



# PAS DE BOL POUR LES CÉRÉALES DU PETIT-DÉJEUNER !

Elles débordent des rayons des supermarchés alors qu'elles n'ont pas la cote pour la santé. Quel petit-déj' de champion, aussi attrayant et facile, pourrait-on offrir à nos écoliers adorés ?

par Pauline de Voghel

« Addict » au sucre ou « utilisant » cet aliment du chantage et des négociations ? Pas de temps pour cuisiner ou besoin de simplicité ? Ces raisons, même si elles sont justifiées, sont-elles des excuses valables pour négliger à ce point le repas le plus important de la journée ? Nous nous permettons, une fois encore, d'insister : l'assiette est un des piliers, garants du bon développement physique, physiologique et psycho-émotionnel de nos marmots.



## L'OBÉSITÉ, UNE PANDMIE !

L'Europe va être confrontée à l'épidémie d'obésité d'ici 2030, selon l'OMS. En Belgique, il y a déjà plus de 12 % d'adultes obèses et un adolescent de moins de 16 ans sur cinq est en surcharge pondérale. Mais le plus préoccupant, c'est que ce fléau atteint les plus petits aussi.

**Pourquoi plus de 80% des céréales pour petits-déjeuners ne respectent-elles pas les exigences diététiques et nutritionnelles et causent ce problème majeur de santé ?**

- Excès de sucres raffinés
- Index glycémique et charge glycémique explosifs (nous en avons parlé dans le numéro 24) : raffinage des céréales, richesse en sucres simples et aussi mode de fabrication (soufflage, floconisation, extrusion...) qui rendent l'amidon de la céréale presque aussi rapidement assimilé que le glucose
- Huiles et graisses hydrogénées et de mauvaise qualité
- Additifs en tous genres, aux effets de perturbateurs endocriniens et métaboliques déjà bien avérés
- Peu ou pas de fibres, de micronutriments indispensables (vitamines, minéraux, oligo-éléments,...)
- Peu de variété d'aliments, donc de complémentarité de nutriments
- Céréales modernes, transformées, moins digestes
- Réaction de caramélisation et de Maillard par chauffage (crunchy, granola industriel), donc formation d'acrylamides cancérigènes

Parfait cocktail d'un aliment dit « à calories vides » et aux effets pervers sur la silhouette, le bien-être et la santé.

**Quelques céréales petits-déjeuners certifiées bio qui respectent les critères nutritionnels**

**Muesli :** Muesli 100 % épeautre de Agribio, Original Muesli de Lima, Muesli fruits et noix de Marlette, Alcamatin (Morgenstund) de P. Jentschura, Muesli tradition fruits rouges de J Favrichon, Muesli energie de Markal, Müesli (runner's dream) de Food2run, Muesli petit épeautre framboise et Muesli sans gluten de Celnat, (Muesli de céréales germées chocolat noisette de My Super food)

**Granola:** Gr'eat granola Adventure et Dream et Joy et Energy

**Flocons :** Petit avoine de Graine de curieux, Flocons d'avoine de Bauck Hof et tous autres flocons nature

**Soufflés :** Farro dicocco de Prometeo, (Billettes soufflées Quinoa de Priméal)

**Corn Flakes :** Pétales de maïs nature de Markal, Flakes d'épeautre ou de sarrasin ou Super flakes chocolat noir ou Super flakes fruits rouges de Grillon d'or, d'épeautre complet de Priméal

**Porridge :** Classic Porridge Turtle

**Muesli croustillant (crunchy)** (ajouts de sucre et d'huile végétale) : Muesli croustillant lin et courge ou Pomme cannelle de J Favrichon, Crunchy amaranth ou aux Baies ou au Chocolat de Allos, Muesli croquant avoine chocolat, Evernat





## Bien lire les étiquettes des céréales que vous achetez !

Regardez à la loupe ce qui est écrit en minuscule sur les emballages des céréales.

**Liste des ingrédients proposée par ordre d'importance (quantité) décroissante :**

- **Éviter que le sucre soit (presque) en tête de liste** et sous forme de sirop de sucre inverti, sirop de glucose, caramel, maltodextrine... Préférer qu'il n'y en ait pas. Sinon sucre de canne, miel, sirop d'érable, sucre de fleur de coco...
- **Éviter l'huile ou graisse végétale hydrogénée ou graisse végétale**, huile ou graisse de palme... Préférer qu'il n'y en ait pas et ajouter soi-même une bonne huile végétale vierge, première pression à froid : colza, noix, cameline, chanvre, lin...
- **Éviter beurre de cacao, huile de noix de coco, huile de tournesol** (pas la pire)
- **Éviter la liste interminable** (E202 : sorbate de potassium, E150 : caramel, E621 : glutamate monosodique, extrait de levure, extrait de malt, extrait d'épices, E1413 : phosphate tricalcique, E160b : colorant roucou), nutriments artificiels...

**Étiquetage nutritionnel** à comparer pour 100 g de produits et non « par portion » parce qu'il n'y a pas d'uniformisation des portions et que la quantité de 30 g n'est pas toujours réaliste. Quelques guidelines pour y voir plus clair :

- **Matières grasses** : < 5 % idéalement (maxi 12 % si crunchy ou granola : à tolérer ponctuellement) « dont sucres » : < 12 % idéalement (ou moins d'un tiers des glucides) et maxi 15 % pour crunchy et granola)
- **Fibres** : > 6 g / 100 g

## Conseils autour du bol

- **À faire soi-même** : Partir d'un muesli « nature » (sans sucres ajoutés) ou flocons « nature » (riz, épeautre, petit épeautre, quinoa, avoine, sarrasin...) et « upgrader » à sa manière avec les fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes, graines de tournesol, courge...), quelques fruits séchés (abricot, pomme, raisin, mangue, figue...), de l'huile végétale ou une purée d'amandes, de la cannelle (effet antidiabétique), réglisse, vanille, mélanges d'épices de « pain d'épices » (cela adoucit la préparation pour ne pas devoir la sucrer), chocolat noir 70 % à tailler en copeaux. Pour un effet granola-sympa, rajouter 1 c à c. de sirop d'érable par portion et déshydrater à 50°C pendant 24 h, plutôt que de le chauffer et le faire caraméliser
- **Portion raisonnable** (15 à 30 g pour les 3-6 ans). Quantités à adapter en fonction de la « faim » (à différencier de l'envie), de la période de croissance, du niveau d'activité physique, du type de céréales et de sa proportion sucres/amidon bien entendu
- **Servir avec un yaourt naturel**, du lait si l'enfant le tolère bien, ou un jus végétal non sucré. Le muesli s'accorde bien avec un fond de jus de pomme dilué dans l'eau...
- **Rééduquer le palais à des saveurs moins sucrées**, en diminuant petit à petit la fréquence des céréales trop sucrées et en proposant la richesse d'autres saveurs originelles
- **Pour varier les plaisirs** et éviter la monotonie, proposer d'autres petits-déjeuners sains que le classique « bol de céréales », avec des ingrédients variés, locaux, naturels, de saison et moins transformés. On en reparlera... Soyons acteurs dans notre capacité de choisir en conscience ce qui est bon pour la santé de nos enfants, et non celle du portefeuille de l'industrie agroalimentaire...

Et si la rentrée scolaire était une opportunité pour réinventer de nouvelles habitudes et tester leur plus-value à tous les niveaux ?