

# RESTAURANT SCOLAIRE

*Menu Mai*

2019



## LE MOT DU NUTRITIONNISTE

*"Attention ses eaux sont assez sucrées. Elles en peuvent pas se substituer à l'eau nature. Si vous voulez en consommer de temps en temps privilégiez plutôt les versions sans sucres: soit le sucre est remplacé par un édulcorant," avec les inconvénients que nous avons vu sur le précédent mot\* (habituent vos papilles au goût pour les produits sucrés, suspicion de toxicité pour certains édulcorants chez certaines populations (\*femmes enceintes, enfants en bas âges...), soit seul l'arôme suffit. L'arôme n'apportant pas de calories, on peut penser que ces produits sont plus intéressants.*

*Néanmoins, dans cette gamme, n'existe alors que quelques parfums comme: citrons, citron vert, menthe... Les autres arômes, par contre ne "ressortent" pas assez et demandent alors l'adjonction de sucre ou d'édulcorants intenses par les industriels. Pour information, le sucre étant lui-même un*  
*En définitive, il ne faut pas oublier que rien ne peut se substituer à l'eau nature.*

*Au mois prochain...*

*(Extrait fiche conseil pratique PNNS "Comment boire suffisamment?")*

*\*(1) (voir mot du nutritionniste "Et le light alors?")*

*\*(2) (Note d'étape de l'Anses Saisine n°2011-SA-0161 "De nouvelles recherches sont nécessaires, d'autant plus que l'étude d'Halldorsson (2010) fait état d'un effet-dose entre la consommation de boissons édulcorées".*

*Toutes ces informations sont disponibles sur le site:*

**<http://www.mangerbouger.fr/PNNS>**