

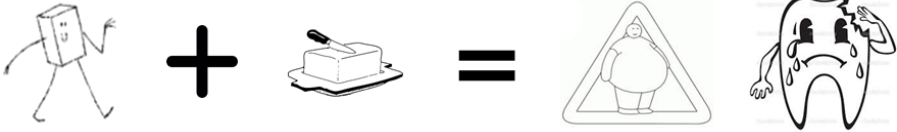
3

SUCRE ET MATIÈRE GRASSES DANS NOS ALIMENTS ?



Comme toutes les bonnes choses, il ne faut pas abuser du sucre et des matières grasses.

Consommés en excès, ils sont mauvais pour la santé et provoquent des maladies comme l'obésité et le diabète.



Equivalences et repères quantité

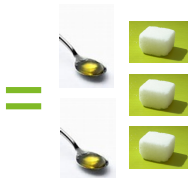
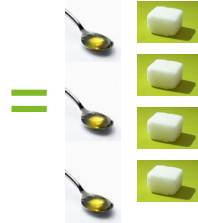
5g de sucre



5g d'huile
(1 cuillère à café)



10g de beurre



Ces fiches conseils vous sont proposées par l'Adapei 69 et élaborées par Sodexo.



Adapei 69
MÉTROPOLE DE LYON ET RHÔNE

sodexo

Astuces



Pour bien comprendre la composition des aliments, il est important de **lire les étiquettes**.

L'**activité physique** est essentielle pour être en bonne santé.



Les matières grasses ajoutées

- Privilégier les matières grasses végétales (colza, olive, tournesol ...)
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème ...) et les matières grasses de palme et de coco/coprah.
- **Favoriser la variété**

Modes de cuisson à privilégier :

- À la vapeur
- À l'eau, au court-bouillon, poché
- En papillote

Les produits sucrés

- Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, nectars...) et aux confiseries.
- Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées ...).

