

# GLUCIDES DANS LES LUNCHS PRIS À L'ÉCOLE

## UNE RESSOURCE POUR LE PERSONNEL SCOLAIRE

Les élèves diabétiques peuvent manger les mêmes aliments que les élèves non diabétiques. Les glucides (hydrates de carbone ou « carbs ») contenus dans les aliments augmentent la glycémie. Les élèves diabétiques comptent le nombre de glucides consommés.

### 1. On trouve des glucides dans :

Grains et légumes féculents	Fruits	Lait et substituts	Autres choix (sucreries et collations)
Pain, bagel, wraps, pâtes, riz, céréales, craquelins, maïs, pommes de terre	Pommes, bananes, raisins, oranges, baies, fruits en conserve, jus de fruits	Lait, lait au chocolat, lait de soja, yogourt	Biscuits, gâteaux, barres de céréales, maïs soufflé, bretzels, miel, sirop
<b>Il ne s'agit là que de QUELQUES exemples dans chaque groupe!</b>			

### 2. Il n'y a PAS de glucides dans :

- La viande, la plupart des légumes, les graisses (beurre, margarine, huile), le fromage et les œufs.

### 3. Calcul des glucides

- Pour les aliments emballés, **utilisez l'étiquette de l'aliment pour obtenir le nombre de glucides le plus précis possible** (voir page 2).
- Si l'aliment ne porte pas d'étiquette, utilisez la liste ci-dessous pour estimer le nombre de glucides.

### Glucides dans les aliments courants du lunch pris à l'école

Aliment	Glucides (grammes)
<b>Grains et légumes féculents</b>	
Sandwich (tout type, 2 tranches de pain)	30
Wrap (n'importe quel type, tortilla de 10 pouces)	30
Wrap (n'importe quel type, tortilla de 6 pouces)	15
Spaghetti et sauce (½ tasse)	15
Maïs (½ tasse)	15
Pommes de terre (cuites au four ou bouillies) (1 moyenne)	30
Purée de pommes de terre (½ tasse)	15
Riz (1/3 tasse)	15
Frites (10)	15
Burger (1 pain entier)	30
Pizza (1/12 de la pizza de 12 pouces)	15
<b>Autres choix</b>	
Barre de céréales	20
Biscuits (2 petits)	20

Aliment	Glucides (grammes)
<b>Fruits</b>	
Banane (petite ou moitié d'une grosse banane)	15
Pomme, orange et poire (moyenne)	15
Raisins (15)	15
Bleuets (1 tasse)	15
Autres baies (2 tasses)	15
Compote de pommes (½ tasse)	15
Coupe de fruits (dans le jus)	15
Carton de jus	20
<b>Lait et substituts</b>	
Lait (petit berlingot)	12
Coupe de yogourt	15
Tube de yogourt	7
Fromage en ficelle	0
Crème glacée (½ tasse)	15

## Utiliser les étiquettes des aliments (valeurs nutritionnelles) pour compter les glucides

Les tableaux de la valeur nutritive se trouvent sur les aliments emballés et peuvent vous indiquer la quantité de glucides contenue dans l'aliment. **Suivez les étapes suivantes pour compter les glucides :**

**1. Déterminer la taille de la portion indiquée** →

- Comparez cette portion à celle de l'élève (la quantité consommée est-elle la même, ou est-elle plus ou moins grande).

**2. Déterminer le nombre total de grammes de glucides** →

**3. Soustraire les grammes de fibres (s'il y en a) du nombre total de grammes de glucides** →

- Les fibres n'augmentent pas la glycémie.

**Ce qui reste, ce sont les grammes de glucides qui augmentent la glycémie - c'est le nombre de glucides!**

Valeur nutritive	
Par ½ tasse (87 g)	
Quantité	% Valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
Saturés 0 g + Trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 4 g	8 %
Sucres 2 g	2 %
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

### Exemple à partir de l'étiquette ci-dessus

**1. Déterminer la taille de la portion indiquée**

- ½ tasse

**2. Déterminer le nombre total de grammes de glucides**

- 18 grammes de glucides au total

**3. Soustraire les grammes de fibres (s'il y en a)**

- 4 grammes de fibres
- $18 - 4 = 14$  grammes

**Il y a 14 grammes de glucides dans une ½ tasse.**

### Si la PORTION est différente de la PORTION INDICUÉE

Si l'élève mange **plus** que la portion indiquée, vous devrez **multiplier** le nombre de glucides.

**Exemple**

- Une portion de 1 tasse correspond à 2 fois la portion de ½ tasse.
- $14 \text{ grammes} \times 2 = 28$  grammes dans 1 tasse (deux fois la portion indiquée=deux fois les glucides!)

Si l'élève mange **moins** que la portion indiquée, vous devrez **diviser** le nombre de glucides.

**Exemple**

- Une portion de ¼ de tasse correspond à la moitié d'une portion de ½ tasse.
- $14 \text{ grammes} \div 2 = 7$  grammes dans ¼ de tasse (la moitié de la portion = la moitié des glucides !)

Référence : sauf pour l'affiche et la liste des aliments. Meal Planning for Healthy Eating and Diabetes Management. Diabète Canada.