



CONSEIL & PRÉVENTION

Quizz nutrition

Équivalence en morceaux de sucre dans les aliments



COMBIEN DE MORCEAUX DE SUCRE DANS...

VOTRE RÉPONSE

1 pomme



Nombre : sucres

1 orange



Nombre : sucres

1 banane



Nombre : sucres

1/2 melon



Nombre : sucres

100g de riz cuit



Nombre : sucres

100g de pâtes cuites



Nombre : sucres

1 baguette
250g



Nombre : sucres

1 verre de bière
33cl



Nombre : sucres



SIGNES D'ALERTE

- Surpoids
- Tour de taille supérieur ou égal à 88 cm pour les femmes, et 102cm pour les hommes...

COMBIEN DE MORCEAUX DE SUCRE DANS...

VOTRE RÉPONSE

1 verre de lait		Nombre :	sucres
1 verre de jus d'orange 200ml		Nombre :	sucres
1 verre de boisson gazeuse 200ml		Nombre :	sucres
1 yaourt 100ml		Nombre :	sucres
100g de fromage blanc nature		Nombre :	sucres
2 carrés de chocolat noir		Nombre :	sucres

CONSEILS

La quantité de sucre quotidienne recommandée : **10 sucres pour une femme**
12 sucres pour un homme

Le sucre est indispensable pour l'**énergie**. La pratique d'une activité physique est **fortement recommandée**.

Mangez équilibré, réduisez votre consommation de graisses saturées (fromage, beurre, crème, viande grasse). Privilégiez les fruits et les légumes. Ne négligez pas le petit déjeuner !

Plus de **70 % des cas de diabète de type 2 pourraient être évités ou retardés** par l'adoption d'une alimentation et d'un mode de vie sains.

RÉPONSES (UN CARRÉ DE SUCRE = 5g)

- 1 pomme = 1 orange = 1 petite banane = 1/2 melon = **4 sucres**
- 100 g de riz cuit = 100 g de pâtes cuites = **4 sucres** (sucres complexes¹)
- 1 baguette de 250 g = **26 sucres** (lactose, sucres complexes¹)
- 1 verre de 200 ml de jus d'orange = 1 verre de coca de 200 ml = **4,5 sucres**
- 1 yaourt = 1 verre de lait = **1 sucre** (lactose)
- 100 g de fromage blanc nature = **moins d'un sucre**
- 2 carrés de chocolat noir = **2 sucres** (sucres simples²)
- 33 cl de bière = **2 à 3 sucres** (sucres simples²)

¹ sucres complexes : absorption lente

² sucres simples : absorption rapide



Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !
contact@horizonsantetravail.fr



www.horizonsantetravail.fr

