCOLE

L'alimentation nous concerne tous. Tous les jours, toute l'année.

- À midi, des tartines ou galettes de qualité, bio si possible, constitueront une excellente base pour un lunch complet et sain, accompagnées de légumes et d'un apport de protéines.
- Les sandwiches oui, mais au pain complet : plus de nutriments et moins de sucres que dans les pains blancs. Pain complet et bio si possible, afin de limiter les pesticides.
- Sur le pain, pourquoi ne pas mettre de l'houmous, du fromage en tranche ou à tartiner, de la tapenade d'olives vertes ou noires, du pâté de légumes, de la crème de légumes aux épices, de la mousse de poisson, du guacamole...



Les tartines au pain complet contiennent plus de nutriments et moins de sucres que les pains blancs.

À LA MAISON

La boulangerie artisanale offre un grand choix de pains de bonne qualité, à privilégier par rapport aux produits industriels des grandes surfaces.

- Les machines à pain permettent de faire son propre pain avec de bonnes farines et ses goûts préférés ! Le pain fait maison, cela sent si bon pendant des heures...
- Préparer un pain ou l'acheter non coupé permet de faire des tranches en fonction des préférences de chacun, pour accompagner tous les repas de la journée.
- Au petit-déjeuner, pour rester en forme toute la journée, il est préférable d'éviter les sucres rapides (confitures industrielles, pâte chocolat) sur pain blanc. Le fromage en tranche ou à tartiner, les tartinables de légumes, les écrasés de fruits, du miel, un oeuf et pourquoi pas de la viande ou du poisson, constituent de bonnes alternatives au sucre.



Le pain fait maison, cela sent si bon pendant des heures...

SUR LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

> Pour les enfants de 18 mois à 6 ans

Le pain se situe sur le premier étage (la base) de la pyramide alimentaire dans la catégorie des féculents. Il est recommandé de manger des féculents (de préférence complets) à chaque repas.



> Pour les plus de 6 ans

Le pain se situe sur le 2^e étage de la pyramide alimentaire dans la catégorie des féculents. Il est recommandé de manger des féculents (de préférence complets) à chaque repas.



Le chocolat

Avec plaisir
et modération



© Freepik

PRÉSENTATION

Le chocolat est produit à partir de la fève de cacao, fruit du cacaotier. Celle-ci est fermentée, torréfiée, broyée jusqu'à former une pâte de cacao liquide dont est extraite la matière grasse appelée beurre de cacao. Le chocolat est constitué du mélange de pâte de cacao, de beurre de cacao et de sucre auxquels sont souvent ajoutés des épices, du lait, des matières grasses végétales et des additifs.

Offert ou partagé, il est au centre d'une myriade de produits dont enfants et adultes raffolent.

- Le cacao est souvent cultivé par des habitants de régions très pauvres, voire des enfants (1,8 millions d'enfants au Ghana et en Côte d'Ivoire) d'où l'importance de soutenir les labels équitables.
- Les effets négatifs sur la santé sont liés aux sucres et aux graisses ajoutées pour diminuer le prix du chocolat.
- Les côtés positifs du cacao : il est riche en éléments nutritifs, en antioxydants et en fibres. Il contient beaucoup de minéraux comme le magnésium, le phosphore mais aussi le potassium, le fer, le zinc, ou encore des vitamines, notamment du groupe B. Il favorise aussi la production d'endorphines (hormones du plaisir) dans notre cerveau.
- Il est recommandé de consommer son chocolat noir avec un pourcentage de minimum 70% de cacao.

LES FAITS

- Il en existe deux types : le chocolat noir et le chocolat au lait. Le blanc n'est pas du chocolat car il ne contient pas de cacao (seulement son beurre et son arôme).

À L'ÉCOLE

L'alimentation nous concerne tous. Tous les jours, toute l'année.

- Lors des collations et gouters, l'organisme a besoin de fruits et de céréales pour se nourrir ! Une belle association, c'est une banane et un carré de chocolat noir : énergie garantie quelques heures.
- Le chocolat est à consommer avec plaisir et modération, le plus noir possible pour éviter les sucres et autres additifs néfastes pour la santé.
- Pour compenser l'amertume naturelle du chocolat noir, on peut le choisir, par exemple, aux fruits secs, aux céréales ou encore aux agrumes. Il existe tellement de possibilités.
- Les petits carrés de chocolat noir sont tellement forts en goût et en énergie qu'il vaut mieux les partager entre amis.



Le chocolat est à consommer avec plaisir et modération, le plus noir possible.

À LA MAISON

Afin de s'offrir de bons chocolats riches en cacao, il est préférable de modérer sa consommation.

- Comme il s'agit d'un nutriment super énergétique, il est recommandé de ne pas en consommer le soir.
- Pour le chocolat chaud : privilégier un morceau noir fondu dans du lait chaud plutôt qu'une poudre composée principalement de sucre !
- Les pralines, gâteaux, pâtisseries au chocolat, barres chocolatées sont à consommer avec modération pour soigner ses dents et son corps. Ils contiennent beaucoup de sucres et de graisses.

Recette de la mousse au chocolat

3 œufs et 100g de chocolat noir.

Fondre le chocolat au bain-marie ou quelques secondes au micro-onde, le battre avec les jaunes d'œufs et y incorporer délicatement les blancs montés en neige ferme. Laisser refroidir quelques heures au frigo et savourer...



Le chocolat est un nutriment super énergétique, il est recommandé de ne pas le consommer le soir.

SUR LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

> Pour les enfants de 18 mois à 6 ans

Le chocolat n'apparaît pas sur la pyramide alimentaire.



> Pour les plus de 6 ans

Le chocolat est au sommet de la pyramide alimentaire. Il est donc conseillé d'en consommer occasionnellement en petite quantité.



L'eau

À volonté



© J. Chizhe - Freepik

PRÉSENTATION

La planète Terre est appelée la planète bleue car c'est sa couleur, celle de l'eau qui en recouvre la plus grande surface. C'est grâce à l'eau que la vie existe.

Pour être potable, elle est filtrée naturellement par la terre. Pendant ce cheminement, elle s'enrichit de minéraux, indispensables à l'organisme.

Il s'agit d'un liquide naturel, inodore, incolore et transparent quand il surgit de sa source.

L'eau est essentielle à la bonne santé. Il est recommandé à l'être humain adulte de boire 8 verres de 200 ml d'eau par jour, soit 1,5 litre quotidiennement à partir de 6 ans.

LES FAITS

- Boire de l'eau est indispensable. Sans eau, l'homme ne reste pas plus de 5 jours en vie. Le corps de l'être humain est composé d'eau à 60%. Ce chiffre monte même à 70% chez le bébé.
- L'être humain perd normalement 1,5 à 2 litres de liquide par jour par la transpiration, la respiration et les urines.

Il est donc nécessaire de compenser cette perte en buvant suffisamment d'eau.

- L'eau apporte et transporte les nutriments essentiels au bon fonctionnement du corps humain. Elle régule la température du corps et favorise l'élimination des déchets et des toxines.
- Une bonne hydratation maintient donc le corps en forme.
- Les besoins hydriques augmentent au soleil ou quand il fait chaud et aussi chaque fois que l'individu se dépense en faisant du sport. Il est alors nécessaire de boire davantage.
- La déshydratation peut être extrêmement dangereuse. Il y a trois signes d'alerte qui doivent pousser à boire plus : les urines sont anormalement concentrées donc foncées ; on a soif ; les globes oculaires sont enfoncés dans les orbites.

À L'ÉCOLE

L'alimentation nous concerne tous. Tous les jours, toute l'année.

- L'eau est ce qu'il y a de meilleur à boire tout au long de la journée, elle n'apporte que de bonnes choses à l'organisme.
- L'eau de distribution en Belgique est potable partout sauf si un message indique le contraire.
- Attention à l'eau en bouteille, la bouteille en plastique se détériore après la date de péremption.
- Utiliser une gourde pour boire l'eau du robinet, c'est économique, sain et sans déchet.



Une jolie gourde ou un gobelet pour boire l'eau du robinet tout au long de la journée.

À LA MAISON

La dose quotidienne recommandée à l'être humain est d'un demi litre à un litre pour les enfants de 3 à 6 ans et un litre et demi à partir de 6 ans.

- Au réveil et au coucher : un grand verre d'eau pour compenser la période de jeûne de la nuit.
- L'eau du robinet en carafe gardée au frigo quelques heures afin d'en évaporer le chlore est rafraîchissante. En plus, ce divin breuvage s'accorde avec toutes sortes de repas.
- Pour varier les plaisirs, l'eau s'aromatise de mille manières : feuilles de menthe, de basilic, morceaux ou rondelles de fruits, de légumes. Les tisanes (non sucrées) aussi bien chaudes que froides offrent également une palette infinie de possibilités.
- L'eau est précieuse, il est important de ne pas la gaspiller et de la préserver.



L'eau s'aromatise de mille manières : il y en a pour tous les goûts de la famille !

SUR LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

> Pour les enfants de 18 mois à 6 ans

L'eau accompagne la pyramide alimentaire : à toute heure et pour tous les repas.



> Pour les plus de 6 ans

L'eau accompagne la pyramide alimentaire : à toute heure et pour tous les repas.



Les graisses

Du bon
et du mauvais



© Illibondar - Freepik

PRÉSENTATION

Les graisses alimentaires sont des corps gras et solides à température normale. Les huiles sont par contre liquides. Elles proviennent des animaux (sindoux, beurre) et des plantes (olive, arachide, colza, noisette...). Les graisses et huiles permettent à notre corps de stocker de l'énergie. Elle sont aussi utilisées pour conserver les aliments, préparer les plats, fabriquer des sauces et de nombreux produits alimentaires. On y trouve des acides gras saturés, mono-saturés, polyinsaturés et trans (néfaste pour la santé). Les graisses sont essentielles à la vie, inutile de les diaboliser ou de les négliger, il est essentiel par contre de privilégier des graisses et huiles de bonne qualité.

LES FAITS

- Les corps gras contribuent à notre bonne santé, à celle de nos cheveux et de notre peau, et donnent souvent bon goût et saveur à ce que nous mangeons. Certains sont même essentiels à l'organisme.
- L'excès de graisses, surtout les trans (industrielles) et polyinsaturées, est un facteur grave d'obésité et de maladies cardiovasculaires.
- Les conservations et les cuissons non respectueuses des huiles peuvent être dangereuses. Une huile peut devenir très mauvaise si elle est trop chauffée. Il est important de bien lire les étiquettes.
- L'huile de palme est l'huile végétale la plus consommée actuellement. Dans le monde, 80% de l'huile de palme est destinée à l'industrie agroalimentaire pour fabriquer des chips, de la pâte à tartiner, des biscuits, du fromage... La production d'huile de palme s'accompagne d'une déforestation massive, ce qui a un impact néfaste sur l'environnement et pose problème pour la biodiversité. Elle contient 50% d'acides gras saturés, il ne faut donc pas en consommer de façon excessive et il est important qu'elle soit de qualité.
- Les bonnes graisses : huile de tournesol, d'olive, d'arachide, de colza, d'avocat, de pépins de raisin, de soja, de maïs et les poissons gras. Mais aussi : noix, noisettes, sésame, amandes... Quel choix !
- Les mauvaises graisses : chips, charcuteries, sauces, plats industriels préparés, pâtisseries, viennoiseries, produits industriels.

À L'ÉCOLE

L'alimentation nous concerne tous. Tous les jours, toute l'année.

- Dans la boîte à lunch, mieux vaut éviter les acides gras trans et les huiles partiellement hydrogénées industriels (surtout présents dans les plats industriels préparés, biscuits industriels...).
- Les charcuteries grasses telles que rillettes, saucisses, saucissons... contiennent des acides gras saturés. Il ne faut pas en abuser.
- Une petite vinaigrette maison pour agrémenter une salade, c'est bon et cela permet de la préparer avec son huile préférée et de qualité.



Les charcuteries grasses, ce n'est pas tous les jours pour ne pas en abuser.

À LA MAISON

Il est nécessaire d'être attentif à la qualité des graisses dans notre alimentation quotidienne. Varier les sources est primordial.

- Afin d'apporter à son corps les bonnes graisses nécessaires à sa santé, il est conseillé de varier entre différentes huiles et graisses de qualité pour confectionner des vinaigrettes maison ou pour la cuisson des aliments.
- Les chips et les fritures doivent être consommés de manière occasionnelle car ils contiennent beaucoup de mauvaises graisses, trop de sel et d'additifs !
- Hamburger, fish stick et autres ingrédients panés peuvent également être cuits à la poêle et au four, ce qui les rend moins gras qu'à la friteuse.
- Pour être en forme et en bonne santé, les légumes sont agrémentés de bonnes huiles pressées à froids, variées et savoureuses !



Un truc de pro :
bien regarder
les étiquettes
reprenant la
composition
des produits.

SUR LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

> Pour les enfants de 18 mois à 6 ans

Les graisses se trouvent au sommet de la pyramide alimentaire. Il est recommandé de consommer chaque jour un peu de matière grasse.



> Pour les plus de 6 ans

Les matières grasses se situent au 4^e étage de la pyramide alimentaire. Une consommation modérée et variée est conseillée.



La viande

À consommer
avec
modération



© Andrejegin - Freepik.com

PRÉSENTATION

La viande est un aliment constitué des tissus musculaires de certains animaux. Elle peut inclure le gras, les nerfs et le sang faisant partie de ces tissus. D'un point de vue alimentaire et culinaire, les viandes sont classées en trois catégories : rouges (bœuf, veau, cheval, porc, mouton, agneau, chèvre), blanches (volailles) et noires (gibier). Dans certains pays, on consomme aussi des grenouilles, des escargots, des insectes...

En tant que chasseurs-cueilleurs, les êtres humains ont depuis le début chassé et tué des animaux pour se nourrir, s'inscrivant ainsi dans la chaîne alimentaire et respectant l'équilibre de la nature. Avec la découverte du feu, il y a 2 millions d'années, conserver et consommer de la viande est devenu plus facile, mais restait tout de même peu fréquent. On en consommait surtout l'hiver quand la nourriture végétale était plus rare. Avant la 2^e guerre mondiale, manger de la viande était encore un "luxe". Ce n'est qu'après, avec la production industrielle de masse, que la quantité produite de viande a augmenté, que son prix a baissé et que la viande se retrouve à presque tous les repas sur nos tables.

LES FAITS

- La viande est riche en protéines et contient des acides aminés essentiels. Elle est également une source importante de fer et de vitamines B. Mais elle contient beaucoup de lipides, dont la plupart sont des acides gras saturés mauvais pour la santé.

> Consommation

- Sa consommation, plus particulièrement celle de viandes et de charcuteries industrielles transformées, augmente les risques de cancers et de maladies

cardiovasculaires. Un lien avec l'obésité est également soupçonné.

- La consommation recommandée afin de limiter ces risques : 500 g de viande par semaine et 175 g de viande transformée par semaine.

> Industrialisation

- Avec l'industrialisation de la production de viande, l'alimentation animale a évolué. Par exemple, des animaux qui ne mangeaient que de l'herbe sont à présent nourris avec une nourriture "artificielle" pouvant contenir différentes farines, des antibiotiques, des hormones de croissance...
- Les conditions d'élevage des animaux ont également changé afin de limiter les coûts liés à l'élevage et au contraire augmenter la production. Le bien-être des animaux et leurs besoins passent au second plan face aux critères de rentabilité. La viande peut aussi contenir les polluants auxquels ont été soumis les animaux (pesticides, dioxines...).

> Impact sur l'environnement

- Elle est très gourmande en eau et en énergie.
- Elle nécessite de grandes étendues de territoires pour produire la nourriture du bétail (déforestation, réduction de la biodiversité).
- Elle constitue la principale source de gaz à effet de serre et un facteur important de pollution des eaux.

> Empreinte écologique

- Viande de bœuf : 121,8 m²/kg.
- Viande de porc : 42,6 m²/kg.
- Volailles : 21,7 m²/kg.
- À titre de comparaison : fruits > 4,6 m²/kg ; légumes : 4,2 m²/kg.

À L'ÉCOLE

L'alimentation nous concerne tous. Tous les jours, toute l'année.

- La viande ou la charcuterie dans le pain pourrait être remplacée de temps en temps par d'autres garnitures : du fromage, de la tapenade de légumes...
- Il est important d'apprendre à reconnaître les différentes sortes de viandes.
- En fonction des cultures et des religions, la consommation de certains animaux peut être privilégiée ou, au contraire, interdite car ceux-ci sont considérés comme sacrés ou impurs. Il y a certainement des exemples qui peuvent être discutés en classe.



Il existe différentes sortes de viandes à apprendre à reconnaître.

À LA MAISON

La charcuterie et les préparations industrielles à base de viande sont à éviter car cela est néfaste pour la santé. Il est préférable de manger des produits de qualité, non transformés et bio, sans additifs (colorants et conservateurs) et provenant d'animaux élevés dans des conditions veillant à leur bien-être.

- Comme elle apporte beaucoup d'énergie et de travail de digestion, l'idéal est de manger de la viande le matin ou à midi, et non le soir, juste avant d'aller dormir.
- Cuire la viande la rend plus digeste (mais la partie noircie de la viande est cancérigène).
- Le label BIO garantit le respect de certains critères de qualité.
- Certaines personnes font le choix de ne pas manger de viande, ceci afin de contribuer à réduire l'utilisation des ressources de notre planète et/ou pour des raisons éthiques de consommation des animaux. On peut se passer de viande, mais à condition de la remplacer par d'autres sources de protéines comme par exemple, les œufs, les légumineuses, les fruits à coque, les graines, les céréales...



Afin de contribuer à réduire la production industrielle de viande, chacun peut diminuer sa consommation de viande.

SUR LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

> Pour les enfants de 18 mois à 6 ans

La viande se situe au 4^e étage de la pyramide alimentaire avec les œufs et le poisson. C'est à consommer une seule fois par jour en choisissant parmi ceux-ci.



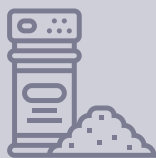
> Pour les plus de 6 ans

La viande se situe au 3^e étage de la pyramide alimentaire dans le groupe VVPOLAV (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales). Il est conseillé d'en manger 1 à 2 fois par jour en alternance, en respectant la quantité maximale préconisée sur la semaine (500 g de viande par semaine et 175 g de viande transformée par semaine).



Le sel

Une consommation indispensable mais limitée



© Photography1980 - Freepik

PRÉSENTATION

Substance (chlorure de sodium - Na Cl) blanche, friable, soluble dans l'eau et qui sert à l'assaisonnement et à la conservation des aliments, le sodium est classé parmi les sels minéraux.

La vie sur Terre est indissociable du sel, une matière première essentielle. Son goût est aussi unique que son action est variée. Son dosage est décisif quelle que soit l'application. C'est pourquoi, il est vital d'utiliser le sel de manière contrôlée et mesurée.

LES FAITS

• Le sel est essentiel au fonctionnement de l'organisme, il est nécessaire à l'équilibre chimique de notre organisme et du cerveau. On perd constamment du sel par la sueur, l'urine et les larmes.

> Rôle du sodium

- Il est crucial dans la physiologie des cellules.
- Il maintient et régule le liquide qui baigne les cellules.
- Il participe à l'équilibre hydrique global.
- Il forme des messages nerveux dans les neurones.

> Consommation quotidienne

- Le besoin en sel est individuel et varie en fonction du poids, de l'activité physique et de l'état de santé.
- La consommation en sel des bébés et des jeunes enfants doit être limitée autant que possible.
- Pour les enfants de 4 à 6 ans : 1,75 g de sel par jour. Pour les 7 à 10 ans : 3 g par jour. Pour les 11 à 18 ans : 4 g par jour. Pour un adulte : 4 g à 6 g de sel de cuisine par jour (environ 1 c. à thé de sel).
- 80% du sel consommé provient des aliments transformés et des plats préparés.
- Nous consommons en moyenne de 9 g à 12 g, soit presque le double de la quantité maximale recommandée à cause des plats, sauces et produits salés du commerce.
- Pour 100 g de produit, si la teneur en sel est de 0 à 0,3 g, l'aliment est considéré comme pauvre en sel, s'il contient entre 0,3 et 1,5 g de sel, il est considéré comme acceptable et s'il contient plus de 1,5 g de sel, il est considéré comme trop riche en sel et donc à limiter autant que possible.

> Consommation excessive

- Cela accroît le risque d'hypertension artérielle, de cancer de l'estomac, de maladies cardiovasculaires.

À L'ÉCOLE

L'alimentation nous concerne tous. Tous les jours, toute l'année.

- Il est important d'être vigilant quant à la consommation d'aliments préparés très riches en sel dans la boîte à lunch (charcuteries, plats préparés, sauces, chips et autres snacks).
- Apprendre à décrypter les étiquettes permet de mieux maîtriser sa consommation de sel.
- Quels sont les différents types de sel et leurs apports nutritionnels ?



Les aliments riches en sel sont les charcuteries, les plats préparés, les chips...

À LA MAISON

Pour diminuer sa consommation de sel, il faut la réduire graduellement. Notre goût s'habitue et le manque est alors moins présent.

- Pour rehausser le goût, on peut opter pour d'autres produits : des mélanges d'épices ou de fines herbes sans sel, des herbes fraîches, du jus de citron, de l'ail ou des oignons.
- Privilégier les aliments frais et l'alimentation maison permet de contrôler la quantité de sel.
- Décrypter les étiquettes : la seule façon est de bien lire les étiquettes, car du sel, il y en a vraiment partout ou presque.
- Attention aussi à avoir la main légère sur la salière. Un plat se goûte avant d'être salé.



Pour contrôler la quantité de sel, il est préférable de privilégier l'alimentation faite maison.

TYPES DE SEL

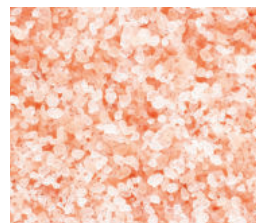
- Le **sel de table** est blanchi, affiné, puis additionné d'antiagglomérants, d'iode et de fluor. Une fois raffiné de la sorte, il a pratiquement perdu tous ses nutriments d'origine et se compose à plus de 95% de chlorure de sodium. Ce qui ne l'empêche pas d'être le sel le plus utilisé.
- Le **sel de mer fin** est identique au sel de table sauf qu'il n'est pas raffiné. Comme il n'a donc rien perdu de ses oligoéléments et minéraux (magnésium et fer), ce sel "complet" aide notre corps à digérer, l'incitant à produire les enzymes nécessaires à la récupération des nutriments dans les aliments.
- Le **gros sel** se forme au fond des marais salants, lors de l'évaporation de l'eau. Le gros sel n'est composé que d'environ 85% de chlorure de sodium, soit bien moins que le sel raffiné. Sa salinité plus faible laisse davantage de place au goût des aliments, en plus de le rendre meilleur pour la santé.
- La **fleur de sel** se forme à la surface des marais salants de la côte atlantique européenne, et seulement dans des conditions de vent particulières. Cette fine "croûte" de sel se récolte délicatement.
- Le **sel en flocons** est formé de paillettes iodées qui fondent moins rapidement. Le fameux sel de Maldon est obtenu à partir d'eau de mer de l'estuaire de la rivière Blackwater, en Angleterre.
- Le **sel rose** est un sel de mine et non de mer, il provient de la zone géologique de l'Himalaya, au nord-est du Pakistan, dernière trace d'un océan disparu depuis des millions d'années. Comme ces gisements sont à plus de 600 m de profondeur, le sel qu'ils contiennent a été protégé de toute pollution, ce qui lui permet de contenir pas moins de 80 nutriments, dont du fer qui, en s'oxydant, lui donne sa couleur.
- Le **sel noir** est récolté dans l'océan Pacifique. Il doit sa couleur aux pierres de lave volcanique présentes au fond de ses bassins salants. Le charbon actif qu'il contient stimule notre système digestif.
- Le **sel aromatisé** est un sel non raffiné gris, rose ou noir auquel on rajoute des herbes et des épices séchées pour créer des mariages de saveurs qui parfumeront les plats.
- Le **sel de sésame** ou gomasio : l'équilibre entre la teneur en calcium du sésame et celle en magnésium du sel permet entre autres à notre système digestif de mieux assimiler les nutriments du sel.



© Kvladimirv - Freepik



© Awesomecontent - Freepik



© Nattha99 - Freepik

Le sucre

Le carburant de nos cellules, en quantité raisonnable !



© Pénat - Freepik

PRÉSENTATION

Les sucres sont présents à l'état naturel dans toutes les plantes et tous les animaux. Ils sont utilisés comme source d'énergie et pour fabriquer d'autres molécules-clés du point de vue biologique.

Le sucre est une substance de saveur douce extraite de la canne à sucre et de la betterave sucrière.

Le sucre est un carburant énergétique, nécessaire au bon fonctionnement des cellules, en particulier au niveau des muscles, du cerveau, du cœur et des globules rouges. Dans les aliments, le sucre est classé parmi les glucides.

L'index glycémique permet de classer les aliments en fonction de l'élévation de la glycémie qu'ils produisent quand on les consomme. Plus leur index est élevé, plus les aliments entraînent une hausse rapide du taux de sucre. La glycémie est la mesure du taux de sucre (glucose) dans le sang.

LES FAITS

> Rôle du sucre

- Le sucre représente 10% de notre apport énergétique total quotidien.
- L'organisme a besoin d'un sucre appelé glucose pour satisfaire ses besoins en énergie. Il ne s'agit pas du sucre blanc "classique" qui après son raffinage perd des vitamines et des minéraux essentiels à la santé.

> Consommation quotidienne

- La dose recommandée est de 25 g, soit l'équivalent de 6 cuillères à café par jour.
- La moitié de nos rations de sucre est ingérée à notre insu car beaucoup d'aliments industriels contiennent des sucres cachés : les desserts et les sodas, mais aussi les sauces, les salades, le jambon, le pain, les chips...

> Consommation excessive

- Le sucre génère des envies irrésistibles.
- Il affecte la mémoire et nos capacités d'apprentissage.
- Il peut entraîner un état dépressif ou de stress.
- Il provoque des caries, du diabète, de l'hypoglycémie et abîme le foie.

À L'ÉCOLE

L'alimentation nous concerne tous. Tous les jours, toute l'année.

- Encourager les collations faites maison.
- Les boissons sucrées ne sont pas nécessaires à l'école. Boire de l'eau est suffisant.
- Apprendre à décrypter les étiquettes permet de mieux contrôler sa consommation de sucre.
- Quelles sont les alternatives au sucre blanc ?



Il existe des alternatives au sucre blanc. Pourquoi ne pas les découvrir en classe ?

À LA MAISON

Pour diminuer sa consommation de sucre, il faut la réduire graduellement. Notre goût s'habitue et le manque est alors moins présent.

- Les préparations sucrées maison permettent de contrôler la quantité de sucre.
- Si possible, privilégier les alternatives au sucre raffiné.
- Diminuer les quantités de sucre même si la recette en prévoit plus.
- Dans les cakes, ajouter des fruits secs (pistaches, noix, noisettes, coco, etc...).
- À l'achat de biscuits, lire les étiquettes pour connaître l'apport en sucre.
- Décrypter les étiquettes car du sucre, il y en a partout ou presque.



Une astuce pour préparer des pâtisseries maison : diminuer systématiquement les quantités de sucre.

TYPES DE SUCRE

- Le **sucre blanc**, raffiné, contient quasi 100% de saccharose. Après son raffinage, il perd les vitamines et minéraux essentiels à la santé.
- Le **sucre roux** ou complet, a conservé des vitamines et des minéraux.
- Le **sucre blond**, filtré, contient moins de mélasse que le sucre roux.
- Le **sucre glace** est un sucre cristallisé broyé très finement.
- La **caissonade** ou un sucre roux est issu de la canne à sucre.

> Alternatives au sucre blanc

Il existe différentes alternatives au sucre blanc (index glycémique de 70).

- Le **sirop d'agave** a un index glycémique de 15. Il est extrait de la sève de l'agave, une plante qui pousse principalement au Mexique, mais que l'on retrouve également dans les pays méditerranéens. Ce n'est pas un aliment naturel, mais un produit raffiné très riche en fructose (70 à 90%). Il convient donc de le consommer avec modération.
- Le **sirop d'érable** a un pouvoir sucrant 1,4 fois plus élevé que celui du sucre blanc, il est riche en vitamine B, en protéines et en minéraux comme le zinc, le calcium, le potassium ou le manganèse. Son index glycémique est plus faible (65).
- Le **sirop de riz** provient de la fermentation de riz brun. Il se comporte dans l'organisme comme un sucre lent, évitant ainsi de provoquer des pics d'insuline. Son pouvoir sucrant est un peu moins fort que celui du sucre blanc et son goût un peu plus prononcé que le sirop d'agave. Riche en vitamines et minéraux, il a cependant tendance à se liquéfier à la cuisson, rendant son utilisation en pâtisserie plus difficile.
- La **mélasse** produite à partir du sucre de canne est très riche en sels minéraux (2 c à soupe de mélasse couvrent les besoins quotidiens en fer), ainsi qu'en vitamine B2 et B6. Son index glycémique est le même que celui du sucre (70).
- Le **miel** a le même index glycémique que le sucre (70). Il est moins calorique que ce dernier (64 kcal contre 84 kcal pour 20g). Il possède, en plus, de nombreux antioxydants, vitamines et minéraux.
- Le **sucre de coco** provenant de la sève de la fleur de cocotier ressemble au sucre roux et peut donc être utilisé de la même manière. Il possède un index glycémique très bas (24,5).
- Le **sirop de dattes** conserve les minéraux du fruit et notamment le potassium, qui intervient dans la contraction musculaire, le magnésium antistress, le fer antifatigue et le calcium important pour la solidité osseuse. Son index glycémique est élevé (70).
- La **stévia** est issue d'une plante d'Amérique du Sud appelée Stevia rebaudiana. C'est un produit au très fort pouvoir sucrant, environ 300 fois plus élevé que celui du saccharose. L'avantage de la stévia est que ses indices glycémique et calorique sont quasi-nuls : elle peut donc être consommée par les personnes diabétiques. Toutefois, son petit goût de réglisse peut rebuter.



© Newfabrika - Freepik



© Newfabrika - Freepik