# Foire Aux Questions

**Quelle est la différence entre des fruits ou des légumes frais, surgelés ou en boîte ? Pourquoi le surgelé n'est pas présent dans les cartes-aliments ?**

Le choix entre les fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve dépend de vos préférences personnelles, de votre budget et de vos besoins. Les fruits et légumes frais sont à privilégier lorsqu'ils sont de saison et consommés rapidement. Les fruits et légumes surgelés sont une excellente alternative pour une consommation tout au long de l'année. Les fruits et légumes en conserve peuvent être une option pratique et économique. L'objectif de l'outil étant avant tout de sensibiliser à l'équilibre alimentaire, nous avons fait le choix de ne pas multiplier les déclinaisons possibles de chaque aliment en matière de conservation.

**L'eau pétillante est-elle aussi bonne que l'eau plate ?**

Les deux types d'eau sont bénéfiques pour l'hydratation. Cependant, si vous avez des problèmes de dents sensibles ou si vous suivez un régime pauvre en sodium, l'eau plate pourrait être un meilleur choix. Bon à savoir: L'eau pétillante est déconseillée pour les personnes qui ont des reflux gastriques.

**Les eaux aromatisées rentrent-elles dans la catégorie des eaux ?**

Qu'elles soient plates ou pétillantes, ces eaux peuvent apporter une touche de saveur et leur goût agréable peut encourager à boire davantage.  Attention, certaines eaux aromatisées contiennent des sucres ajoutés, des édulcorants ou des colorants sans qu'on s'en aperçoive. On notera que les eaux aromatisées sont généralement plus chères que l'eau du robinet ou les eaux minérales simples.

**Pourquoi l'adjonction de sirop fait-elle passer la boisson dans les non-indispensables ?**

Les sirops, qu'ils soient faits à base de fruits ou d'arômes artificiels, contiennent généralement beaucoup de sucres ajoutés. Ces sucres apportent des calories "vides", c'est-à-dire des calories sans apport nutritionnel significatif.

**Est-il préférable de consommer du pain blanc plutôt que du pain complet ?**

Le pain complet est beaucoup plus riche en fibres que le pain blanc. Les fibres sont essentielles pour un bon fonctionnement intestinal et contribuent également à la sensation

de satiété. Le pain complet conserve également une plus grande partie des vitamines et des minéraux présents dans le grain entier, comme les vitamines B, le fer, le magnésium et le zinc.

Ceci est également valable pour les autres féculents (Riz, pâtes, etc.)

**Pourquoi la soupe instantanée est-elle dans les non-indispensables ?**

Les soupes instantanées sont souvent pauvres en fibres, essentielles pour une bonne digestion et un sentiment de satiété. Elles contiennent souvent des quantités élevées de sel, de nombreux additifs alimentaires, tels que des arômes artificiels, des colorants et des conservateurs. On notera leur faible teneur en vitamines et minéraux (occasionnés par les processus de transformation utilisés pour la fabrication des soupes instantanées).

**Comment répartir les composantes d'une soupe "maison" dans la pyramide s'il y a un cube bouillon, de la crème, des vermicelles, etc.?**

Pour positionner votre soupe dans la pyramide, posez-vous les questions suivantes : Quels sont les ingrédients principaux ? Les légumes dominent-ils ? Y a-t-il beaucoup de féculents ou de protéines ? Quelle est la quantité de matières grasses ajoutées ? Combien de sel avez-vous utilisé ? Exemple : Une soupe de légumes avec des pâtes ou des vermicelles et un peu de crème se situera principalement dans la catégorie des légumes et des féculents, avec un apport en protéines et en matières grasses lié à la crème. Une soupe de lentilles avec des carottes et du bouillon maison sera riche en fibres et en protéines, la plaçant plutôt vers le bas de la pyramide.

**Comment répartir les ingrédients d'une sauce blanche (béchamel) dans la pyramide ?**

La sauce blanche, généralement composée de beurre, de farine et de lait, se situe principalement dans la catégorie des matières grasses de la pyramide alimentaire.

Ceci est valable pour les autres sauces en fonction de leurs composants (sauce chasseur, sauce hollandaise, etc. ), à l'exception du ketchup qui est une sauce sucrée sans matière grasse.

**Pourquoi les lardons sont-ils catégorisés dans les non-indispensables et pas dans les protéines au même titre que les viandes ?**

Les lardons sont généralement classés dans la catégorie des aliments à consommer avec modération, souvent représentés dans la catégorie des "non-indispensables" en raison de leur teneur élevée en matières grasses saturées, en sel et en raison de leur apport nutritionnel limité, les lardons apportent principalement des calories et des lipides, mais peu de vitamines, de minéraux ou de fibres.

**Pourquoi un gâteau à la fraise rentre-t-il dans la catégorie des "non-indispensables" alors qu'il est composé de fruits, d'oeufs, de farine ...?**

Le gâteau à la fraise, bien qu'il contienne des ingrédients nutritifs comme les fraises, les œufs, etc. est considéré comme un aliment non-indispensable en raison de sa richesse en sucres et en graisses, de sa faible densité nutritionnelle et de la présence d'ingrédients transformés.

**La tomate est-elle un fruit ou un légume dans le cadre de la pyramide alimentaire?**

Bien que d'un point de vue botanique, la tomate soit un fruit car elle se développe à partir de la fleur d'une plante, la pyramide alimentaire classe les aliments selon leur valeur nutritionnelle et leur utilisation culinaire. Les tomates sont généralement consommées comme des légumes dans les plats salés, et leur profil nutritionnel est plus proche de celui des légumes. Voilà pourquoi elle est reprise dans les cartes-aliments comme un légume.

**Pourquoi l'assiette-en-couleurs des collations inclut les matières grasses ?**

**L**es matières grasses, en particulier les oléagineux, peuvent être un bon choix pour une collation saine et énergétique. Ils fournissent une énergie durable, sont riches en nutriments essentiels et favorisent la satiété. Par ailleurs, les oléagineux sont pratiques à consommer en collation, ils peuvent être emportés facilement et mangés sur le pouce.

**Dans quelle catégorie rentre l'avocat dans le cadre de la pyramide alimentaire?**

L'avocat est un cas particulier dans la pyramide alimentaire. D'un point de vue botanique, c'est un fruit, car il provient de la fleur d'un arbre. Cependant, d'un point de vue nutritionnel, il est plus proche des matières grasses en raison de sa richesse en lipides. Voilà pourquoi il est repris dans les cartes-aliments dans la catégorie "matières grasses".

## Les alternatives végétales sont-elles de véritables alternatives à la viande ?

Sur le plan nutritionnel, Les alternatives végétales (comme les steaks de légumineuses, tofu,seitan, ou produits industriels) peuvent remplacer la viande en termes de protéines. La viande apporte naturellement tous les acides aminés essentiels, du fer héminique, de la vitamine B12, du zinc, etc. Les alternatives végétales, elles, doivent souvent être complémentées (ex : associer céréales + légumineuses pour couvrir tous les acides aminés). Attention: certains produits transformés peuvent être riches en sel, additifs ou graisses saturées, donc il faut lire les étiquettes.

## Petit-déjeuner : sucré ou salé ?

Il n'existe pas de réponse unique, mais chaque option a des effets différents :

- **Petit-déjeuner sucré** (viennoiseries, pain blanc + confiture, céréales raffinées) : il procure une énergie rapide mais entraîne souvent une chute de glycémie et un coup de fatigue en milieu de matinée.
  **Petit-déjeuner salé** (œufs, fromage, yaourt nature, avocat, houmous, pain complet) :

plus rassasiant, il assure une énergie stable grâce aux protéines et aux graisses qui ralentissent la digestion.

- **L'équilibre optimal** combine :
  - des **protéines** (œufs, yaourt, fromage frais, oléagineux),

  - des **fibres** (fruits entiers, pain ou flocons complets),

  - des **bons gras** (avocat, amandes, graines).

En résumé : le salé est souvent plus adapté pour éviter les fringales, mais un petit-déjeuner sucré peut rester intéressant s'il s'appuie sur des aliments complets et peu transformés.

### Les boissons light ont-elles leur place dans une alimentation équilibrée ?

Oui, elles peuvent avoir leur place. Les boissons light ne contiennent pas (ou très peu) de calories et de sucres, ce qui en fait une alternative intéressante aux sodas classiques. Elles permettent de garder le plaisir du goût sucré sans l'impact métabolique du sucre.

Cela dit, elles ne remplacent pas l'eau, qui reste la boisson de référence pour l'hydratation. L'idéal est de les consommer comme un "bonus plaisir", ponctuellement, et non comme boisson principale au quotidien. Elles sont donc représentées dans la pointe de la pyramide.