

Aliments moins gras, moins salés, moins sucrés?. Moins appréciés des enfants ?

Par *mogirard*

Créé le 28/09/2011 - 00:30

Aliments moins gras, moins salés, moins sucrés?. Moins appréciés des enfants ?

Mardi, 27/09/2011 - 23:30 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Les recommandations édictées par le Programme National Nutrition Santé (PNNS) incitent fortement les industriels de l'alimentaire à revoir la formulation de leur produit, en particulier, à réduire les teneurs en sucre, sel et graisse. Quelles conséquences cette réduction a-t-elle sur notre perception du goût, sur nos préférences alimentaires et in fine sur notre consommation ? Les chercheurs du CSGA se sont penchés sur cette épineuse question en s'intéressant spécifiquement aux jeunes enfants. Si la diminution des teneurs en sucre et en matières grasses n'affecte pas la consommation des petits, la teneur en sel, si. Ainsi, plus il y a de sel et plus la consommation de l'enfant est importante.

Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé est un plan de santé publique qui vise à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Dans ce plan, neuf objectifs de santé prioritaires ont été définis, complétés par 10 objectifs dits « spécifiques ». Parmi eux, réduire la contribution moyenne des apports lipidiques totaux à moins de 35 % des apports énergétiques journaliers, réduire de 25 % la consommation actuelle en sucres simples, ou encore,

réduire la consommation moyenne de sel à moins de 8g par personne et par jour. Si la soustraction est simple sur le papier, dans la pratique, elle implique pour les industriels de l'alimentaire, des reformulations de produits qui ? en plus d'être un véritable « casse-tête » technologique ? ne sont pas sans impact sur le goût du produit.

Or, pour les enfants, plus encore que pour les adultes, le goût est un facteur d'acceptabilité important. D'où les interrogations des scientifiques du CSGA sur les conséquences des variations de teneur en sel, sucre et matières grasses sur l'acceptation des aliments habituels, par les enfants (30 mois en moyenne).

Au cours d'une étude, conduite en partenariat avec trois crèches dijonnaises, 74 enfants ont consommé un menu fixe tous les 15 jours sur plusieurs semaines. D'un repas à l'autre, la teneur en sel, sucre ou matières grasses variait dans l'un des aliments du repas. Les variations de sel ajouté (0, 0.5 et 1.2 %) et de beurre ajouté (0, 2.5 et 5 %) ont été appliquées à des pâtes et à des haricots verts. Les variations de sucre ajouté (0, 5 et 10 %) ont été appliquées à une compote de fruits non sucrée. La consommation de chaque aliment a été mesurée pour chaque enfant par pesée avant et après le repas.

Les résultats indiquent un impact significatif de la teneur en sel sur la quantité consommée : par comparaison avec la teneur en sel habituelle de 0.6 %, la suppression du sel a entraîné une diminution de consommation des haricots verts, et l'augmentation de la teneur en sel a eu pour conséquence l'augmentation de la consommation de pâtes. En revanche, la modification de la teneur en matières grasses n'a pas eu d'impact sur la consommation des mêmes aliments. De même, la variation de la teneur en sucre dans la compote n'a pas modifié sa consommation.

Ce travail démontre qu'il existe une possibilité de réduction de la teneur en sucre ou matières grasses dans les aliments destinés aux enfants, sans impact négatif sur leur consommation. Concernant la réduction de la teneur en sel, sa mise en ?uvre peut s'avérer plus délicate notamment dans des aliments peu appréciés des enfants comme les légumes. Dans ce cas, différentes stratégies sont envisageables : une réduction graduelle, ou une modification des autres caractéristiques sensorielles permettant de compenser la réduction de sel via un changement des matières premières, du mode de cuisson, de la recette, ? Ces travaux sont poursuivis en étudiant d'une part l'impact de la teneur en sucre et en matières grasses dans d'autres aliments modèles ; et d'autre part l'impact de la teneur en sel sur la consommation chez des enfants plus âgés, et sur la préférence sensorielle immédiate. Un impact plus important du sel sur la préférence immédiate (telle qu'elle est généralement mesurée dans des études consommateurs) que sur la consommation peut conduire à des teneurs en sucre, sel ou matières grasses supérieures à celles nécessaires à la consommation de l'aliment.

[INRA](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations :** 183
- **Publié dans :** [Médecine](#)

- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [aliments](#) [CSGA](#) [enfants](#) [goût](#) [INRA](#) [nutrition](#) [PNNS](#) [sel](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/aliments-moins-gras-moins-sales-moins-sucres-moins-apprecies-enfants/article>