

clips sur les sucres

POUR DES RENSEIGNEMENTS À JOUR SUR LES SUCRES ET LA SAINE ALIMENTATION

Déjeuner pour partir du bon pied

Les glucides (sucres, amidons et fibres) sont la source d'énergie la plus importante pour le corps. Santé Canada recommande que 45 à 65 % de toutes les calories quotidiennes viennent des glucides. Les fruits, les légumes, les produits céréaliers, les produits laitiers et les sucres sont toutes des sources de glucides. Le corps transforme les amidons et sucres en petites particules de sucre que l'on appelle du glucose. Le glucose est la source principale d'énergie pour le corps et surtout le cerveau.

Le cerveau a besoin d'un apport constant de glucose pour pouvoir se concentrer, se rappeler des choses et apprendre. En fait, il faut manger au moins 130 grammes de glucides chaque jour pour que le cerveau fonctionne correctement¹. Ceci est très important pour les enfants, car leur cerveau nécessite beaucoup d'énergie. Le cerveau d'un enfant de quatre ans utilise **deux fois plus de** glucose que le cerveau d'un adulte! Chez les enfants, la consommation d'aliments riches en glucides revêt donc une grande importance².

Déjeuner aide à garder le cerveau bien rodé

L'énergie emmagasinée à partir des glucides contenus dans les repas que l'on prend pendant la journée est utilisée pendant la nuit. Le matin, les niveaux de glycémie sont au plus bas et doivent être remplis à nouveau. Déjeuner aide à reconstituer les réserves d'énergie de l'organisme. Ceci veut dire que les enfants qui sautent le déjeuner ne donnent pas à leur cerveau ni à leur corps le carburant dont ils ont besoin pendant la journée. Sauter le déjeuner peut aussi avoir un effet négatif sur l'humeur et la mémoire de l'enfant, surtout en milieu ou en fin de matinée³. Le déjeuner est le repas le plus important de toute la journée!

En fait, les recherches³ montrent que déjeuner aide les enfants à :

- améliorer leur mémoire;
- rester plus alerte;
- les rendre de meilleure humeur et à leur donner un sentiment de bien-être;
- les motiver à apprendre;
- améliorer les résultats aux tests; et
- les motiver à aller à l'école régulièrement.



À quoi ressemble un déjeuner nutritif?

Les études montrent que manger des glucides au déjeuner peut améliorer la mémoire des enfants, les notes lors des tests et la capacité à apprendre³. Bien que les glucides soient une partie importante du déjeuner, un déjeuner équilibré est encore mieux. Le Guide alimentaire canadien comprend quatre groupes alimentaires : 1) légumes et fruits; 2) produits céréaliers; 3) lait et substituts; et 4) viande et substituts. En choisissant des aliments d'au moins trois de ces quatre groupes alimentaires pour le déjeuner, les enfants auront un bon équilibre entre les glucides, les matières grasses et les protéines, ainsi que les vitamines et minéraux essentiels. Les fibres sont aussi importantes car elles aident les enfants à se sentir rassasiés plus longtemps. Les fibres se trouvent principalement dans les céréales et pains de grains entiers ainsi que les fruits et légumes. Bien que l'on ne connaisse pas la composition exacte du déjeuner idéal pour avoir les meilleurs résultats scolaires, des recherches montrent que prendre le temps de déjeuner est encore mieux qu'aller à l'école sans avoir mangé³. Prendre un déjeuner, peu importe ce qu'il contient, est mieux que ne rien manger du tout!



Sauter le déjeuner n'est pas une bonne habitude, et les adolescents le font le plus souvent!

En plus d'aider les enfants à mieux réussir à l'école, les gens qui prennent le déjeuner ont plus tendance à respecter les recommandations en matière de nutrition. En fait, si on ne prend pas les nutriments essentiels au déjeuner, il est difficile de compenser à d'autres repas pendant la journée⁴. Malheureusement, les enfants ont tendance à prendre le déjeuner moins souvent à mesure qu'ils grandissent, et les adolescents sont ceux qui sautent le déjeuner le plus souvent⁵. Selon les recherches effectuées au Canada, environ 25 % des enfants de quatrième année ne déjeunent pas chaque jour. Vers la huitième année, environ 40 % des adolescents sautent le déjeuner!⁶ Assurez-vous que votre enfant commence bien la journée en prenant un déjeuner nutritif chaque jour.

Les gens qui prennent le déjeuner ont tendance à être en meilleure santé

Les gens qui prennent un déjeuner ont tendance à avoir une alimentation de meilleure qualité et un poids plus sain par rapport aux gens qui sautent le déjeuner. Les gens qui déjeunent ont aussi tendance à faire plus d'exercice que ceux qui sautent le déjeuner. Prendre le déjeuner permet de commencer la journée du bon pied et fait que l'on évite de trop manger en fin de journée³.

Le saviez-vous?

- Contrairement à ce que tout le monde pense, le sucre (saccharose) dans les céréales à déjeuner prêtes à manger ne fait pas augmenter les niveaux de glycémie⁸. Chez les gens en santé, le corps aide à garder les niveaux de glycémie à des niveaux acceptables. Une hausse graduelle après avoir mangé, suivi d'une baisse lente, est la façon normale dont le corps arrive à contrôler la glycémie.
- Le sucre ne cause pas d'hyperactivité ou d'autres problèmes de comportement chez les enfants. Plusieurs recherches scientifiques ont conclu que le sucre dans les aliments n'est pas lié au comportement hyperactif de certains enfants ou de ceux qui souffrent du trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA)⁹. Les chercheurs sont d'avis que des moments occasionnels d'excès d'énergie chez les enfants en santé s'expliquent par la joie de prendre part à des activités spéciales comme les fêtes et récréations, mais pas par la consommation de sucreries ou autres aliments servis à ces activités.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

recommande que les enfants de 4 à 13 ans mangent de 5 à 6 portions de fruits et légumes, de 4 à 6 portions de produits céréaliers, de 2 à 4 portions de produits laitiers et de 1 à 2 portions de viande et substituts chaque jour. Les adolescents de 14 à 18 ans devraient viser 7 à 8 portions de fruits et légumes, 6 à 7 portions de produits céréaliers, 3 à 4 portions de produits laitiers et de 2 à 3 portions de viande et substituts chaque jour. Répartir ces portions dans le courant de la journée aide le corps à avoir suffisamment de glucose pour les activités physiques et le cerveau.



Pour plus d'informations sur la taille des portions, consultez <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index-fra.php>

RÉFÉRENCES

1. IOM DRIs: The National Academies Press. 2005.
2. Benton, D. In: Nutrition, Brain & Behaviour. 2005; 3:57-71.
3. Nutr Res Rev. 2009; 22:220-243.
4. J Am Coll Nutr. 1999; 18:171-178.
5. Am J Clin Nutr. 1998; 67:748S-756S.
6. Langlois, C. In: National Children's Alliance. 2006.
7. J Am Diet Assoc. 2010; 110:869-878.
8. Nutr Rev. 2003; 61: 61S-67S.

IDÉES POUR LE DÉJEUNER

Quoi manger au déjeuner? Faites preuve d'imagination! Faites preuve de créativité, utilisez des restes, essayez quelque chose de nouveau. Le déjeuner est une façon agréable de commencer la journée, que votre famille mange à la maison ou en se déplaçant :

- Du yogourt avec du muesli et des fruits
- Des céréales avec du lait et ½ tasse de jus
- Un œuf sur un muffin anglais de blé entier et une tasse de lait au chocolat
- Des craquelins, du fromage et des fruits
- Un sandwich au beurre d'arachide et à la confiture et une tasse de lait
- Une pointe d'un reste de pizza aux légumes avec ½ tasse de jus
- Un mélange campagnard avec des noix et des fruits secs et une boisson au yogourt
- Un muffin, des fruits et une tasse de boisson au soja
- Un petit fruit et une boisson fouettée au yogourt avec une rôtie de grains entiers



Les céréales prêtes à manger sont enrichies avec des quantités égales de vitamines et de minéraux



Les céréales prêtes à manger sont un des choix les plus populaires au déjeuner. Ceci est une bonne idée parce que les gens qui mangent des céréales ont tendance à consommer plus de vitamines et de minéraux que ceux qui ne le font pas⁷. Le déjeuner devrait fournir environ 25 % des calories, des vitamines et minéraux de toute la journée. Pour s'assurer de consommer assez de nutriments, toutes les céréales prêtes à manger sont enrichies de quantités égales de vitamines et minéraux. En fait, il y a peu de différence dans les quantités de vitamines et minéraux entre les céréales sucrées et celles qui ne sont pas sucrées. Tout dépendant du type de grains

utilisés, les céréales pour déjeuner peuvent être une bonne source de fibres, car les enfants n'en mangent pas toujours assez. L'Enquête de 2004 sur la santé dans les collectivités canadiennes a constaté que les enfants et les adolescents ne consomment pas assez de fibres par rapport aux valeurs recommandées.

Le Guide alimentaire canadien recommande qu'au moins la moitié des produits céréaliers que l'on consomme soit des grains entiers pour aider à manger plus de fibres. Cherchez les céréales de grains entiers qui disent « une source de fibres » pour obtenir au moins 2 grammes de fibres par portion. Encore mieux, choisissez des céréales qui sont « une source élevée de fibres » – elles contiennent 4 grammes de fibres ou plus par portion.

Évidemment, les enfants veulent manger des aliments qui ont bon goût. Et, tout aussi naturellement, les parents veulent que leurs enfants mangent des aliments nutritifs qui leur permettent de grandir en santé et qui leur donneront l'énergie dont ils ont besoin pour l'école et le jeu. Étant donné que le déjeuner est tellement important pour commencer la journée des enfants, choisir une céréale qui leur plaît et les encourager à manger des céréales différentes pourraient être la meilleure solution. Prendre le déjeuner devrait être une expérience positive plutôt qu'une corvée.

En conclusion

Avec le choix de plusieurs aliments nutritifs et délicieux pour commencer la journée, il faut encourager les enfants à prendre une variété d'aliments chaque jour et de bonnes habitudes alimentaires. Ceci est important pour rester en santé pendant longtemps et avoir du succès à l'école.

Ce feuillet d'information, préparé en collaboration avec des diététistes professionnels et des chercheurs en nutrition, est une publication de l'Institut canadien du sucre. Si vous avez des questions sur le sucre ou sur la nutrition et la santé, n'hésitez pas à communiquer avec nous :

Institut canadien du sucre
10, rue Bay, bureau 620
Toronto Ontario M5J 2R8
Tél. : (416) 368-8091
Télééc. : (416) 368-6426
Courriel : info@sugar.ca
www.sugar.ca

 **INSTITUT
CANADIEN DU
SUCRE**
Service d'information sur la nutrition