

Entre les repas, envie de grignoter ou petite faim ?

Quelques exemples de collations



Brochure réalisée en collaboration avec



Retrouvez l'ensemble de notre documentation dans notre espace documentation

<http://www.apst68.fr>



Fiche pratique



Les sucres dans mon quotidien

Un peu, beaucoup, pas du tout, ... ?



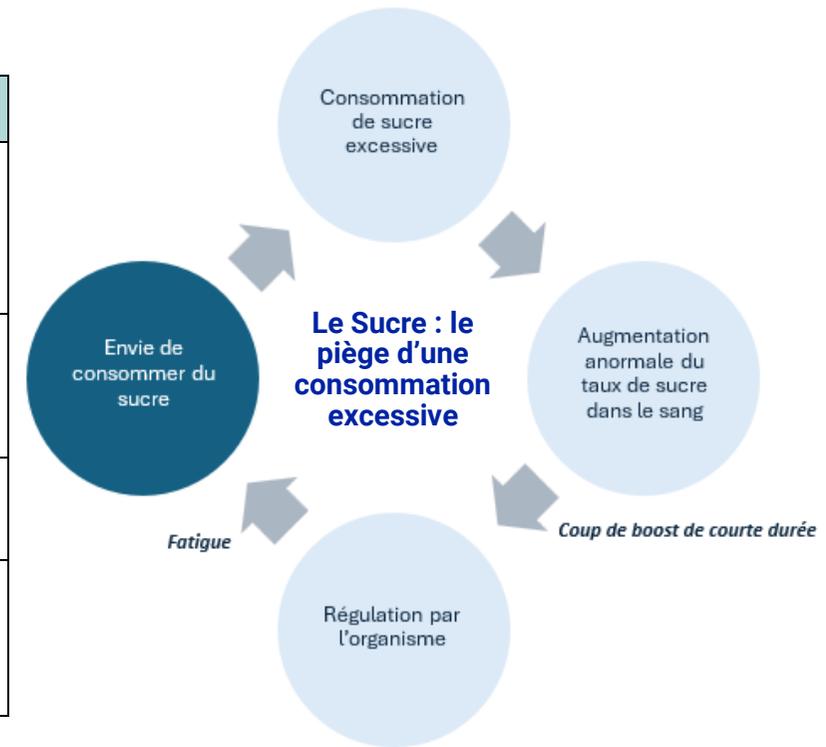
Les glucides représentent les sucres de l'alimentation. Leur rôle principal est d'apporter de l'énergie, ils représentent le « carburant » de l'organisme.

Contrôler ses apports en glucides permet :

- de favoriser la satiété
- de réguler les glycémies
- de réguler son apport calorique
- d'éviter les hypoglycémies

→ Le sucre : où ? Quoi ? Comment ?

	Sucres lents	Sucres rapides	
Où ?	<ul style="list-style-type: none"> Féculeux (ex : riz, pâtes, pommes de terre, pain et céréales, maïs et petits pois) Légumineuses (ex : lentilles, haricots rouges, pois chiches ...) 	<ul style="list-style-type: none"> Fruits, compote Confiture et miel Bonbons Gâteaux chocolat Barre de céréales 	<ul style="list-style-type: none"> Jus de fruits Boissons sucrées et énergisantes Alcool Boissons alcoolisées sucrées
Rôles	<ul style="list-style-type: none"> Effet sur la satiété : Source d'énergie prolongée jusqu'au repas suivant grâce à un apport en fibres Stabilité de la glycémie (évite les variations sur la journée) 	<ul style="list-style-type: none"> Pic d'énergie de courte durée (cf. schéma) Instabilité de la glycémie (risque d'hypoglycémie après consommation) Répond à une envie plus qu'à la faim 	
Conseils	<ul style="list-style-type: none"> Pour un repas équilibré : à ajouter aux légumes et protéines (viande, poisson, œufs) à varier à chaque repas (3 fois / jour) Adapter la quantité à ses besoins (activité physique, croissance ...) Privilégier les aliments complets (pâtes, riz et pains complets) et les légumineuses (2x/semaine) 	<p>2 à 3 fruits / jour de saison et variés (en fin de repas ou associer en collation)</p> <ul style="list-style-type: none"> A consommer de manière occasionnelle Privilégier les jus de fruits maison ou sans sucre ajouté (si brique) Limiter les boissons sucrées et sodas, même light, à 1 verre occasionnellement 	



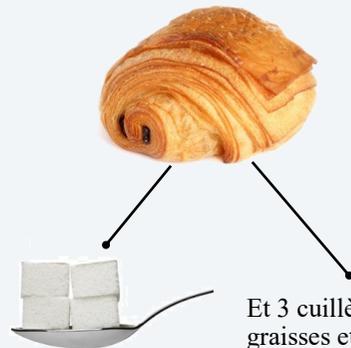
→ Combien de morceaux de sucre dans...

Une cannette de coca (33cL) ?



7 morceaux de sucre !

Un petit pain au chocolat ?



Et 3 cuillères de graisses et 1g de sel

→ Un verre de jus correspond-il à une portion de fruit ?

