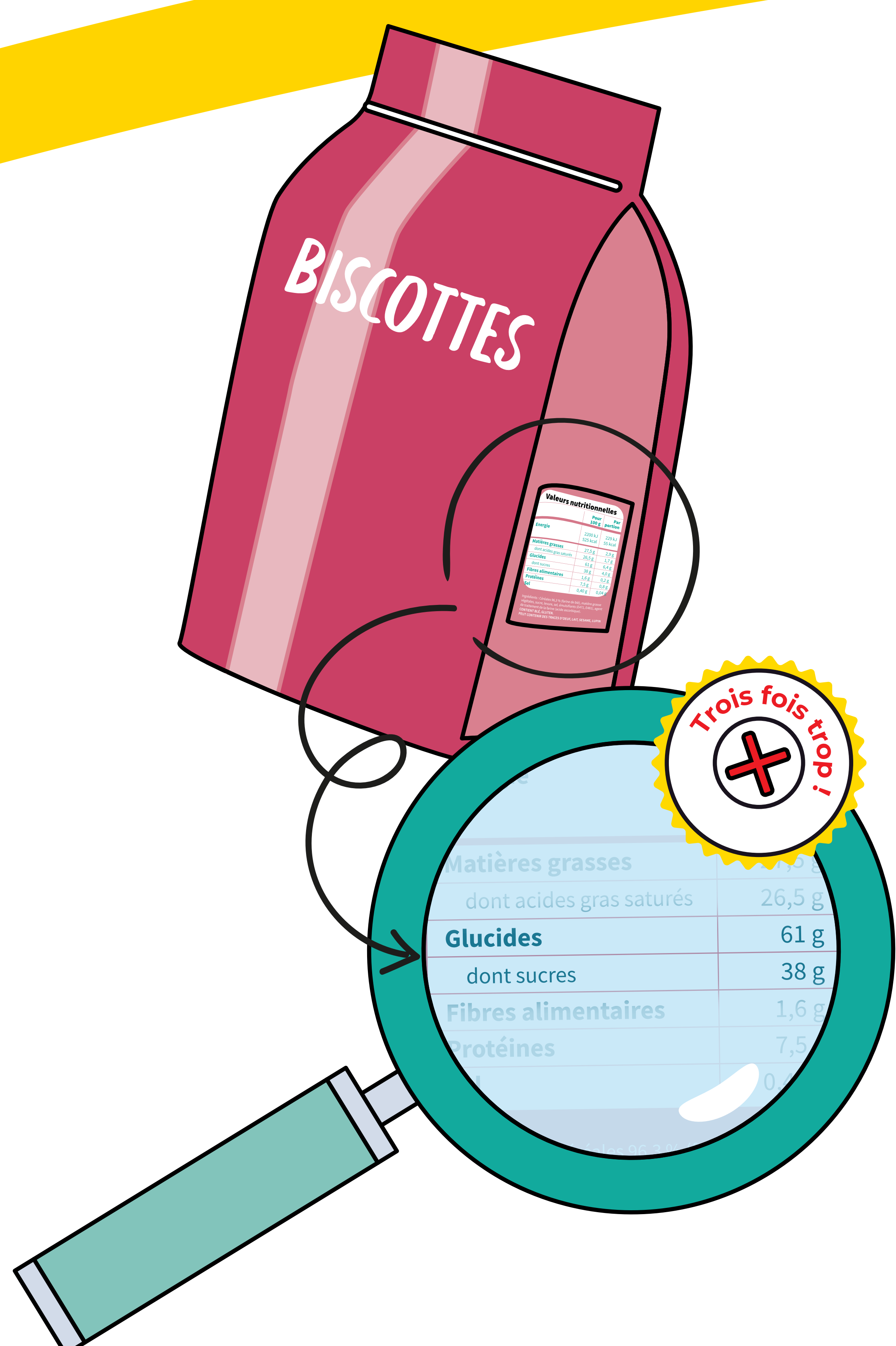




PRÉVENTION SANTÉ

3 astuces pour déchiffrer les étiquettes et acheter sain



1



Repérez les sucres cachés

- ▶ **Consommez de manière occasionnelle les aliments avec plus de 5 g de sucre pour une portion de 100 g.**
- ▶ Le sucre se cache sous différentes appellations : sirop de canne, saccharose, fructose ou sirop de fructose, miel, glucose ou sirop de glucose, sirop de maïs...
- ▶ Le sucre se trouve aussi dans les conserves, les plats préparés, les sauces industrielles, biscuits apéritif, pain de mie, soupes industrielles, carottes râpées, pizzas surgelées...

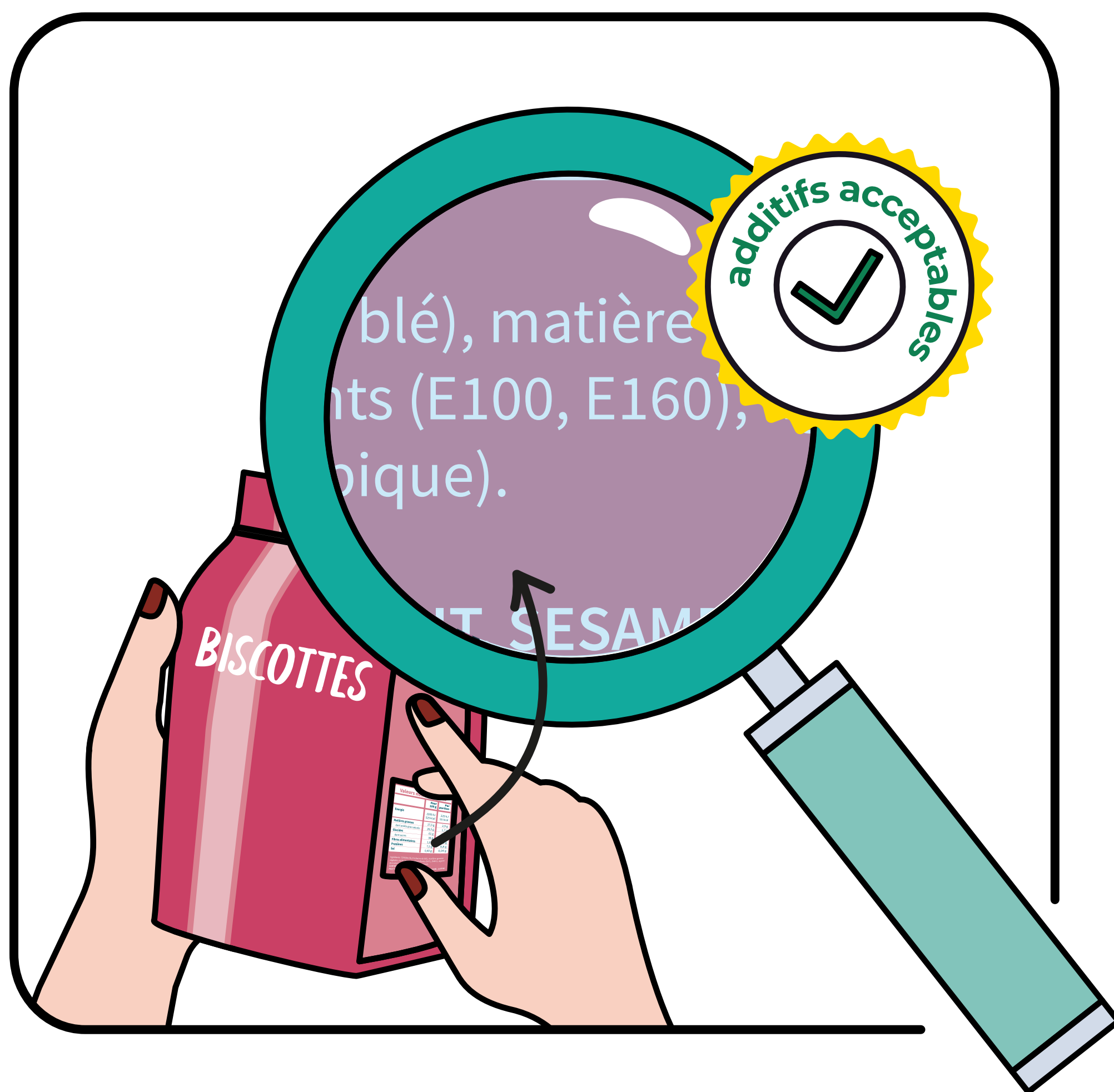
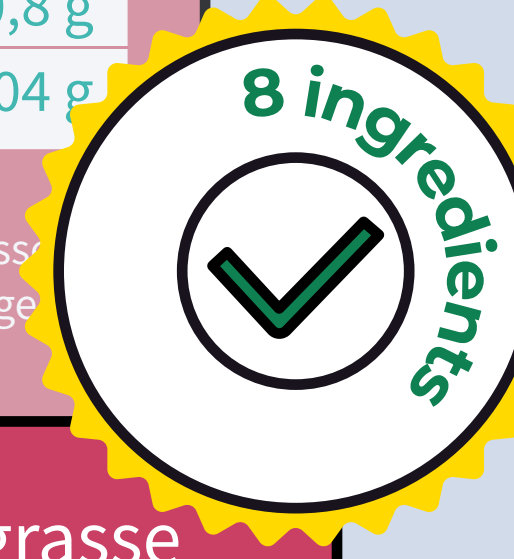
2

Privilégiez les listes courtes d'ingrédients

- ▶ **Idéalement moins de 10 ingrédients.**
- ▶ Les ingrédients cités en premier sont ceux présents en plus grande quantité.
- ▶ Plus il y a d'ingrédients et plus l'aliment est transformé.

Valeurs nutritionnelles		
	Pour 100 g	Par portion
Energie	2200 kJ 525 kcal	229 kJ 55 kcal
Matières grasses	27,5 g	2,9 g
dont acides gras saturés	26,5 g	1,7 g
Glucides	61 g	6,4 g
dont sucres	38 g	4,0 g
Fibres alimentaires	1,6 g	0,2 g
Protéines	7,5 g	0,8 g
Sel	0,40 g	0,04 g

Ingrédients : Céréales 96,3 % (farine de blé), matière grasse végétale, sucre, levure, sel, colorants (E100, E160), agent de traitement de la farine (acide ascorbique).
CONTIENT BLÉ, GLUTEN.
PEUT CONTENIR DES TRACES D'ŒUF, LAIT, SESAME, LUPIN



3

Faites la chasse aux additifs

- ▶ Privilégiez les aliments avec moins de 5 additifs.
- ▶ Ceux qui présentent des risques pour la santé* :
 - E102, E104, E110, E122, E124, E129, E150, E171 (colorants artificiels)
 - E210 à 213 et E249 à E252 (conservateurs)
 - E620 à 625 (glutamate de sodium qui est un exhausteur de goût)
 - Et, la liste est longue !



Manger mieux et bouger plus : le secret d'un bon équilibre !

Au même titre qu'une alimentation saine, l'activité physique est essentielle pour la santé et le bien-être de vos enfants. Découvrez des conseils pour bouger plus au quotidien et à tout âge sur : www.mangerbouger.fr.



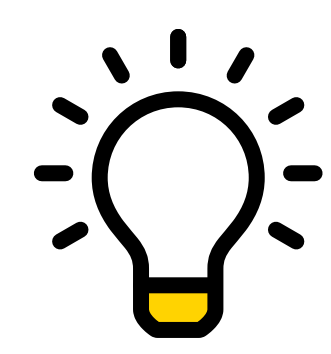
Le conseil de notre experte



Le nutriscore, un bon indicateur !

Le Nutri-Score doit être utilisé sur des produits similaires. Exemple : comparer deux paquets de céréales du petit-déjeuner vous permet de repérer d'un coup d'œil celui qui contient le moins de sucre ajouté et de matière grasse. **Attention à ne pas comparer deux aliments différents, et ne pas diaboliser ceux notés D et E**, comme le beurre (nutriscore E). Avec sa grandrichesse et ses micronutriments, le beurre s'inscrit dans l'alimentation variée et équilibrée d'un enfant.

Élodie MAUDUY
Diététicienne, nutritionniste chez Sodexo



Pour prendre soin de la santé de vos enfants et de celle de toute la famille, **pensez aussi à souscrire une complémentaire santé adaptée aux besoins de chacun.**

Sources : Quechoisir.org, mai 2021; who.int/fr, avril 2020

Document non contractuel à caractère publicitaire à jour au 29 juillet 2022.
Abeille IARD & Santé - Société anonyme au capital de 245 068 607,88 €
Entreprise régie par le Code des assurances - Siège social : 13 rue du Moulin Bailly - 92270 Bois-Colombes
306 522 665 RCS Nanterre