BARRE TENDRE

Bien qu'il ne soit pas toujours facile de prendre des collations saines, vos enfants se soucient du goût des aliments et vous, de la qualité de l'alimentation qu'ils consomment. Des choix réfléchis peuvent empêcher les collations malsaines de prendre le dessus sur l'alimentation de votre enfant.

Les barres tendres:

- Faciles à transporter
- Prêtes à manger
- Non pas besoin de réfrigération
- Rapide et très pratique
- *Peuvent être très riche en gras
- *Peuvent être très riche en sucre ajouté

Les barres céréaliers ne sont pas toutes créées égales

Voici quelques conseils à garder à l'esprit lors du choix de votre barre tendre :

1. Choisissez votre barre avec soin

Il est logique que les barres tendres recouvertes de chocolat ou de yaourt, et celle qui contiennent des guimauves, du caramel, des purées et des concentrés de fruits aient une teneur élevée en sucre et peuvent ressembler plutôt à des barres de chocolats. Ne vous laissez pas emporter par l'information nutritionnelle figurant sur le devant de l'emballage. Prenez votre temps et pensez à ce que vous allez manger et acheter.

2. Jetez un coup d'œil à la liste des ingrédients

Tous les ingrédients contenus dans un produit emballé doivent être inscrits, en ordre décroissant de poids, dans la liste d'ingrédients. Les ingrédients présents en grande quantité se retrouvent donc en tête de liste.

La liste d'ingrédients est utile pour :

- Donner un aperçu rapide sur la qualité nutritionnelle du produit emballé.
- Vérifier la présence d'ingrédients allergènes dans les produits. Très utile en cas d'allergies alimentaires!

PENSEZ-Y!

LA LISTE D'INGRÉDIENTS D'UNE BARRE TENDRE À L'AVOINE DÉBUTE PAR "SUCRE" ET NON "AVOINE ENTIÈRE"

IL Y A SUREMENT UN MEILLEUR CHOIX À FAIRE...

L'IDÉALE LORSQU'ON CHOISIT UNE BARRE:

1ER INGRÉDIENT ÉNUMÉRÉS SOIENT ENTIERS ET NATURELS, TELS QUE LES CÉRÉALES ENTIÈRES (AVOINE ENTIÈRE, QUINOA, BLÉ ENTIER), NOIX, GRAINE ET VRAI FRUIT

LES GRAINES ENTIÈRES ET LES NOIX VOUS GARDENT RASSASIÉS ET FACILITE LA DIGESTION. LES PROTÉINES NATURELLES DE CES INGRÉDIENTS AIDENT ÉGALEMENT À APAISER LA FAIM ET CONTRÔLER L'APPÉTIT.

Virginia Spoerry, Dt.P.
Performance Santé
CLINIQUE DU SPORT

BARRE TENDRE

3. Vérifier le tableau de la valeur nutritive

Le tableau de valeur nutritive décrit la composition en nutriments de l'aliment emballé. Les nutriments sont les molécules qui composent les aliments. Il s'agit donc d'un portrait fiable de ce qui pourrait se retrouver dans votre assiette. Il faut utiliser cette table comme un outil de comparaison, pour nous permettre de cibler des nutriments qu'on cherche à diminuer ou à augmenter dans notre alimentation.

L'analyse de la portion de référence

Consulter la portion de référence. Les quantités de nutriments indiqués dans la table de valeur nutritive correspondent à cette portion.

Les critères importants à considérer pour une barre

1. Fibre : plus de 3 grammes
2. Sucre: moins de 8 grammes
3. Gras total: moins de 5 grammes
4. Gras saturé: moins de 2 grammes
5. Protéine: plus de 3 grammes

Virginia Spoerry, Dt.P.

Performance Santé
CLINIQUE DU SPORT