Sucres et mets sucrés

Qu'est-ce qu'un mets sucré ?

Fourchette verte considère comme mets sucré tout aliment auquel des sucres ont été ajoutés par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur comme le sucre blanc, le sucre brun, le sucre de fleur de coco ou d'autres produits sucrants tels que le miel, les sirops, les jus de fruits, les jus de fruits concentrés. Les édulcorants ne sont pas des alternatives recommandées dans l'alimentation de l'enfant.

Exemples d'aliments contenant des sucres ajoutés :

Biscuit



Yogourt aromatisé



Chocolat



Pourquoi les limiter ?

Il n'existe pas de données spécifiques concernant la consommation de sucre des enfants en Suisse mais les enquêtes dans d'autres pays européens mettent en évidence des valeurs élevées (2.5x plus que les recommandations). Une surconsommation de sucre ajouté est un facteur de risque de maladies comme le surpoids/obésité, les caries dentaires et à plus long terme les problèmes cardio-vasculaires et métaboliques.

Les aliments sucrés fournissent beaucoup d'énergie mais sont pauvres en nutriments. Ils ne sont donc pas indispensables du point de vue nutritionnel et il est recommandé de les consommer avec modération pour un petit plaisir dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée.

Il n'est pas conseillé d'interdire les produits sucrés car cela les rendrait plus attrayants aux yeux des enfants et des adolescents. Il est mieux de leur apprendre à les consommer en petite quantité.

Fourchette verte Vaud – Unisanté
Département promotion de la santé et préventions
Route de Berne 113 · 1010 Lausanne | 021 545 10 15 | vd@fourchetteverte.ch
alimentation.unisante.ch | www.fourchetteverte.ch
Avec le soutien du Canton de Vaud et de Promotion Santé Suisse.

unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Quelles sont les recommandations ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de limiter les sucres ajoutés à maximum 10% de l'apport énergétique total.[1]

Fourchette verte se réfère aux recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) qui calque ses recommandations sur celles de l'OMS.

Âge	10% de l'AET*[2]	Morceaux de sucres
1-3 ans	18 g	
4-6 ans	34 g	

***Apport énergétique total**

Quelle mise en pratique dans les structures de Fourchette Verte ?

Fourchette verte vise à promouvoir une alimentation équilibrée. Le label limite la fréquence des mets sucrés au petit-déjeuner, au repas de midi et aux collations de **0 à 2 mets** par jour.

- ✓ L'eau du robinet est l'unique boisson servie aux enfants et adolescents.
- ✓ Si un mets sucré est proposé au petit-déjeuner, la structure peut planifier au maximum un deuxième aliment contenant du sucre ajouté, soit au dessert, soit en collation.
- ✓ Le cumul des aliments sucrés sur un repas/goûter n'est pas possible.

Fourchette verte accompagne les structures en sensibilisant les responsables de cuisine et les équipes éducatives à réduire les mets sucrés et à privilégier les préparations maison contenant pas ou peu de sucres ajoutés.

[1]Organisation mondiale de la Santé (OMS). 2015. L'OMS appelle les pays à réduire l'apport en sucres chez l'adulte et l'enfant

[2] La fourchette de l'AET a été déterminée selon les Valeurs nutritionnelles de référence suisses : Des valeurs nutritionnelles de référence suisses

Fourchette verte Vaud – Unisanté
Département promotion de la santé et préventions
Route de Berne 113 · 1010 Lausanne | 021 545 10 15 | vd@fourchetteverte.ch
alimentation.unisante.ch | www.fourchetteverte.ch
Avec le soutien du Canton de Vaud et de Promotion Santé Suisse.

unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne

Idées pratiques de collations sans sucres ajoutés



Idées pratiques de collation avec une portion d'aliment sucré



Idées de collations et recettes

- Promotion Santé Suisse. Le sucre: moins il y en a, mieux c'est | Promotion Santé Suisse
- Fourchette verte Vaud- Unisanté. Que manger au goûter ? https://www.unisante.ch/fr/media/1854/download
- SSN. Idées de collations originales. ideen-zwischenmahlzeiten_f_sge2016.pdf

Fourchette verte Vaud – Unisanté
Département promotion de la santé et préventions
Route de Berne 113 · 1010 Lausanne | 021 545 10 15 | vd@fourchetteverte.ch
alimentation.unisante.ch | www.fourchetteverte.ch
Avec le soutien du Canton de Vaud et de Promotion Santé Suisse.

unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne