Une sacrée quantité de sucre. Qui n'avait rien à voir avec l'éclipse solaire, avec ou sans lunettes.

Une action coup de poing, en plein Times Square une manière « KIND » (entreprise du même nom https://www.kindsnacks.com) de montrer la quantité de sucre « ajouté » consommé aux Etats-Unis toutes les 5 minutes par nos têtes blondes.

Pas chaque année. Pas tous les jours. Toutes les 5 minutes !!

Cela représente quelques tonnes de sucre, soit 22 tonnes pour être exact. Ou environ 40 ours polaires mâles.

Bien sûr, que ce n'est pas la consommation de sucre ajouté d'un seul et unique enfant !
La spécialiste de la santé et du bien-être de chez KIND explique que les enfants mangent en moyenne trois fois plus que les recommandations en sucre ajouté chaque jour. Et 3x c'est juste beaucoup beaucoup trop.

« The American Heart Association » (AHA) recommande moins de 25 grammes de « **sucre ajouté** » pour les enfants par jour (soit env. 6 carrés de sucre).

Des études ont permis de relier la surconsommation de sucre à une variété de problèmes de santé allant de la dépression, l'agressivité, le manque de concentration, l'agitation et malheureusement l'obésité.
Le sucre ajouté n'est certainement pas la seule cause de l'épidémie mondiale d'obésité des enfants, il y contribue cependant fortement.

D'où vient tout ce sucre ajouté?

Ce n'est pas comme si les enfants s'enfournaient directement des petits et grands paquets de sucre pur.

Une partie du sucre ajouté provient de l'ensemble des aliments transformés tels que :

Le petit déjeuner avec son jus d'orange, les céréales colorées, soufflées ou le pain industriel, confiture, nutella… la pause goûter avec pain-chocolat, boisson vitaminée et le hamburger de midi.

Ainsi que :

- Boissons (même les jus de fruit)
- Sauces (Ketchup), soupes en sachet
- Substituts laitiers
- Yaourts
- Pain, viennoiseries, biscuits, pâtisseries
- Barres d'énergie,
- Céréales, Granola
- Chips
- Glaces
- Fruits secs
- Médicaments (vitamines)

Ce qui rajoute encore à la confusion c'est que le sucre ajouté porte différents noms sur les listes d'ingrédients : comme sirop de maïs, dextrose, glucose, maïs à haute teneur en fructose, sirop, miel, lactose, malt, maltodextrine, maltose, sirop d'érable, mélasse, sirop de riz, saccharose et mélasse.

Cet acte coup de poing pour rendre tout un chacun attentif à prendre soin de nos enfants si nous voulons éviter de les rendre addictifs, les garder en santé et pérenniser leur croissance.

Une cuisine simple, variée, colorée faite 100% maison est/reste le 1er pas vers une bonne santé !

N'hésite pas à me contacter si tu as besoin d'information, de cours de cuisine à domicile ou un coaching autour de l'alimentation pour toi et/ou ta famille.

A mardi prochain pour un nouvel article « santé »

Wendy G.