



Moins de sucre pour être en forme plus longtemps !



Pourquoi trop de sucre est mauvais pour toi ?

Fatigue et énergie instable



Moins de concentration (école et activités)



Abîme les dents (caries) et favorise maux de ventre



Prise de poids et risques pour la santé

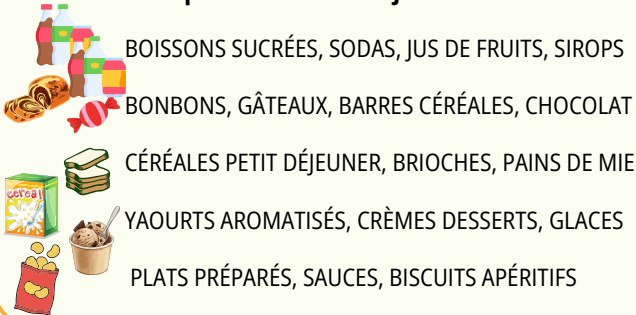
En fait, il existe 2 grands groupes de sucre

Énergie immédiate mais de courte durée

En excès ils fatiguent le corps et le cerveau et abîment la santé

Où sont les sucres rapides ?

Beaucoup de sucres sont ajoutés ou cachés



BOISSONS SUCRÉES, SODAS, JUS DE FRUITS, SIROPS

BONBONS, GÂTEAUX, BARRES CÉRÉALES, CHOCOLAT

CÉRÉALES PETIT DÉJEUNER, BRIOCHES, PAINS DE MIE

YAOURTS AROMATISÉS, CRÈMES DESSERTS, GLACES

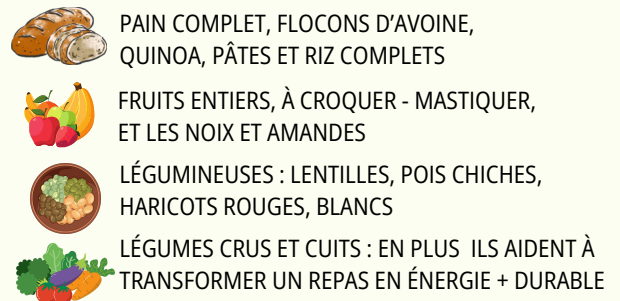
PLATS PRÉPARÉS, SAUCES, BISCUITS APÉRITIFS

Énergie progressive et de longue durée

Aident à rester concentrer et à garder forme et bonne humeur

Où sont les sucres lents?

Dans les aliments naturels, peu transformés



PAIN COMPLET, FLOCONS D'AVOINE, QUINOA, PÂTES ET RIZ COMPLETS

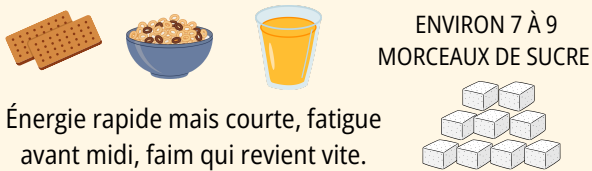
FRUITS ENTIERS, À CROQUER - MASTIQUER, ET LES NOIX ET AMANDES

LÉGUMINEUSES : LENTILLES, POIS CHICHES, HARICOTS ROUGES, BLANCS

LÉGUMES CRUS ET CUITS : EN PLUS ILS AIDENT À TRANSFORMER UN REPAS EN ÉNERGIE + DURABLE

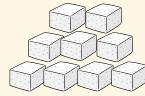
Au petit déjeuner : choisis le meilleur départ pour ta journée !

Céréales ou biscuits industriels + jus de fruit



ENVIRON 7 À 9 MORCEAUX DE SUCRE

Énergie rapide mais courte, fatigue avant midi, faim qui revient vite.



Pain complet + beurre ou fromage + fruit entier



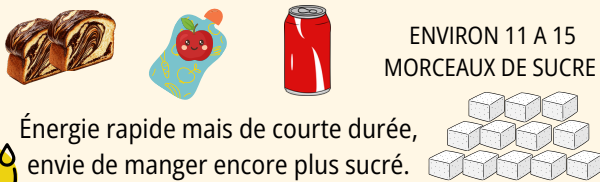
ENVIRON 1 À 3 MORCEAUX DE SUCRE

Énergie durable, maintien de la concentration, pas de faim avant midi.



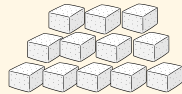
Au goûter : fais le bon choix pour rester en forme !

Céréales ou biscuits industriels + boisson sucrée

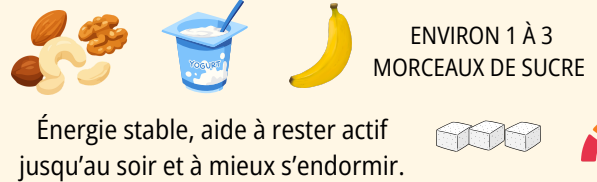


ENVIRON 11 À 15 MORCEAUX DE SUCRE

Énergie rapide mais de courte durée, envie de manger encore plus sucré.



Poignée d'amandes + yaourt nature + fruit entier

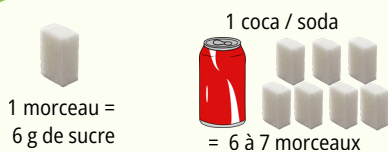


ENVIRON 1 À 3 MORCEAUX DE SUCRE

Énergie stable, aide à rester actif jusqu'au soir et à mieux s'endormir.



Combien ça fait en morceaux de sucre ?



1 morceau = 6 g de sucre

1 coca / soda

= 6 à 7 morceaux



1 barre chocolatée

= 6 à 8 morceaux



1 yaourt à boire

= 2 à 3 morceaux



1 mini paquet de céréales enfant

= 3 à 4 morceaux

Les bons réflexes pour garder la forme :

- Lis les étiquettes pour repérer les sucres cachés (les mots qui finissent en "-ose")
- Choisis plutôt les sucres lents et mets des légumes dans ton assiette
- Bois de l'eau et bouge chaque jour !