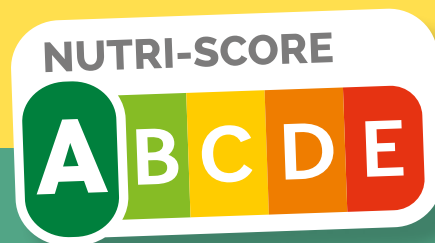


114 produits alimentaires destinés
aux enfants passés au crible du



Le petit guide DE LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE à destination des parents



PAR L'UFC-QUE CHOISIR

Un guide pour y voir plus clair

Profusion d'aliments industriels, matraquage publicitaire, tableaux nutritionnels incompréhensibles : difficile pour les parents d'identifier les produits équilibrés pour nourrir leurs enfants. Pour y voir clair, ce guide passe au crible du Nutri-Score 114 aliments pour enfants*.

Comment utiliser ce guide ?

Pour chaque moment de la journée, identifiez en un clin d'oeil les aliments à privilégier au quotidien, grâce au Nutri-Score. Ce logo vous permet de distinguer les produits à consommer régulièrement (Nutri-Score A et B) et ceux à réserver à une consommation occasionnelle (Nutri-Score D et E)**.

* Echantillon de 114 aliments dont les Nutri-Score ont été déterminés à partir du calculateur officiel de Santé Publique France et des données nutritionnelles relevées entre le 24 et le 28 août 2020 sur les sites internet des fabricants et les sites drive carrefour.fr et leclerc.fr.

** Plus d'information sur le site du Ministère de la Santé : <https://www.mangerbouger.fr>



Qualité nutritionnelle

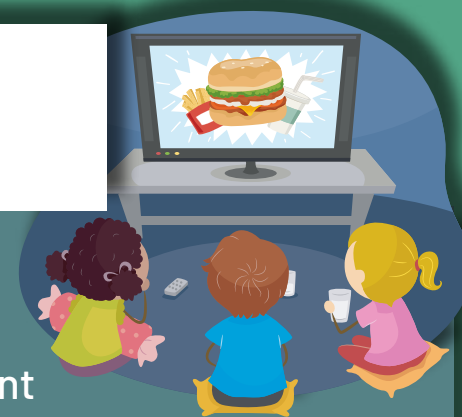
Le Nutri-Score de 121 aliments

20 produits du petit déjeuner	5
12 produits de restauration rapide	12
30 boissons	17
29 produits du goûter	24
23 desserts laitiers	31

Pour en savoir plus

La progression inquiétante de l'obésité	37
La publicité accélératrice d'obésité	38
Le Nutri-Score	39

SIGNEZ LA PÉTITION pour une loi de moralisation du marketing alimentaire



Alors que 88 % des publicités promeuvent des aliments trop riches, nos organisations de consommateurs, de parents d'élèves et de malades, demandent au Gouvernement d'interdire les publicités pour les aliments les plus riches aux heures où le plus grand nombre d'enfants est devant les écrans.



Signez notre pétition

<http://ufcqc.link/obesipub>



LE PETIT-DÉJEUNER

Le petit déjeuner est très important, car il donne aux enfants les nutriments indispensables pour tenir toute la matinée.

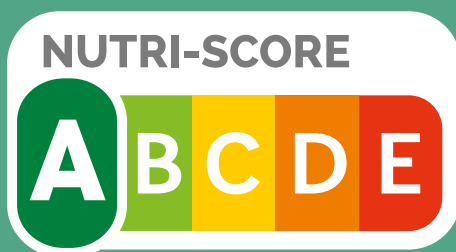
Dans l'idéal, il devrait apporter des produits laitiers (lait, yaourt, fromage ...), des produits céréaliers, une boisson et des fruits.

Mais alors qu'une tartine de pain complet avec un peu de confiture aurait un Nutri-Score 'B', des céréales ou des biscuits très riches en sucre et en matière grasse peuvent avoir des Nutri-Score 'D' (le même que celui d'un croissant au beurre) ou 'E' (comme une gaufre fourrée au sucre).

S'il ne faut pas interdire ces aliments, on choisira en revanche pour une consommation quotidienne les produits ayant les meilleurs Nutri-Score.

20

produits du petit-déjeuner classés en fonction de leur Nutri-Score



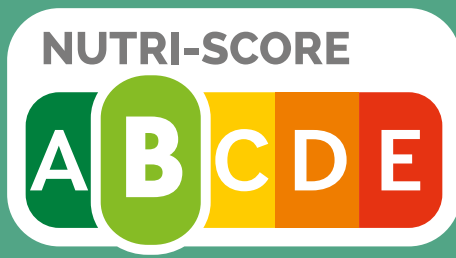
Produit traditionnel
de Nutri-Score A



Pain complet



Nat Ourson
Miel



Chocapic
Bio



Chocapic
Duo



Cheerios Bio

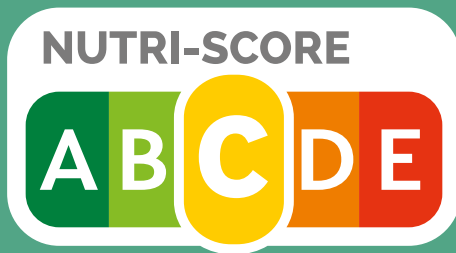
Produit traditionnel
de Nutri-Score B



Pain complet
et confiture



Chocapic
Chocolat



Coco Pops



Chocapic
Choco Crush



Lion Wild
Caramel & chocolat



Miel Pops

Produit traditionnel
de Nutri-Score C



Baguette, beurre
et confiture



Lion
Caramel & chocolat



Smacks



Golden
Grahams



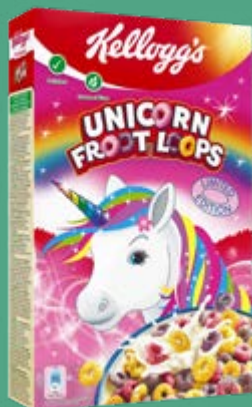
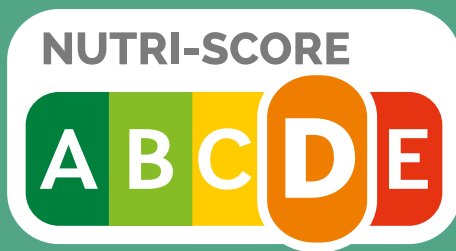
Crunch



Crunch
Choco noisette



Cookie
Crisp



Unicorn
Froot Loops



Frosties



Prince
Petit Dej'

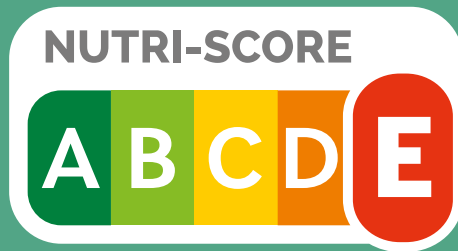


Trésor
Chocolat noisette

Produit traditionnel
de Nutri-Score D



Croissant au
beurre



Produit traditionnel
de Nutri-Score E



**Gauffre fourré
au sucre**



**BN P'tit Dej
Chocolat**



LA RESTAURATION RAPIDE

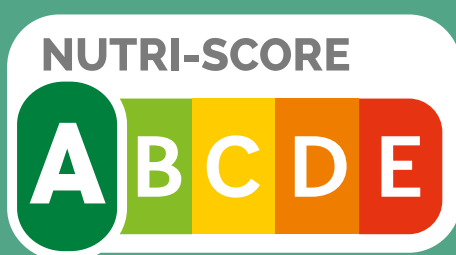
Le 'fast food' est souvent présenté aux enfants comme une sortie festive, mais les aliments proposés sont souvent riches en matières grasses et en sel (sauces, mayonnaises...) ou en sucre (sodas, glaces, brownies...).

Quant aux burgers, qui constituent le cœur de ces repas, ils sont parfois assez gras et salés.

Alors que les sources traditionnelles de protéines telles qu'un filet de poulet ou un steak haché à 5% matières grasses ont un Nutri-Score 'A', la plupart de ces burgers ont des Nutri-Score 'C' (même Nutri-Score que le jambon traditionnel) ou 'D' (comme les saucisses ou le pâté).

Pour ces raisons, il est préférable d'éviter de manger trop régulièrement en restauration rapide.

produits de restauration rapide classés en fonction de leur Nutri-Score



Produit traditionnel de Nutri-Score A



Poulet



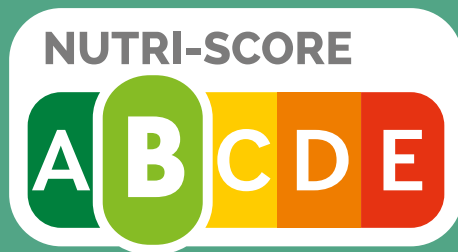
Steak haché à
5% de matières
grasses



Poisson

Il n'y a pas de burger avec
un Nutri-Score "A"* !

* Dans l'échantillon de 12 burgers, snacks ou autres plats principaux sources de protéines proposés dans les menus destinés aux enfants de Mc Donald's, Burger King et KFC.

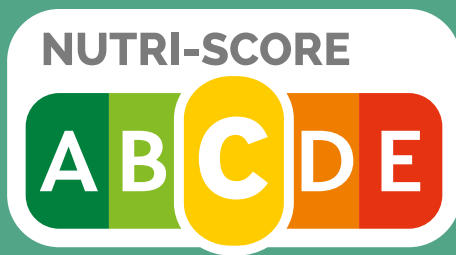


Krunchy KFC

Produit traditionnel
de Nutri-Score B



**Steak haché à
25% de matières
grasses**



Produit traditionnel
de Nutri-Score C



Jambon blanc



Hamburger
Mc Donald's



Chicken Mc Nuggets
Mc Donald's



Pièce de poulet
KFC



Pop Corn Chicken
KFC



Tenders
KFC



King Fish
Burger King



Whooper Junior
Burger King



Produit traditionnel de Nutri-Score D



Saucisses



Pâté



Cheeseburger
Mc Donald's



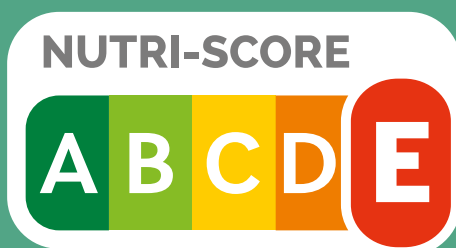
Cheeseburger
Burger King



Croque Mc Do
Mc Donald's



Hamburger Enfant
Burger King



Il n'y a pas de burger
avec un Nutri-Score "E"* !

* Dans l'échantillon de 12 burgers, snacks ou autres plats principaux sources de protéines proposés dans les menus destinés aux enfants de Mc Donald's, Burger King et KFC.



LES BOISSONS

Il est important que les enfants puissent boire fréquemment, notamment après une activité sportive ou lorsqu'il fait chaud.

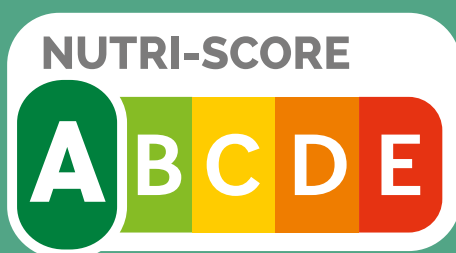
Dans tous les cas, privilégiez l'eau (Nutri-Score 'A'), et notamment l'eau du robinet qui est partout disponible et la moins chère.

Attention aux jus de fruits souvent très sucrés et moins intéressants que des fruits entiers. Limitez les sodas particulièrement sucrés (Nutri-Score 'E') et les boissons aux fruits (pas plus de 10 % de jus de fruit en moyenne).

Les laits aromatisés constituent un cas particulier car ils sont considérés comme des aliments et non comme des boissons, par les nutritionnistes.

30

boissons classées en fonction de leur Nutri-Score



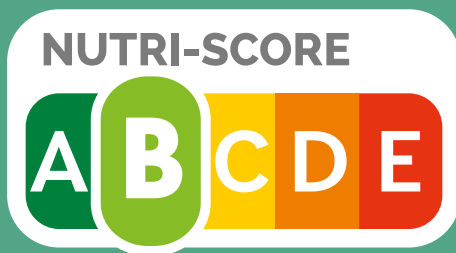
Eau minérale
Evian



Eau minérale
Vittel



Eau minérale
Saint Amand



Cacolac



Candy Up
Fraise



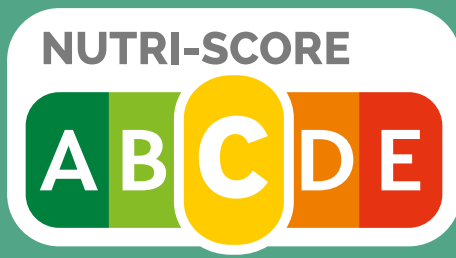
Candy Up
Chocolat



Joker multifruit
-30% de sucre



Joker pomme
et poire
-30% de sucre



Jus d'orange
Tropicana



Jus Multifruits
Joker



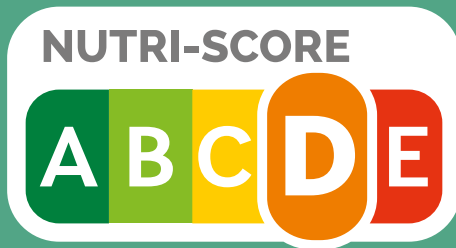
Jus de pomme
Andros



Fruit Shoot
Hydro Fraise



Champomy



Fruit Shoot
Fruits rouges



Fruit Shoot
Iced Tea



Fruit Shoot
Multivitaminé



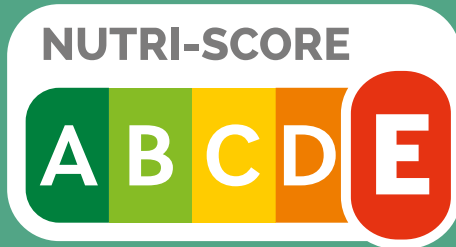
Pressade
Nectar Pomme



Jus de raisin
Tropicana



Pressade
Nectar Multifruit



Oasis Pomme
Cassis Framboise



Oasis
Tropical



Oasis
Duo d'Oranges



Coca-cola



Orangina



Capri-sun
Orange



Capri-sun
Multi Vitamin



Tropico
Tropical



Sirop Teisseire
Grenadine



Sirop Teisseire
Citron



Sirop Teisseire
Menthe



LE GOÛTER

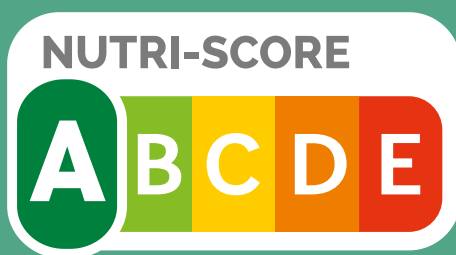
Le goûter ne doit pas être négligé, alors qu'il permet aux enfants de reprendre des forces jusqu'au repas du soir.

Les produits industriels sont pratiques et souvent proposés aux enfants, mais force est de constater qu'ils sont souvent riches en sucre, voire en matière grasses.

Les biscuits ou gâteaux destinés aux enfants obtiennent pour la plupart des Nutri-Score 'D' (même score qu'un beignet fourré au chocolat) ou 'E' (comme un brownie).

Alors évitez d'avoir trop souvent recours à ces produits et donnez plutôt du pain, un yaourt ou un fruit qui permettront de bien 'caler' l'estomac de votre enfant.

produits du goûter classés en fonction de leur Nutri-score



Produit traditionnel
de Nutri-Score A



Pommes



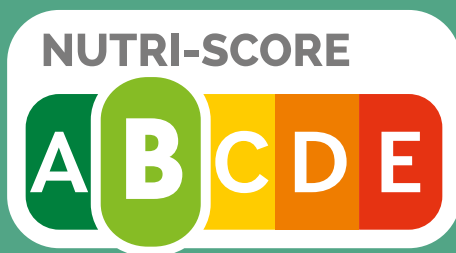
Compote en gourdes
Pomme Nature
Pom'potes



Compote en gourdes
Pomme Banane
Pom'potes



Compote en gourdes
Pomme Fraîse
Pom'potes

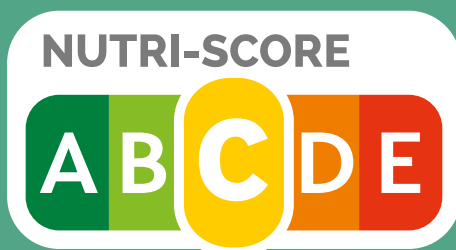


Produit traditionnel
de Nutri-Score B



**Pain complet et
confiture**

Il n'y a pas d'aliment
industriel pour
le goûter avec un
Nutri-Score "B"* !



Produit traditionnel
de Nutri-Score C



**Baguette, beurre
et confiture**



**Gâteau Duo Fraise
P'tit Savane**



**Gâteau chocolat
P'tit Savane Roulo**

* Dans l'échantillon de 26 produits pour le goûter destinés aux enfants,
couramment relevés sur les sites drive Carrefour.fr et Leclerc.fr

NUTRI-SCORE



Produit traditionnel
de Nutri-Score D



Beignet fourré au
chocolat



Gâteaux chocolat
Ourson LULU



Gâteaux chocolat
Savane Tout Choco



Gâteaux marbrés
Chocolat Savane



Biscuits chocolat
Prince Pocket



Gâteaux moelleux
Chocolat Prince



Barres Céréales
Nesquik



Barres Céréales
Chocapic



Barres Céréales
Frosties



Barres Céréales
Lion

NUTRI-SCORE

A B C D E

Produit traditionnel
de Nutri-Score E



Bûche pâtissière
pur beurre



Biscuits Maxi
Gourmand
Chocolat Prince



Biscuits chocolat
Dinosaurus



Crêpes Chocolat
Whaou Cracky



Biscuits Chocolat
Mini BN



Crêpes Chocolat
Whaou



Biscuits Fraise
Mini BN



Gâteaux marbrés
& pépites Pépito



Gâteaux pépites
chocolat Pépito



Biscuits Pockitos
Pépito



Biscuits Chocolat
Petit écolier LU



Gâteaux cacao
Kinder Délice



Biscuits moelleux
Chocolat BN



Barres
Kinder Country



Kinder chocolat



Kinder Pingui



LES DESSERTS LAITIERS

Les desserts que l'industrie alimentaire propose aux enfants pour les fins de repas, sont essentiellement des desserts laitiers.

Comme pour les version standard, les yaourts pour enfants ont des Nutri-Scores 'B' qui sont donc assez favorables.

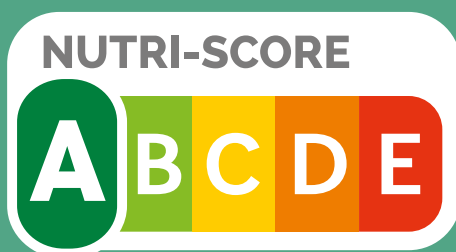
En revanche les quantités de fruits sont très modestes (de l'ordre de 10 %), la couleur et le goût étant apportés par des colorants et des arômes.

Quant aux crèmes dessert et aux flans, ils ne sont pas considérés par les nutritionnistes comme des produits laitiers, du fait de leurs teneurs significatives en sucres ou en matières grasses.

Pour l'apport en calcium, privilégiez donc le lait, les yaourts ou les fromages dans leurs versions les moins grasses.

23

desserts laitiers classés en fonction de leur Nutri-Score



Produit traditionnel de Nutri-Score A

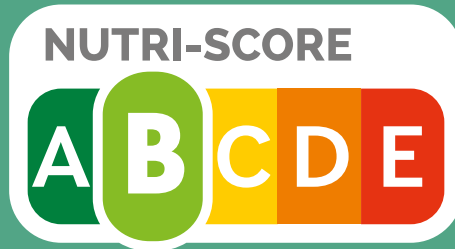


Yaourt nature



Petit suisse nature

* Dans l'échantillon de 23 desserts laitiers destinés aux enfants, couramment relevés sur les sites drive Carrefour.fr et Leclerc.fr



Yaourt aux fruits
Frulos Yoplait



Yaourt aux fruits
Danonino rigolo



Petits suisse
aux fruits
les 2 vaches



Fromage frais
aux fruits Yoplait



Fromage blanc
aux fruits Danonino



Fromage frais
aux fruits mixés
Petits Filous



Yaourt à boire
fraise Mini Yop



Yaourt à boire
chocolat Mini Yop



Yaourt à boire
fraise Petits
Filous



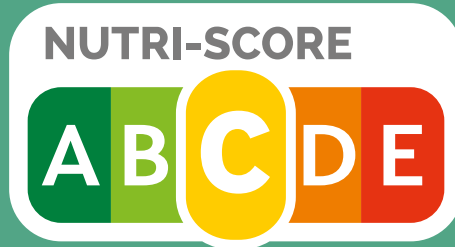
Yaourt à boire
fraise Danonino



Yaourt à boire
fraise Danonino Go



Yaourt à boire
fraise framboise
pêche Petits
Filous Tub's



Flan Vanille
Caramel Flanby



Flan Chocolat
Flanby



Crème dessert
Chocolat Danette



Crème dessert
Vanille Danette



Crème dessert
Chocolat Noisette
Danette



Crème dessert
Chocolat & Lait
Danette



Crème dessert
Chocolat avec
billes Danette Pop



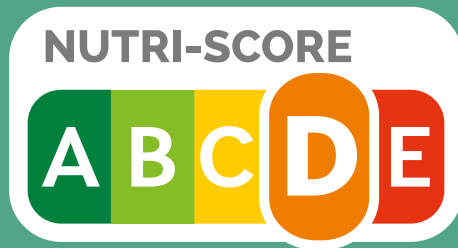
Crème dessert
Vanille avec billes
Chocolat Danette



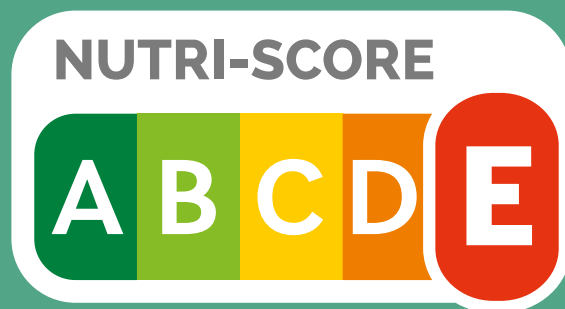
Yaourt Fraise
Smarties



Crème dessert
Chocolat Petis Filous



Crème dessert
Chocolat Nesquik



Il n'y a pas de dessert laitier
avec un Nutri-Score "E"* !

* Dans l'échantillon de 23 desserts laitiers destinés aux enfants,
couramment relevés sur les sites drive Carrefour.fr et Leclerc.fr

La progression inquiétante de l'obésité en France

La France est largement touchée par l'obésité et le surpoids, qui concerne un adulte sur deux.

Même chez les enfants, la tendance est alarmante : 17 % d'entre eux sont touchés, 6 fois plus que dans les années soixante.

Cette évolution, lourde de conséquences pour la santé, s'explique notamment par l'évolution de nos modes de vie et la progression de la sédentarité, mais aussi par la place prépondérante qu'occupent désormais les aliments transformés industriels dans notre alimentation, souvent trop riches en matières grasses, en sucre ou en sel.

x6

l'obésité et le surpoids des jeunes ont été multipliés par 6 en 60 ans

La publicité accélératrice de l'obésité



Le marketing pratiqué par les marques alimentaires accentue encore ces déséquilibres, en promouvant les produits les plus caloriques.

L'UFC-Que Choisir vient en effet de réaliser une étude qui démontre que les publicités télévisées alimentaires destinées aux enfants sont concentrées sur la restauration rapide (un tiers des spots publicitaires relevés), les confiseries, le chocolat, les biscuits et les céréales très sucrées. Résultat : 88 % des publicités pour enfants concernent des aliments trop riches en sucre, en matières grasses ou en sel (Nutri-Score 'D' et 'E').

88%

des publicités pour les enfants promeuvent des aliments riches en sucre ou en matières grasses

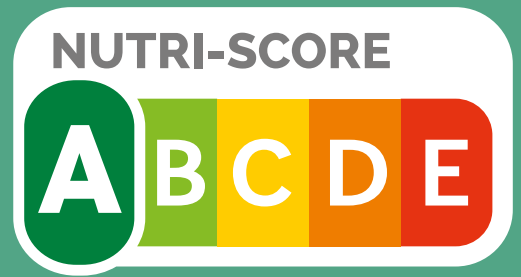
Les aliments industriels et la santé



Les aliments tout préparés sont pratiques et nous facilitent la vie, mais ils contiennent souvent beaucoup de sucre et de gras (céréales du petit déjeuner, gâteaux, crèmes dessert, glaces, boissons sucrées et sodas...) ou de sel (charcuterie, plats tout préparés, soupes déshydratées, fromage, pain...). Lorsqu'ils sont ultra-transformés, ils contiennent de nombreux additifs dont certains peuvent avoir des effets sur la santé.

Privilégiez le 'fait maison', Cuisinez aussi souvent que possible, en utilisant des ingrédients frais ou surgelés. Si vous achetez des aliments industriels, limitez les produits de Nutri-Score 'D' ou 'E' et, par précaution, préférez les aliments sans additifs ou avec la liste la plus courte d'additifs.

LE NUTRI-SCORE :



Un outil pour connaître en un clin d'œil la valeur nutritionnelle des aliments industriels

En l'absence d'améliorations significatives des recettes des industriels, il est crucial pour les consommateurs et les parents d'identifier les aliments contenant moins de gras, de sel ou de sucre. Alors que les tableaux nutritionnels présents sur les emballages se révèlent incompréhensibles, le Nutri-Score est un étiquetage très simple qui permet d'apprécier en un coup d'œil la qualité nutritionnelle d'un aliment.

Le Nutri-Score comporte cinq couleurs allant du vert au rouge selon les caractéristiques de l'aliment (calories, graisses saturées, sucres, sel ...). Ainsi, dans le cadre d'une consommation quotidienne, on privilégiera les aliments ayant des Nutri-Score verts 'A' ou 'B', alors que les aliments ayant des Nutri-Score oranges 'D' et 'E' devront être mangés en petites quantités et de manière plus occasionnelles.