



Qu'est-ce qu'on mange?

POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION DES JEUNES LAVALLOIS

Fiche-info nutrition des tout-petits

Janvier 2013

Les glucides

Pourquoi sont-ils si importants, où les retrouve-t-on, combien en faut-il?

C'est quoi?

Communément appelés « sucres » ou « hydrates de carbone », les glucides sont essentiels à une saine alimentation. Ils sont la principale source d'énergie de l'organisme. Il existe différentes formes de « glucides » : les **sucres**, l'**amidon** et les **fibres alimentaires**.

Pourquoi sont-ils si importants?

La **fonction principale** des sucres et de l'amidon est de servir de carburant rapidement utilisable par les organes, le cerveau et les muscles. Les fibres alimentaires contribuent au bon fonctionnement de l'intestin et aident à se sentir rassasié plus rapidement et plus longtemps.

Où les retrouve-t-on?

Les glucides sont naturellement présents dans les aliments ou ajoutés.

Les **sucres** se digèrent rapidement. On les retrouve naturellement dans les fruits, certains légumes, le lait, le yogourt, le sucre de table, le miel ou ajoutés dans les aliments transformés tels que les boissons sucrées, les pâtisseries (gâteaux, biscuits, tartes), les céréales à déjeuner, les desserts glacés et les friandises. L'organisme traite de la même façon le sucre naturellement présent dans les aliments et le sucre ajouté. Toutefois, les aliments riches en sucre ajouté ont une moins grande valeur nutritive.

L'**amidon** se digère lentement. On le retrouve dans les produits céréaliers, les légumineuses et certains légumes et fruits.

Les **fibres alimentaires** sont présentes dans les produits céréaliers (principalement ceux à grains entiers), les légumineuses, les légumes et les fruits ainsi que les noix et les graines. Les aliments riches en fibres doivent être consommés régulièrement.

Combien en faut-il?

Les glucides devraient fournir environ la moitié **de l'énergie totale dont l'organisme a besoin à tous les jours**. Il faut donc idéalement leur faire une place à tous les repas et collations.



Attention aux produits enrichis en fibres!

Bien que cela représente une valeur ajoutée comparativement à leur équivalent conventionnel, les produits céréaliers à grains entiers sont plus nutritifs.

Voici quelques trucs pour maximiser la qualité des glucides dans l'alimentation :

- Privilégier les produits céréaliers contenant au moins 2 g de fibres par portion et, autant que possible, ceux dont le premier ingrédient sur la liste est de la farine de blé entier ou intégrale ou des grains entiers (ex. : avoine, seigle, orge, etc.).
- Limiter les aliments dont les termes « sucrose », « dextrose », « fructose », « glucose fructose », « sucre inverti », « sucre inverti liquide », « sirop de maïs », « sirop de malt » ou « sirop de glucose » figurent parmi les premiers ingrédients de la liste.
- Favoriser les céréales à déjeuner qui offrent 3 g de fibres et plus par portion et qui fournissent 5 g de sucre ou moins (ou moins de 10 g si elles contiennent des fruits).
- Cuisiner soi-même. Dans les recettes de gâteaux, pains rapides et muffins :
 - ✗ Utiliser 125 ml (½ tasse) de sucre pour 12 portions, si la recette ne contient pas de fruits ou 75 ml (⅓ tasse) si elle en contient OU remplacer le sucre par de la purée de dattes (dattes cuites dans un peu d'eau) ;
 - ✗ Substituer la moitié de la farine tout-usage pour de la farine de blé entier.
 - ✗ Remplacer jusqu'à la moitié de l'huile par une même quantité de compote de pommes. La margarine et le beurre peuvent être remplacés par une quantité équivalente de compote de pommes plus 1/5 de mélasse ou de jus d'ananas.
- Privilégier la consommation de fruits plutôt que de jus. Limiter la consommation de jus purs à 100 % à 125 ml (½ tasse) par jour et boire de l'eau ou du lait.

Rien ne vaut la version originale!

On retrouve plusieurs pains multigrains sur le marché, ressemblant étrangement aux pains blancs. Toutefois, la pulvérisation des grains entiers lors de leur fabrication entraîne la perte de leurs propriétés laxatives.

Rappel

La ligne **INFO-NUTRITION**, ce service téléphonique **GRATUIT**, demeure à votre entière disposition pour toutes questions en lien avec l'alimentation des tout-petits. Profitez-en!

Contactez Lysanne Pedicelli, nutritionniste du Groupe Promo Santé Laval au l.pedicelli@gpslaval.com ou 450 664-1917, poste 403.

Sources :

- Extenso «Glucides » [En ligne] <http://www.extenso.org/article/glucides/>(page consultée en février 2013).
- Nos petits mangeurs «Les glucides » [En ligne] <http://www.nospetitsmangeurs.org/article/que-sont/20-les-glucides/page/1> (page consultée en février 2013).
- Extenso «Les nouveaux pains blancs de grains entiers sont aussi intéressants que le pain de blé entier traditionnel » [En ligne] <http://www.extenso.org/article/les-nouveaux-pains-blancs-de-grains-entiers-sont-aussi-intereissants-que-le-pain-de-ble-entier-traditionnel/> (page consultée en février 2013).
- Extenso « Les fibres alimentaires » [En ligne] <http://www.nospetitsmangeurs.org/article/que-sont/102-les-fibres-alimentaires> (page consultée en février 2013).

