

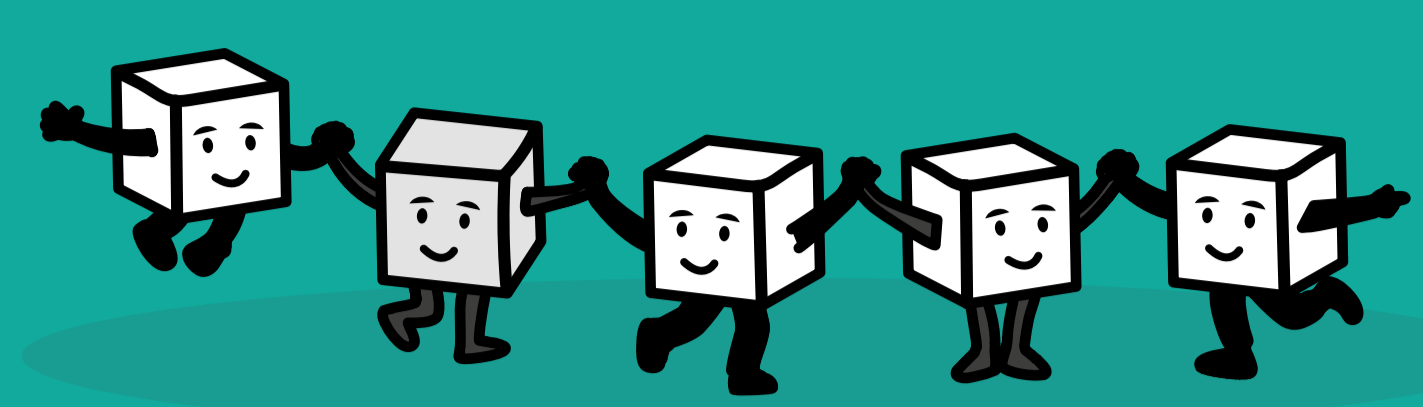


## PRÉVENTION SANTÉ

# 5 astuces pour limiter le sucre chez vos enfants



### Le saviez-vous ?



L'enfant et l'adolescent ne devraient pas consommer plus de 25 g de sucre par jour<sup>1</sup>, soit environ cinq morceaux.

**Or, les enfants de 4-7 ans en consomment 60 g et les 13-17 ans, 100 g<sup>2</sup>.**

# 1

## Limitez la consommation de boissons sucrées

Les sodas et les boissons sucrées sont très mauvais pour la santé. Un verre de soda contient en moyenne 3 morceaux de sucre<sup>3</sup>. Les smoothies et jus de fruits industriels en contiennent autant.

**Il est donc recommandé de ne pas en abuser.**

**La seule boisson indispensable au quotidien est l'eau.** Pour des boissons « plaisir », préférez le fait maison, comme de l'eau infusée avec différents morceaux de fruits frais, ou de la menthe.

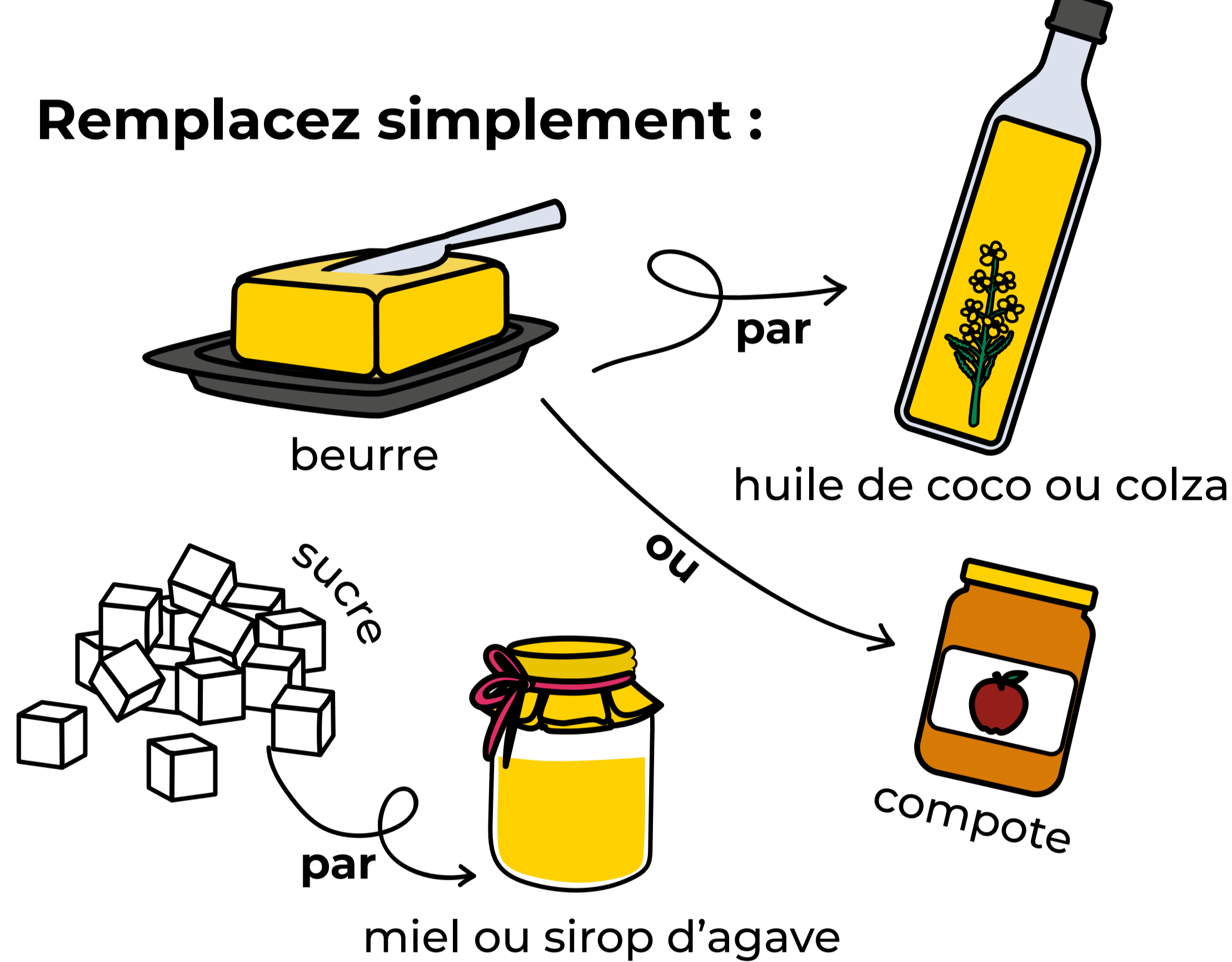


# 2

## Privilégiez le fait-maison aux plats industriels

Pour le goûter également, des gâteaux préparés par vos soins restent plus sains que des biscuits industriels.

### Remplacez simplement :



# 3

## Remplacez les bonbons par des sucreries naturelles

Il existe des astuces simples et gourmandes pour partager des instants plaisirs avec vos enfants, tout en évitant les colorants et les conservateurs.

- **Fruits secs** (noisettes, noix, raisins secs...) enrobés de chocolat noir fondu.
- **Chips de fruits** : coupez une pomme ou une banane en fines tranches et enfournez-les environ 1h30 pour les rendre croustillantes.

# 4

## Évitez les fast-foods

Les menus des fast-foods sont souvent très riches en sucre, en plus d'être riches en acides gras saturés.

### La meilleure alternative ?

#### Le fait-maison !

- Préparez vos propres hamburgers ou pizzas avec des ingrédients bruts pour limiter la quantité de sucre.
- Envie d'une sortie en famille ? Un pique-nique ou une enseigne proposant des légumes à volonté peuvent limiter la consommation de sucres.

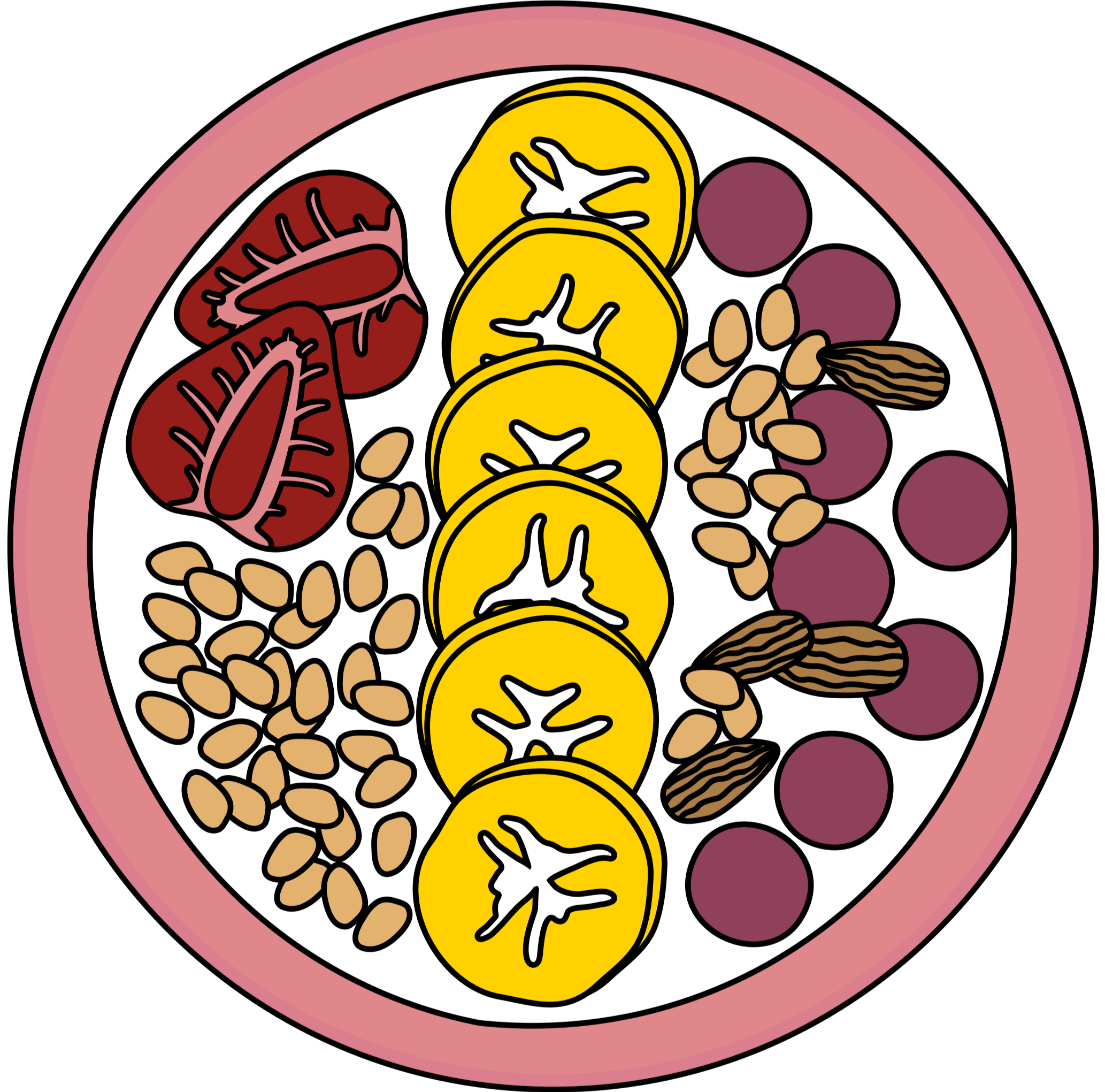


# 5

## Et les paquets de céréales du petit-déjeuner ?

Les paquets de céréales industriels, très riches en sucre et en matière grasse, n'ont pas d'intérêt nutritionnel. L'idéal reste de confectionner son granola maison :

- utilisez une base de flocons d'avoine,
- ajoutez du miel, des fruits secs (amandes, noix...) et des graines diverses (chia, tournesol, lin...),
- servez-le seul, dans un yaourt ou avec du lait, accompagné de fruits frais ou de pépites de chocolat !



## 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](http://www.mangerbouger.fr).



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.**

### LE CONSEIL DE NOTRE EXPERTE



Un produit est estampillé « allégé » si sa teneur en nutriment ou sa valeur calorique est de 25 % inférieure à celle du produit de référence. Alléger en matière grasse ne veut pas dire dépourvu de sucre, source de calories ! De plus, **le sucre est souvent remplacé par des édulcorants qui sont interdits aux moins de 18 ans.** Autre effet pervers : comme c'est allégé, on est tenté d'en consommer plus et au final, on absorbe plus de calories !

**Élodie MAUDUY**  
Diététicienne, nutritionniste chez Sodexo

(1) ledevoir.com ; (2) Anses, 2019 ; (3) femmeactuelle.fr

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