

RESTAURANT SCOLAIRE

Menu Septembre 2019



LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Puis-je remplacer l'eau par des eaux aromatisées?

"Attention ces eaux sont assez sucrées. Elles ne peuvent pas se substituer à l'eau nature. Si vous voulez en consommer de temps en temps, privilégiez plutôt les versions sans sucre: 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'existent alors que quelques parfums comme: citron, 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 est lui-même un édulcorant.

En définitive, il ne faut pas oublier que rien ne peut se substituer à l'eau nature.

Au mois prochain.

(Extrait fiche conseil pratique P.N.N.S "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>