



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Mets sucrés

Définition

Fourchette verte considère comme mets sucré tout aliment auquel on a ajouté des sucres (saccharose, fructose, sucre de raisin, sirop de glucose, etc.).

Par ailleurs, le sucre ne doit pas être remplacé par d'autres substituants (par ex: miel, sirop, sirop d'agave, sirop d'érable, etc.) ou des édulcorants (aspartame, saccharine, stevia, sucre de bouleau, etc.).

Cette définition ne s'applique pas strictement : le produit n'entre pas dans la catégorie des mets sucrés s'il est fabriqué par la cuisine de l'établissement (par exemple, une tresse) ou modifié (un yogourt adouci avec de la confiture ou du miel), pour autant que la quantité de sucre ajouté ne dépasse pas 5 g par portion et que cela ne soit pas plus d'une fois par jour.

Ne sont pas considérés comme mets sucrés

- Jus de fruits non sucrés (au max. 1 portion/jour)
- Fruits frais
- Compotes sans sucre ajouté
- Fruits en boîte sans sucre ajouté
- Yogourts, sérés nature ou servis avec un coulis de fruits sans sucre
- Thés ou tisanes non sucrés

Afin de mettre en pratique les recommandations de la Société Suisse de Nutrition (SSN), il convient de limiter la consommation de sucres ajoutés à 10% de l'apport énergétique total.

A titre d'exemple, cela représente :

Au maximum 7-8 morceaux de sucre par jour (1 morceau = 4 g) pour un enfant de 1-4 ans

Au maximum 8-11 morceaux de sucre par jour pour un enfant de 7-10 ans

Au maximum 12 morceaux de sucre par jour pour un adulte.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) propose même de viser idéalement 5% au maximum, y compris le sucre contenu dans les jus de fruits ce, afin d'influencer positivement la prévention du surpoids et des caries dentaires.

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général : Av. de la Gare 52 – 1003 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – info@fourchetteverte.ch

Coordination alémanique: c/o SSN - Eigerplatz 5 – 3007 Bern – Tél. 031 385 00 16 – koordination@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

En pratique

Pour les menus Fourchette verte, les fréquences quotidiennes de mets sucrés sont de :

	Repas de midi	Repas de midi et 1 collation	Repas de midi et 2 collations	Petit déjeuner repas de midi et 1 collation	Petit déjeuner repas de midi et 2 collations
FV-TTP	-	0-1	0-1	0-2	0-2
FVJ	0-1	0-1 *	-	0-2	0-2
Aff FVJ					0-3* dont au maximum 1 dessert sucré
FV (adultes)	-	-	-	-	-
Aff FV adultes	-	-	-	-	0-3* dont au maximum 1 dessert sucré
Aff FV senior	-	-	-	-	Pas d'indication

*modification par rapport au dossier de présentation du label

Fourchette verte recommande de ne pas cumuler de mets sucrés au même repas, de choisir par exemple que les enfants n'aient pas plus d'une préparation sucrée au petit déjeuner ou au goûter.

De même, comme les mets sucrés sont limités, il convient de prévoir que le dessert ou la collation soit sans sucre ajouté, voire salé. Les fruits crus, cuits sans sucre, les produits laitiers nature et adoucis avec un coulis de fruits sans sucre ajouté, conviennent bien.

Pour les seniors, il n'est pas donné d'indication à ce sujet, l'apport en sucre limité n'étant pas une priorité pour cette catégorie de personne.

G-Tech/11.02.19

Fourchette verte Suisse

Secrétariat général : Av. de la Gare 52 – 1003 Lausanne – Tél. 021 623 37 18 – info@fourchetteverte.ch

Coordination alémanique: c/o SSN - Eigerplatz 5 – 3007 Bern – Tél. 031 385 00 16 – koordination@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse