

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire

Ne soyez pas pressé !

Foire aux questions

Rien de mieux que de boire un bon verre de jus d'oranges 100% pur jus, me diriez-vous, mais savez-vous ce qu'il s'y cache ? Est-ce que tous les jus de fruits se valent ?

Toutes les réponses ci-dessous

Combien de fruits faut-il pour un verre de jus d'orange 100% pur jus ?



Tous les jus de fruits, même les 100% pur jus, sont classés dans la catégorie des boissons sucrées.

Une tolérance d'un verre par jour est accepté.

Il faut presser 2 à 3 oranges pour 1 verre de jus. Mais, boire un verre de jus et manger une orange n'a pas du tout le même effet dans le corps. Boire un jus ne permet pas d'avoir cette sensation de satiété que l'on a en mangeant un fruit. D'ailleurs, dans un jus, l'assimilation du sucre sera plus rapide entraînant une augmentation d'insuline dans le sang. Et pour finir, la vitamine C se dégrade dans les 30 minutes après le pressage.

Les jus de fruits sont classés dans la catégorie des fruits et légumes ?



Tous les jus de fruits sont pareils ?

On peut vite se perdre dans le rayon tant il y a du choix. Arriverez-vous à classer les jus dans l'ordre, de celui qui contient le plus de fruit à celui qui en contient le moins ?



A—Jus de fruit à base de concentré



B—Le nectar de fruits



C—Le jus d'orange pressé



D—Boisson aux fruits



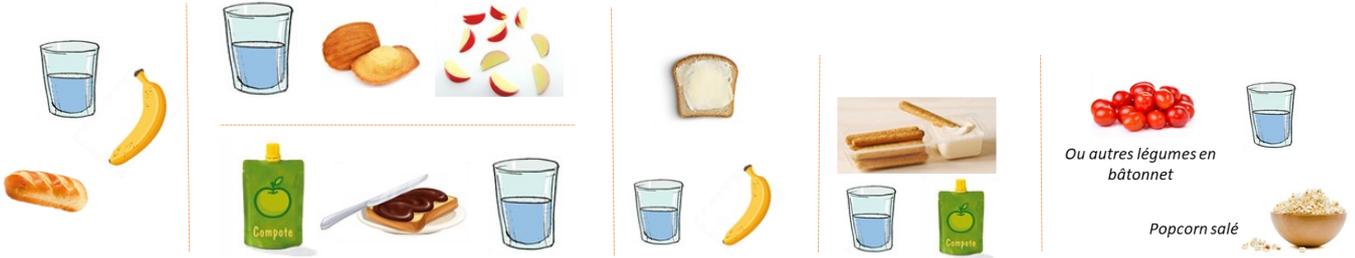
E—Pur jus 100%

Si mon enfant boit son verre de jus de fruit le matin, qu'est-ce que je peux mettre dans sa boîte à goûter ?

Vous pouvez lui proposer des fruits (banane, pomme etc..) ou une compote sans sucre ajouté ou bien des fruits secs (abricots secs).

De manière générale, optez pour des aliments qui demandent à être mâchés, permettant de rassasier votre enfant.

Quelques exemples de goûters



Un smoothie est une boisson à base de fruits ou jus de fruit mixés. On peut éventuellement rajouter du lait, du chocolat du thé ou bien des légumes.

C'est quoi un smoothie ?

Optez pour un smoothie sans sucre ajouté !

Idée d'un smoothie de saison, l'ACE :

Pour 1 grand verre :

- 1 orange à jus
- 1 carotte
- 1 1/2 citron
- 20 ml d'eau

Un smoothie est une boisson à base de fruits ou jus de fruit mixés. On peut éventuellement rajouter du lait, du chocolat du thé ou bien des légumes.

Optez pour un smoothie sans sucre ajouté !

Idée d'un smoothie de saison, l'ACE :



Le saviez-vous ?

Le nom ACE signifie que le jus contient les vitamines A, C, E, tout simplement !

Quoi penser des eaux aromatisées aux fruits ?

Tout comme les jus de fruit, il est important de bien lire les étiquettes. Optez pour une eau aux arômes naturels sans sucres ajoutés.



Matières grasses	<0,5 g
dont acides gras saturés	0 g
Glucides	12,3 g
dont sucres	12,2 g
Protéines	<0,5 g
Sel	0,01 g



Nutrition	
Valeurs moyennes pour :	100 ml
Energie	0 kJ 0 kcal

Boisson à l'eau minérale naturelle aromatisée saveur fraise avec édulcorants.
 Ingrédients : Eau minérale naturelle source Adeline (99,8%), acidifiant : acide citrique, arôme naturel, édulcorants : sucralose et acesulfame-K.

Tableau information nutritionnelle pour 250 ml (une petite bouteille de Volvic®)

Pour la petite bouteille de Volvic®, la quantité de sucre est de 12.2g soit  alors que dans l'eau de carrefour saveur fraise aux arômes naturels, il n'y a pas de sucres rajoutés. Seul bémol, la présence d'édulcorant qui permet de donner le goût sucré sans les calories et qui vont entretenir l'envie de boire ou manger du sucre. Optez donc pour de l'eau aromatisée avec du jus de citron maison ou bien en rajoutant quelques feuilles de menthe.

Vous avez d'autres questions sur l'alimentation ? N'hésitez pas à nous les envoyer par mail : vivonsenforme@stmartindecau.fr