



## Lignes directrices pour la consommation de sucre chez les enfants

Les enfants adorent les sucreries, mais en tant que parents, nous nous demandons souvent dans quelle mesure elles sont vraiment acceptables. Dans cet article de blog, nous allons au fond de cette question et donnons des conseils pour une alimentation équilibrée.

Valeurs indicatives :

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a publié des lignes directrices concernant la consommation de sucre chez les enfants. Ces recommandations concernent le sucre ajouté aux aliments et boissons lors de la production.

Les lignes directrices sont les suivantes :

Enfants de moins de 2 ans : Il est recommandé d'éviter la consommation de sucres ajoutés.

Les nourrissons ne doivent pas être nourris avec des aliments ou des boissons sucrés.

Enfants âgés de 2 à 18 ans : Les sucres ajoutés doivent être limités à moins de 10 % de l'apport énergétique quotidien. Cependant, il est recommandé de le réduire à 5 % ou moins, ce qui constitue un avantage supplémentaire pour la santé globale.

L'American Heart Association (AHA) recommande des lignes directrices similaires. Les enfants âgés de 2 à 18 ans ne devraient pas consommer plus de 25 grammes (6 cuillères à café) de sucre ajouté par jour.

Il est important de noter que ces directives font référence au sucre ajouté et non aux sources naturelles de sucre telles que les fruits et les produits laitiers. Le sucre naturel présent dans les aliments est généralement accompagné de fibres, de vitamines et de minéraux et a un effet sur le corps différent de celui du sucre ajouté. Il est également conseillé de limiter la consommation de boissons sucrées comme les sodas, les jus de fruits et les boissons lactées sucrées et de plutôt proposer de l'eau comme boisson principale.

Cependant, les besoins et préférences individuels de chaque enfant doivent être pris en compte. Les lignes directrices mentionnées servent de lignes directrices pour contrôler la consommation de sucre chez les enfants et promouvoir leur santé. Une alimentation équilibrée comprenant une variété d'aliments sains est la clé d'une alimentation saine pour les enfants.

Il est important de proposer aux enfants des alternatives saines et sans sucre. Des alternatives saines sans sucre, comme les fruits, les légumes, les grains entiers, la viande maigre, le poisson et d'autres aliments riches en protéines, fournissent des nutriments importants tels que des vitamines, des minéraux, des fibres et des protéines. En offrant ces options saines à vos enfants, vous les aiderez à développer une alimentation équilibrée contenant tous les nutriments dont ils ont besoin.

Pourquoi est-il si important de réduire la consommation de sucre chez les enfants ?

Effets sur la santé : Une consommation excessive de sucre ajouté est liée à un certain nombre de problèmes de santé. Ceux-ci incluent le surpoids, l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiaques, la carie dentaire et l'inflammation du corps. Réduire la consommation de sucre peut réduire ces risques.

Contrôle du poids : les aliments et les boissons sucrés sont souvent riches en calories mais pauvres en nutriments. Une consommation élevée de sucre peut vous amener à consommer plus de calories que ce dont votre corps a besoin, ce qui peut entraîner une prise de poids et l'obésité.

Réduire la consommation de sucre peut aider à contrôler son poids et à atteindre un poids santé.

Santé dentaire : La consommation de sucre est l'un des principaux facteurs à l'origine de la carie dentaire. Lorsque le sucre est décomposé par les bactéries présentes dans la bouche, des acides sont produits qui attaquent l'émail des dents et peuvent entraîner la carie dentaire. Limiter la consommation de sucre peut réduire le risque de carie dentaire et d'autres problèmes dentaires.

Stabiliser le taux de sucre dans le sang : les aliments riches en sucre peuvent provoquer des pics rapides du taux de sucre dans le sang, suivis de baisses rapides, ce qui peut entraîner une baisse d'énergie et des fringales. En réduisant la consommation de sucre, les niveaux de sucre dans le sang peuvent rester plus stables, ce qui se traduit par un approvisionnement énergétique plus constant et une meilleure régulation de l'appétit.

Développer des préférences gustatives saines : lorsque les enfants sont habitués au goût des aliments sucrés dès leur plus jeune âge, ils développent souvent une préférence pour les aliments et les boissons sucrés. En leur proposant des alternatives saines et sans sucre, vous pouvez contribuer à façonner leurs préférences gustatives et leur apprendre à apprécier le goût naturel des aliments. Cela peut les aider à préférer des options moins sucrées au fil du temps.

Promouvoir l'approvisionnement naturel en énergie : le sucre fournit rapidement de l'énergie, mais celle-ci diminue rapidement et peut entraîner des baisses d'énergie. Les alternatives saines sans sucre, en particulier celles contenant des fibres et des glucides complexes, offrent un approvisionnement énergétique plus durable. En offrant ces alternatives à vos enfants, vous les aiderez à maintenir un approvisionnement énergétique plus constant et à réduire les fringales.

De manière générale, vous devez proposer à votre enfant des alternatives saines et sans sucre. En faisant cela, vous favorisez leur santé à long terme, soutenez une alimentation équilibrée et aidez-les à développer de saines habitudes alimentaires. Il est important que ces alternatives soient présentées de manière savoureuse et attrayante pour encourager leur acceptation par les enfants.

Comment reconnaître le sucre transformé dans les aliments ?

Identifier le sucre caché dans les aliments nécessite une certaine attention et la lecture des informations nutritionnelles et des listes d'ingrédients.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à identifier le sucre caché :

Lisez la liste des ingrédients : recherchez des termes tels que sucre, saccharose, glucose, fructose, sirop de maïs à haute teneur en fructose, sirop, dextrose, maltose, mélasse, miel ou sirop d'agave. Il existe de nombreux noms différents pour le sucre pouvant être utilisé dans les produits alimentaires. Soyez conscient des noms alternatifs pour le sucre, qui ont souvent la terminaison « -ose ». Plus un sucre figure haut dans la liste des ingrédients, plus sa proportion dans le produit est élevée.

Pensez aux aliments transformés : les aliments transformés tels que les céréales pour petit-déjeuner, les yaourts, les barres granola, les boissons sucrées, les sauces et les vinaigrettes peuvent souvent contenir une quantité importante de sucre caché. Lisez attentivement les étiquettes de ces aliments et recherchez les sucres ajoutés.

Regardez le tableau nutritionnel : Regardez la section « glucides » dans le tableau nutritionnel. Notez que tous les glucides ne sont pas du sucre, mais ils peuvent en contenir.

Faites attention à la valeur « dont sucre » pour déterminer la teneur en sucre.

Faites attention aux différents types de sucre : Il est important de noter que tous les types de sucre ne sont pas égaux. Les sucres naturels présents dans les fruits ou les produits laitiers sont naturellement accompagnés de fibres ou d'autres nutriments qui ralentissent la digestion du sucre par l'organisme. Les sucres ajoutés par les fabricants de produits alimentaires fournissent souvent des calories vides sans nutriments supplémentaires.

Soyez conscient du sucre caché dans les produits soi-disant sains : de nombreux aliments soi-disant sains, comme les yaourts aux fruits, les barres granola ou les céréales pour petit-déjeuner, peuvent contenir de grandes quantités de sucre ajouté. Soyez prudent et vérifiez les étiquettes pour vous assurer que vous prenez des décisions éclairées concernant la consommation de sucre. En lisant et en comprenant les étiquettes des aliments que vous achetez, vous pourrez avoir une meilleure idée de la teneur en sucre. Cela vous permet de prendre des décisions conscientes et de réduire votre consommation de sucre.