

A close-up photograph of a child's hands holding a large bunch of bright red, glossy cherries. The child's face is partially visible in the background, looking towards the camera. The background is a soft-focus green, suggesting foliage.

**BROCHURE**  
**Professionnels**  
**de santé**

Two stylized green leaves with white outlines and green veins, positioned below the cherries.

**des**  
**fruits**  
**pour le goûter**  
**des enfants**



## Les enfants mangent trop de sucre

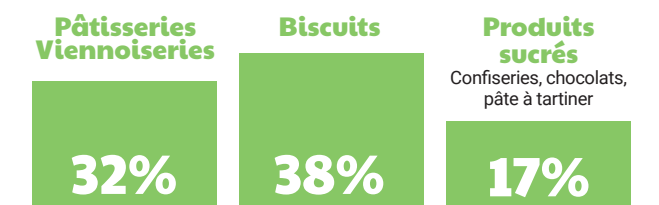
### ► Une alimentation trop sucrée

**75% des 4-7 ans** et 60% des 8-12 ans ont des apports supérieurs aux recommandations en sucres totaux (hors lactose-galactose), selon l'ANSES<sup>1</sup>.



### ► Des goûters trop sucrés

C'est principalement le moment du **goûter** qui concentre les consommations de sucre<sup>1</sup>. Les principaux éléments du goûter des 3-10 ans sont en effet des vecteurs de sucres ajoutés importants<sup>3</sup> :



### ► ... bien loin des recommandations

Le goûter recommandé se compose au choix de 2 éléments parmi :



### ► Le besoin d'hydratation n'est pas couvert au goûter

**40,3%** des goûters des 3-10 ans ne contiennent **aucune boisson**<sup>3</sup>.





## Les fruits, des alliés santé majeurs

### ► 2,4 millions de décès dans le monde

Chaque année, la consommation insuffisante de fruits serait à l'origine d'environ 2,4 millions de décès qui pourraient être évités<sup>1</sup>.

### ► L'OMS recommande la consommation de fruits et légumes

Il a été démontré que la consommation de **5 fruits et légumes par jour**, soit 5 portions de 80 g, à ajuster selon l'âge, contribue à prévenir les maladies cardio-vasculaires, les cancers, le diabète et l'obésité. Cela correspond à au moins

- 250g par jour pour les 2-5 ans,
- 350g pour les 6-9 ans,
- 400g à partir de 10 ans<sup>2</sup>

### ► Les enfants ne mangent pas assez de fruits et légumes

20% des enfants consomment moins de 2 portions de fruits et légumes par jour<sup>3</sup>.



### ► Les fruits et légumes, sous toutes leurs formes

Le PNNS 2019-2024 précise que les fruits et légumes sont des alliés pour la santé, quelle que soit leur présentation : **surgelés, frais, en conserve, cuits ou crus, en compote** (idéalement sans sucres ajoutés). Pressés, en jus 100 % pur jus ou en smoothies, ils ne doivent compter que pour une portion au maximum, pas tous les jours et un demi-verre jusqu'à 11 ans<sup>4</sup>.

### ► Ils ne comptent pas pour une portion

Confitures, yaourts aux fruits, céréales et biscuits aux fruits ne peuvent pas être comptabilisés dans les 5 fruits et légumes. Par ailleurs, ces aliments sont souvent très sucrés et/ou trop gras.



Consommer à la fois des fruits frais et des compotes permet de multiplier par 2 l'atteinte du repère 5 fruits et légumes.

Car la consommation de compotes s'ajoute à la consommation de fruits frais et ne la remplace pas : les consommateurs de compotes mangent autant de fruits frais que les non consommateurs<sup>3</sup>.

## Les fruits, une gourmandise pour lutter contre le surpoids

En France, **29% des enfants de 2-4 ans** et des **8-10 ans** sont en situation de surpoids ou d'obésité<sup>1</sup>. Ce chiffre s'élève à **39%** chez les **5-7 ans** et est en augmentation significative par rapport aux années précédentes selon les enquêtes scolaires, marquant une accélération de la croissance pondérale depuis la crise sanitaire<sup>2</sup>.

Le PNNS 4 (2019-2024) s'est fixé l'objectif de lutter contre le surpoids et l'obésité chez les enfants et les adolescents.

### ► Les fruits représentent l'un des leviers pour atteindre cet objectif.

Le goûter est le repas idéal pour introduire des fruits dans l'alimentation des enfants et ancrer de bonnes habitudes alimentaires.

### ► Les fruits et compotes sans sucres ajoutés :

- sont composés essentiellement d'eau et de fibres
- Nutri-Score A
- de faible apport calorique : généralement 60 kcal pour 100 g
- sans matières grasses, sel ou sucre ajouté
- équilibrent la charge calorique des autres aliments



## L'avis de la diététicienne

Céline Richonnet

Manger des fruits et des compotes sans sucres ajoutés au goûter participe au rassasiement grâce à un faible apport calorique pour un volume intéressant (90-100g), un apport de fibres et pas de sucres ajoutés.

Un bon moyen pour caler les petits affamés à la sortie de l'école, sans tomber dans le paquet de gâteaux. C'est aussi une éducation à la consommation d'une portion de fruits ou légumes à chaque repas.





## Pauvre en sucre et riche en fibres : le double atout des fruits

### ► Les fruits, un apport modéré en sucres

75% des 4-7 ans et 60% des 8-12 ans ont des apports excessifs en sucres, notamment au moment du goûter, à travers les boissons sucrées (dont jus de fruits), biscuits, pâtisseries, gâteaux et chocolat<sup>1</sup>. En pratique, l'ANSES recommande de substituer au moment du goûter ces aliments par des produits laitiers nature, des fruits frais, des fruits à coque<sup>1</sup>.

En moyenne, **les fruits** apportent **10g de sucres pour 100g** et les **compotes de fruits sans sucres ajoutés**, c'est-à-dire ne contenant que le sucre apporté par les fruits qui composent généralement 99% de la recette, **11-12g/100g**<sup>2</sup>.

### ► Et le fructose ?

Le fructose représente 55% des sucres des fruits<sup>2</sup>. Pour autant, c'est plutôt l'apport excessif de sucre dans l'alimentation, notamment via les boissons sucrées, biscuits, gâteaux, viennoiseries et les sources de sucres indirectes (ketchup, pain de mie...) qui est mis en cause dans le cadre de la stéatose hépatique non alcoolique NASH.

### ► Et l'index glycémique ?

Comme les fruits frais (pomme 44), les compotes sans sucres ajoutés ont un index glycémique bas (46), dosé par le laboratoire de référence de l'Université de Sidney<sup>3</sup>.

## Les fruits sont riches en fibres

20 à 32% des enfants seraient touchés par la constipation, fréquemment associée à une consommation insuffisante de fibres<sup>4</sup>.

### ► Apports recommandés en fibres<sup>5</sup> :

- 1-3 ans : 10g/jour
- 4-6 ans : 14g/jour
- 7-10 ans : 16g/jour
- 11-14 ans : 19g/jour

**Rappel**  
**Bénéfices santé**  
**des fibres**

#### Fibres insolubles

Favorisent la satiété, la régulation du transit et préviennent la constipation

#### Fibres solubles

Ralentissent l'absorption des sucres (meilleur contrôle de la glycémie)  
Diminuent le LDL cholestérol

Effet bifidogène : substrats du microbiote intestinal

**Pomme avec peau**  
1,4 g/100g

**Pomme sans peau**  
1,3g/100g

**Compote sans sucres ajoutés**  
1,3g/100g

### Le saviez-vous ?

**7** pommes sur **10** sont consommées sans la peau par les 4-6 ans<sup>6</sup>

## Les compotes d'aujourd'hui, alliées des parents pour le goûter des enfants

### ► Les fruits et compotes sans sucres ajoutés, une densité nutritionnelle unique au goûter<sup>1</sup>

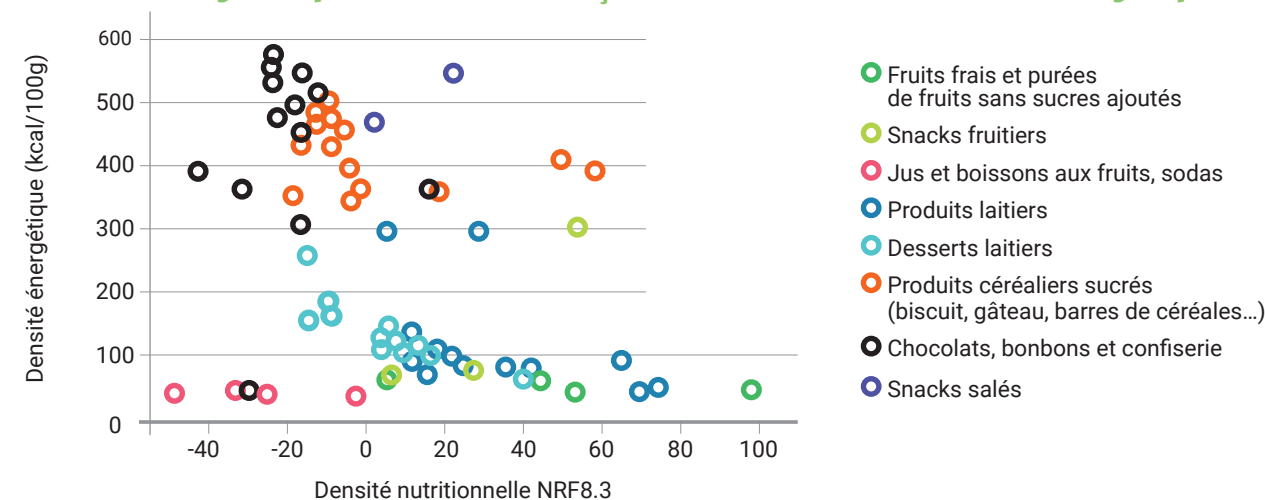
Adam Drewnowski, professeur d'épidémiologie à l'Université de Washington a analysé les **65 aliments les plus consommés au moment du goûter** par les enfants français grâce au Nutrient Rich Food Index (NRF index), prenant en compte

- 3 nutriments à limiter (acides gras saturés, sucres ajoutés et sodium)
- 8 nutriments à encourager (protéines, fibres, calcium, fer, potassium, vitamines A, C, D) rapportés aux besoins journaliers recommandés.

Les fruits frais et compotes sans sucres ajoutés se caractérisaient par une bonne **densité nutritionnelle** pour une faible densité énergétique, à l'inverse de la majorité des aliments du goûter (biscuits et gâteaux, chocolats et confiseries, snacks salés, sodas et boissons aux fruits), en cohérence avec la distribution des Nutri-Score. Les fruits et compotes sans sucres ajoutés sont parmi les seuls aliments du goûter **Nutri-Score A**.



### Score NRF des aliments les plus consommés au goûter par les enfants français en fonction de leur densité énergétique<sup>1</sup>



### ► Des bénéfices nutritionnels démontrés à intégrer une compote au goûter<sup>2</sup>

Des chercheurs ont évalué l'impact nutritionnel de la consommation chez l'enfant d'une portion de compote sans sucres ajoutés à quatre moments de consommation (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner), seule ou en substitution d'une même portion d'aliments gras, salés, sucrés.

Les diètes simulées étaient plus denses en nutriments grâce à l'augmentation des nutriments

favorables (en particulier fibres, iode, sélénium, vitamines A et C) provenant de la compote et à la diminution des calories issues des nutriments à limiter (en particulier les sucres libres) lors de l'étape de substitution.

La diminution des sucres libres était encore plus importante au petit-déjeuner et au goûter. La prévalence d'adéquation augmentait de +2 à 14,5 points pour les fibres et de +4,5 à 12 points pour les sucres libres en fonction du groupe d'âge et du moment.



## Fruits et compotes Vrai-Faux

### Les compotes sont très sucrées

#### Faux

Aujourd'hui la majorité des compotes sont allégées en sucres, ou encore mieux sans sucres ajoutés. On les appelle alors « purée de fruits » ou « spécialité de fruits sans sucres ajoutés » et leur teneur en sucres est d'environ 11,3 g pour 100g<sup>1</sup>.

Il s'agit uniquement du sucre des fruits qui composent la recette.

### L'index glycémique des compotes est très élevé comparé aux fruits frais

#### Faux

L'index glycémique des compotes sans sucres ajoutés a été dosé par l'Université de Sidney et reste bas. Il est de 46, très proche de la pomme fraîche qui est de 44<sup>2</sup>.

### Au petit déjeuner, le jus de fruits pur jus peut remplacer une portion de fruit

#### Vrai et Faux

Un jus de fruits pur jus sans sucre ajouté peut être comptabilisé comme une portion de fruit. La portion recommandée est de un verre de 150 ml, un demi-verre jusqu'à 11 ans, et pas tous les jours<sup>3</sup>. Idéalement, privilégier les jus de fruits frais pressés.

### Il n'y a plus de fibres dans les compotes

#### Faux

Entre une pomme épluchée et une compote, la teneur en fibres reste la même : environ 1,3g/100g<sup>1</sup>. D'ailleurs, 70,6 % des pommes sont consommées épluchées par les 4-6 ans<sup>4</sup>.

### Les fibres des compotes ont un intérêt diététique

#### Vrai

La cuisson des fruits pour les transformer en compote ou en purée rend les fibres plus digestes. Les compotes et les purées de fruits sont d'ailleurs recommandées pour les personnes qui souffrent de troubles digestifs<sup>5</sup>.

### Les compotes sont bien notées au Nutri-Score

#### Vrai

Les compotes sont toutes Nutri-Score A, même avec le nouvel algorithme qui sera mis en œuvre à partir du 31 décembre 2023.

### Les enfants qui mangent des compotes ne mangent plus de fruits frais

#### Faux

85% des enfants qui mangent des compotes consomment aussi des fruits frais<sup>6</sup>. Ils en consomment même autant (77g/jour en moyenne) que les non-consommateurs de compotes (61g/jour en moyenne)<sup>6</sup>.

### Les compotes sont bourrées d'additifs

#### Faux

Dans les compotes, aucun colorant ni conservateur ne sont autorisés. On utilise parfois de l'acide ascorbique (vitamine C) pour éviter le brunissement ainsi que du jus de citron ou de l'acide citrique pour éviter le développement de micro-organismes.

### Les compotes ne contiennent plus d'antioxydants, contrairement aux fruits frais

#### Faux

Les méthodes modernes de préparation industrielle des fruits permettent de respecter les composés antioxydants (polyphénols, caroténoïdes, pigments vitaminiques) et d'améliorer leur biodisponibilité. Il a été démontré que les procédés de cuisson professionnelle (vapeur, micro-ondes, sous pression) augmentent la capacité antioxydante de la pomme, de la grenade et de l'orange<sup>7</sup>.

### Les compotes sont des aliments industriels ultra-transformés

#### Faux

Les étapes de fabrication des compotes sont simples : lavage, préparation, pelage, brassage, cuisson, conditionnement. Elles ne contiennent généralement pas ou peu d'additifs et aucun ingrédient ultra-transformé. Des arômes peuvent néanmoins être nécessaires pour garantir un bon goût de fruit jusqu'à la fin de la date limite de consommation.

-  **1 SÉLECTION DES FRUITS**
-  **2 RÉCEPTION**
-  **3 TRI ET CONTRÔLE QUALITÉ**
-  **4 PRÉPARATION/LAVAGE / PELAGE**
-  **5 CUISSON**
-  **6 CONDITIONNEMENT DE LA COMPOTE**
-  **7 COMPOTE EN MAGASIN**



## Pom'Potes engagé pour un goûter équilibré

### ► Mieux manger pour être en pleine forme

Depuis 2005, Pom'Potes propose des recettes sans sucres ajoutés et s'engage à horizon 2026 à ne proposer que des recettes n'apportant que le sucre des fruits, sans aucune adjonction de sucre. Et depuis toujours, toutes les recettes Pom'Potes sont Nutri-Score A.

Parce que tous les enfants devraient pouvoir s'épanouir en plein air, Pom'Potes® est partenaire de deux associations dont la vocation est l'épanouissement des enfants par le jeu, en créant en 2019, le programme « Tous dehors » avec l'association Unis-Cité, et en soutenant depuis 2021, ColoSolidaire, pour permettre à tous les enfants de pouvoir partir en vacances.

**Pom'Potes :**  
40 références sans sucres ajoutés

Recettes sans sucres ajoutés

| 2017 | 2021 | 2026 |
|------|------|------|
| 38%  | 72%  | 100% |

**15 000**  
participations  
au programme  
«Tous Dehors»  
en 2022

**91%** des enfants  
déclarent avoir plus envie  
de jouer dehors après  
avoir participé

### ► Jouer au grand air pour s'épanouir

Créée en 1998 par Pom'Potes, la gourde de compote a démocratisé la consommation de compote au goûter grâce à un format nomade, facile à emporter qui suit les enfants dans leurs activités. Ainsi, entre 1999 et 2019, la consommation de compote au goûter a été multipliée par 4 chez les 3-17 ans Credoc<sup>1</sup>.

### ► Préserver la nature, notre terrain de jeu

Nos gourdes Pom'Potes® sont fabriquées en France dans notre usine située dans la ville de Boué en Picardie. Les pommes sont françaises, cueillies à la main et certifiées vergers écoresponsables ou bio.

## Notre engagement

en route vers la recyclabilité de nos emballages

|                                                                                          |                                                              |                                                           |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2012</b><br>partenariat avec Terracycle 43 millions de gourdes récoltées et recyclées | <b>2019</b><br>gourde triable et valorisable énergétiquement | <b>2020</b><br>nouveau bouchon, 40% de plastique en moins | <b>2023</b><br>gourdes Pom'Potes bio recyclables bientôt étendu à toutes nos gourdes |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

## Des idées de goûter intégrant des fruits et légumes

2 biscuits secs  
1 compote en gourde  
1 verre d'eau

Milk shake :  
lait + fraises  
1 tranche de gâteau  
au yaourt

Verrine Fromage blanc  
+ compote  
+ granola maison  
Eau

Banana bread à  
la compote de pomme  
Verre de lait



## Pour changer, des idées de goûter salé :

Fromage  
+ pain  
Compote  
Eau

Houmous avec  
crackers et bâtonnets  
de carottes  
Eau aromatisée





Mettre des fruits dans toutes vos pauses gourmandes... Materne® vous invite à le faire depuis plus de 100 ans !

À travers des packagings innovants bien sûr, et surtout de délicieuses recettes fruitées, variées et respectueuses des fruits : allégées ou « sans sucres ajoutés » et parfois biologiques.

Pour en savoir plus sur Materne® rendez-vous sur le site : [www.materne.fr](http://www.materne.fr)



Depuis sa création en 1998, Pom'Potes® est une marque innovante de snacking en gourde. Pratique et nomade, Pom'Potes® est une invitation ludique pour les petits comme pour les grands à la consommation d'une portion de fruits. Pom'Potes® s'engage pour le « mieux manger ». C'est pourquoi, la marque s'efforce d'améliorer sans cesse ses produits, en proposant des gammes « sans sucres ajoutés\* » et même des produits bio, depuis plus de 10 ans.

