



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

COMMENT TU MANGES ?



ALIMENTATION ET ENFANCE
CONSOMMATION DE SUCRE ET
RECOMMANDATION DE L'OMS

Sucrément bon!

Un atelier à destination des professionnels de la santé, de la petite enfance et du tout public développé par Fourchette Verte Valais et ses diététiciennes pour sensibiliser à la quantité de sucre ajouté dans les aliments consommés quotidiennement.



Fourchette Verte Valais



Comment tu manges?

ALIMENTATION ET PETITE ENFANCE - SUCRE

Recommandations de l'OMS:

L'OMS fixe une consommation maximale journalière de 50gr de sucres ajoutés pour un adulte, soit l'équivalent de 12 carrés de sucre. Par sucres ajoutés, nous entendons le saccharose, le fructose et autres composants ajoutés à un aliment pour augmenter son goût sucré. Les édulcorants tels que stevia, xylitol, maltitol ou acésulfame K ne sont pas comptabilisés dans les sucres ajoutés, mais il ne sont pas pour autant conseillés comme alternative.

Des trucs et astuces pour diminuer la consommation de sucre

Difficile pour chacun et chacune de « comptabiliser » sa consommation de sucre journalière sans lire chaque étiquette. Voici donc quelques trucs et astuces pour diminuer votre consommation de sucre :

- Consommez majoritairement des aliments bruts tels que fruits, légumes, produits céréaliers, pommes de terres, légumineuses, viandes, poissons, œufs et sauces non préparés.
- Diminuez lentement la quantité de sucre ajouté dans votre café et dans les recettes.
- Cuisinez dans la mesure du possible vos repas.
- Pour les gâteaux, tartes et autres pâtisseries, vous pourrez doser la quantité de sucre en fonction de vos goûts.
- Prenez l'habitude de sucrer avec de la compote, des fruits frais ou secs, du miel et même du sucre en poudre...
- Si vous consommez des produits industriels sucrés, diminuez un peu la portion et mangez-les en pleine conscience.





Comment tu manges?

ALIMENTATION ET PETITE ENFANCE - SUCRE

*Attention à ne pas devenir
parano de sa
consommation de sucre*

Il ne faut pas le supprimer de son alimentation, mais le consommer modérément et en connaissance de cause. La dose maximale journalière recommandée de 50gr peut se répartir sur une journée, mais gare aux produits ultra-transformés car le compte monte vite !

Pour en savoir plus et aller plus loin

Documentation sur les produits sucrés:

www.promotionsantevalais.ch/fr/documentations-flyers-2122.html

Keskon krok, idées de collations saines pour les enfants

www.promotionsantevalais.ch/data/documents/Coronavirus/Idees_Collations_Creches_FV_final1.pdf



Contact

Fourchette Verte Valais

vs@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch

