FAMILLE & éducation LE MAGAZINE DE L'APEL

Lire les étiquettes

Cela peut être fastidieux de lire la composition de tous les produits que l'on met dans son caddie au supermarché. les prouvres que l'on mer dans son caudre au supermarche. Il est toutefois nécessaire d'être vigilants à certains aliments qu'il ne faut pas trop consommer, comme le sucre, le sel et les colorants et conservateurs.

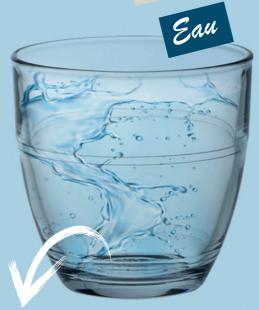
Les étiquettes présentent toujours les quantités 5,5 dans une de jus d'orange.

Ces produits sont composés uniquement de produits chimiques dont les effets sont néfastes pour la santé. Et même s'ils ne contiennent pas de sucre, ils maintiennent l'habituation au goût sucré en raison de la forte précense d'édulcorants.

Jus d'orange

<0,5 g <0,1 g

SUGAZERU Boisson rafraîchissante aux extraits végétaux, avec édulcorants. rédients : eau gazéifiée ; colorant : E150d ; acidifiant acide phosphorique : édulcorants : aspartame, acésultame-K. glycosides de stéviol produits par voie zymatique : arômes naturels ; arôme caféine : correcteu Contient une source de phénylalanine.



L'eau est la meilleure boisson pour les enfants et les adultes.



Ces boissons promettent les vertus de l'eau avec un bon goût de citron, fraise ou autre... Mais attention elles contiennent du sucre. Certes en petite quantité par verre, mais comme on pense boire de l'eau on ne compte pas le nombre de verres et la quantité de sucre augmente.

8,5 g 8,4 g <0,59 <0,59 1,19 0,79 Fibres <0,019 <0,019 Protéines Attention au grand verre de jus de fruit le matin ou pour le goûter qui alourdit déjà la quantité de sucre consommée par jour, mais sans les bienfaits du fruit, particulièrement les fibres.

VALEURS NUTRITIONNELLES | 100 ml |

105 kcal (5% Boissons les plus riches en sucre

qu'il faut éviter au maximum de consommer.

Attention aux sucres cachés qui permettent de faire l'arôme caramel par exemple.

THE NOIR SAVEUR CARAMEL INGRÉDIENTS : thé noir 82%, arômes 15%, morceaux de caramel (sirop de glucose, caramel, émulsifiant : E471) 3%. INFORMATIONS: à consommer de avant fin / N° de lot : voir à l'arrière de A conserver à l'abri de la chaleur, de la

REPÈRES

À SURVEILLER

SUCRE → En manger le moins possible. Nous ne devrions pas manger plus de sucre que celui qui est présent dans les aliments non transformés : les fruits, certains légumes, le blé, etc. Ainsi tous ce que nous mangeons en plus, comme les viennoiseries, les boissons sucrées, les desserts lactés ou autres, sont autant de sucres ajoutés qui ne sont pas bons pour la santé des enfants et des adultes.

SEL → nous mangeons trop de sel. L'OMS recommande 5 gr, par jour, pour les adultes et 2 gr pour les enfants.

COLORANTS ET CONSERVATEURS (LES E) *→* ils ne sont pas naturellement présents dans les aliments. Il est donc préférable d'éviter d'en manger. Il est déjà établi que certains sont cancérigènes. Certains produits ventent les vertus d'un aliment, d'une plante, alors qu'ils ne contiennent que des arômes. Rappelons que les arômes sont des produits chimiques qui n'ont donc pas les propriétés de la matière naturelle.

