

## Fiche 8 : Sucre, sel et matière grasse cachés

### Matériel

- Ciseaux
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

### Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'estimer les quantités de sucre, sel et matière grasse cachés dans des aliments.

### Objectifs :

- Estimer et analyser la quantité de sucre, sel et matière grasse que peut contenir un produit alimentaire, et les comparer aux recommandations officielles du PNNS (Programme National Nutrition Santé).
- Développer un esprit critique vis-à-vis de certains produits alimentaires concernant leur teneur en sucre, sel et matière grasse cachés.

Activité courte	Activité longue
 7 ans et plus	
Résoudre des difficultés Prendre des décisions constructives Avoir conscience de soi	

### Technique utilisée :

- Associer les photos et symboles

### Déroulé de l'animation :

#### 5 min Temps 1 : Présentation de l'activité

Divisés en groupes de 4 environ (cf. Guide de l'animateur pour constituer des groupes), les participants devront associer une quantité de sucre, sel et matière grasse (annexe 8.4) à la photo de produits alimentaires ou plats préparés proposée en annexe 8.2. Chaque groupe possède une "fiche repères" (Annexe 8.1) avec les recommandations des quantités à ne pas dépasser dans une journée.

#### 30 min Temps 2 : Association des photos et des symboles de quantités

Les participants ont 10 minutes par atelier (1 photo par atelier) pour se mettre d'accord sur les quantités de sucre, sel et matière grasse, et découvrir la réponse (Annexe 8.3).

#### 15 min Temps 3 : Débriefing avec tous les participants de l'activité

L'animateur anime un débat de réflexion autour des réponses (cf. fiche d'accompagnement) :

- Êtes-vous tombé juste sur les quantités ? Sinon, avez-vous sur ou sous-estimé les quantités comprises dans ces produits alimentaires ?
- On peut facilement consommer ces produits dans une journée, qu'en pensez-vous par rapport aux recommandations quotidiennes ?
- A votre avis, pourquoi les quantités de sucre, sel et matière grasse sont importantes ?
- Pourquoi met-on du sucre dans un plat salé ?
- Si vous consommiez ces aliments, seriez-vous prêt à changer vos habitudes ? Si oui, par quoi pourrait-on les remplacer ?
- Peut-on manger certains de ces produits occasionnellement ?



### Pour aller plus loin :

- SugarLand : 60 jours en immersion sur la planète sucre
- Les recommandations d'apport en sucres
- Graisses et sucres cachés

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## Fiche d'accompagnement : Sucre, sel et matière grasse cachés

- On peut facilement consommer ces produits dans une journée, qu'en pensez-vous par rapport aux recommandations quotidiennes ?

Les recommandations correspondent à tout ce que l'on consomme dans une journée entière. Si nous comptabilisons tout ce qui est consommé dans la journée, nous nous rendons compte que le quota est vite atteint. Nous avons constaté avec cette activité que ces aliments sont riches en sucre, sel et matière grasse en comparaison aux recommandations quotidiennes. S'ils sont consommés chaque jour cela serait mauvais pour la santé et pourrait entraîner obésité et diabète par exemple.

- A votre avis pourquoi les quantités de sucre, sel et matière grasse sont importantes ? De même, pourquoi met-on du sucre dans un plat salé ?

Nous sommes naturellement attirés par ce qui est sucré, salé et gras. Les industriels l'ont bien compris et peuvent jouer avec ces trois composants pour nous faire aimer et donc acheter leurs produits.

- Si vous consommez ces aliments allez-vous changer vos habitudes ? Si oui, par quoi on pourrait les remplacer ?

**Les céréales de petit déjeuner :** les céréales de petit déjeuner à destination des enfants sont très sucrées et peu intéressantes nutritionnellement. Il est plus intéressant de consommer des céréales complètes, tel que du muesli ou granola.

**Les pâtes à tartiner :** ici, c'est une moyenne, il est intéressant de regarder les ingrédients ou le Nutriscore pour les comparer. Vous pouvez également la réaliser vous-même, beaucoup de recettes de pâtes à tartiner sont à disposition.

**Pour les conserves de légumes** vous l'avez vu, attention à celles qui contiennent du sucre. Vous pouvez les remplacer par des légumes frais ou surgelés. Pour être sûr, vous pouvez vous référer à la liste des ingrédients. Pour cela vous pouvez vous aider de la fiche 7 "Décrypte les étiquettes".

# Fiche d'accompagnement : Sucre, sel et matière grasse cachés

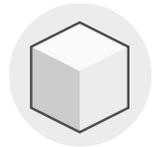
➤ Est-ce grave de manger certains de ces produits de temps en temps ?

Même si ces produits alimentaires semblent être trop riches en sucre et/ou sel et/ou matière grasse, il n'est pas interdit d'en consommer. Il faut simplement veiller à ce que ce soit occasionnel et non régulier.

## Les recommandations :



**Matière grasse** : un plat comportant plus de 10 % de graisses est considéré comme gras d'après le Programme National Nutrition Santé (PNNS). 10% se traduit par 10g de lipides pour 100g de produit.



**Sucre** : Pour les 8-13 ans il est recommandé de consommer un produit faiblement sucré qui ne contient pas plus de 5g de sucres par 100g ou 2,5g de sucres par 100 mL. De plus, Un produit salé ne devrait pas avoir de sucre ajouté.



**Sel** : 4 à 6 g.

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

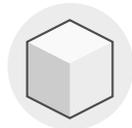
C'est quoi la nutrition ?

## Annexe 8.1 : Fiche repères

### Fiche Repères



**Matière grasse** : un plat comportant plus de 10 % de graisses est considéré comme gras. 10% se traduit par 10g de lipides pour 100g de produit.



**Sucre** : Un produit peu sucré ne contient pas plus de 5g de sucre par 100g ou 2,5g de sucre par 100 mL. Un produit salé ne devrait pas avoir de sucre ajouté.

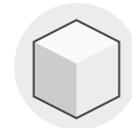


**Sel** : 4 à 6 g par jour

### Fiche Repères



**Matière grasse** : un plat comportant plus de 10 % de graisses est considéré comme gras. 10% se traduit par 10g de lipides pour 100g de produit.



**Sucre** : Un produit peu sucré ne contient pas plus de 5g de sucre par 100g ou 2,5g de sucre par 100 mL. Un produit salé ne devrait pas avoir de sucre ajouté.



**Sel** : 4 à 6 g par jour

### Fiche Repères



**Matière grasse** : un plat comportant plus de 10 % de graisses est considéré comme gras. 10% se traduit par 10g de lipides pour 100g de produit.



**Sucre** : Un produit peu sucré ne contient pas plus de 5g de sucre par 100g ou 2,5g de sucre par 100 mL. Un produit salé ne devrait pas avoir de sucre ajouté.



**Sel** : 4 à 6 g par jour

### Fiche Repères



**Matière grasse** : un plat comportant plus de 10 % de graisses est considéré comme gras. 10% se traduit par 10g de lipides pour 100g de produit.



**Sucre** : Un produit peu sucré ne contient pas plus de 5g de sucre par 100g ou 2,5g de sucre par 100 mL. Un produit salé ne devrait pas avoir de sucre ajouté.



**Sel** : 4 à 6 g par jour

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

# Annexe 8.2 : Cartes 'Aliments'

Brique de lait chocolaté



Céréales du petit déjeuner



C'est quoi la nutrition ?

Moi et la nutrition

Moi, la nutrition et les autres

## Annexe 8.2 : Cartes 'Aliments'

Boîte de conserve de légumes



Pâte à tartiner au chocolat

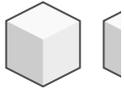


# Annexe 8.3: Réponses



Pour une boîte de légumes :

6 g de sucre :

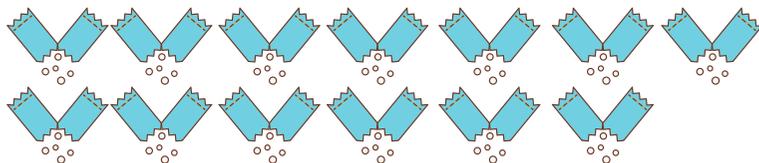


Certaines conserves de légumes peuvent avoir jusqu'à 20 g de sucre !

1 g de matières grasses :

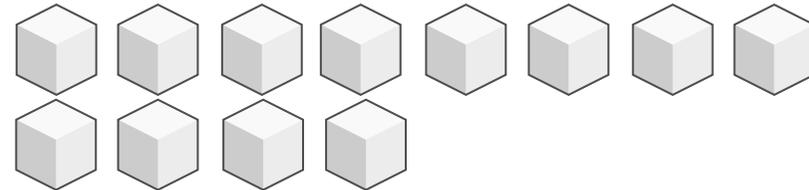


13g de sel :



5 cuillères à soupe (100 g) :

58g de sucre :



32 g de matières grasses :



1g de sel :



Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## Annexe 8.3 : Réponses

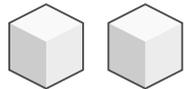
Les réponses apportées sont une moyenne pour la catégorie d'aliment. Certains aliments sont plus ou moins riches en sucre, sel et matière grasse, c'est variable d'une marque à une autre. Données de référence : table ciqual.



Brique de lait chocolaté

Pour une petite brique :

10 g de sucre :



1 g de matières grasses :



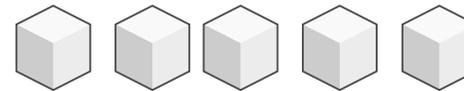
<1g de sel :



Céréales du petit déjeuner

Pour 30g : un fond de bol ou une petite coupelle (voir photo).

24.6g de sucre :



6 g de matières grasses :

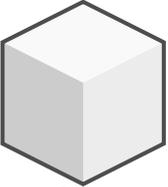
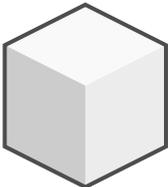
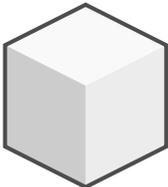
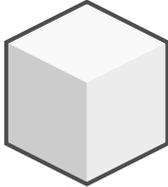
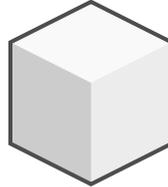
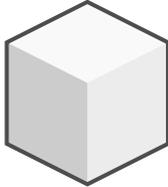
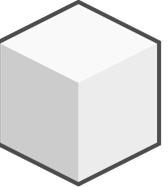
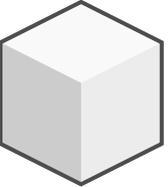
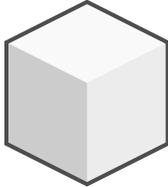
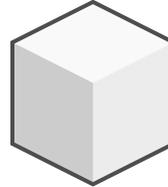
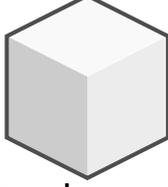
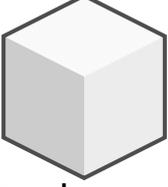
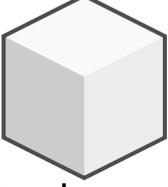
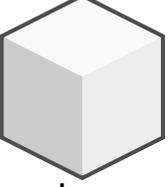
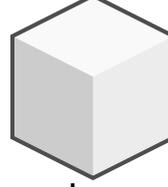
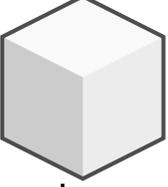
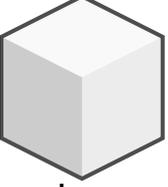
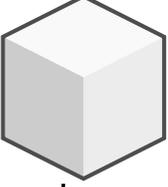
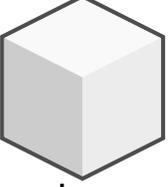
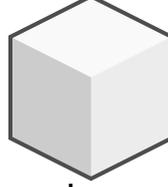


<1g de sel :



## Annexe 8.4 : CARTES 'Sucre'

à imprimer en 8 exemplaires soit 2 exemplaires par produit alimentaire

 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre
 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre
 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre
 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre	 5g de sucre

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

## Annexe 8.4 : CARTES 'Matières grasses'

à imprimer en 8 exemplaires soit 2 exemplaires par produit alimentaire

				
1g de matière grasse	1g de matière grasse	1g de matière grasse	1g de matière grasse	1g de matière grasse
				
1g de matière grasse	1g de matière grasse	1g de matière grasse	1g de matière grasse	1g de matière grasse
				
1g de matière grasse	1g de matière grasse	1g de matière grasse	1g de matière grasse	1g de matière grasse
				
1g de matière grasse	1g de matière grasse	1g de matière grasse	1g de matière grasse	1g de matière grasse

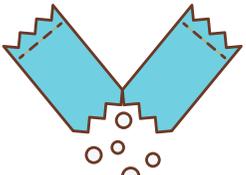
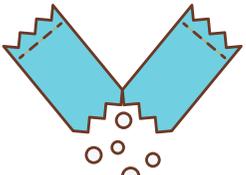
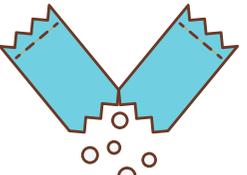
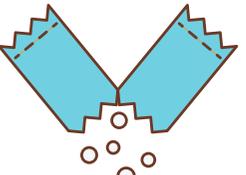
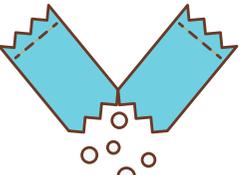
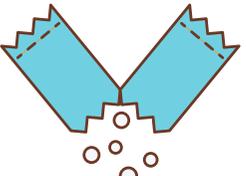
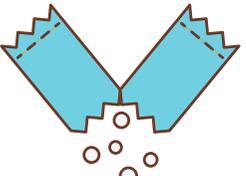
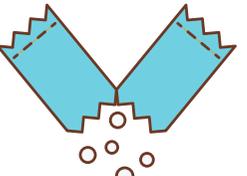
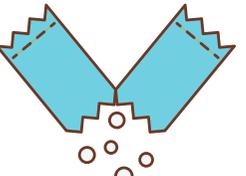
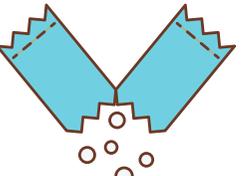
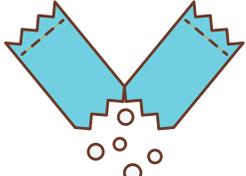
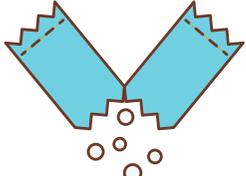
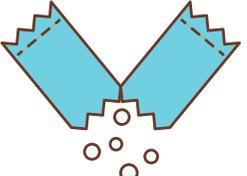
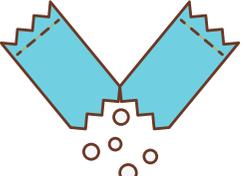
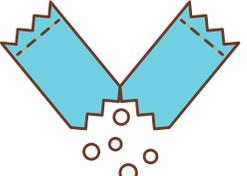
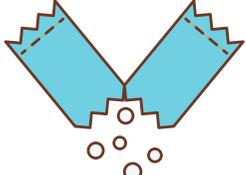
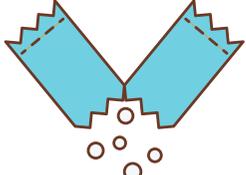
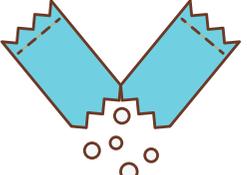
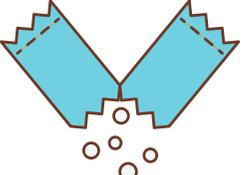
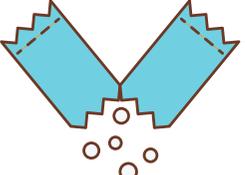
Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?

# Annexe 8.4 : CARTES 'Sel'

à imprimer en 4 exemplaires soit 1 exemplaire par produit alimentaire

 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel
 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel
 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel
 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel	 1g de sel

Moi, la nutrition et les autres

Moi et la nutrition

C'est quoi la nutrition ?