

—— Notre équipe au cœur de vos métiers ! ——









QUIZZ NUTRITION

ÉQUIVALENCE EN MORCEAUX DE SUCRE

DANS LES ALIMENTS









QUIZZ SUR L'ÉQUIVALENCE EN MORC

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
100 g de riz cuit 	Nombre : sucres
100 g de pâtes cuites 	Nombre : sucres
1 baguette 250 g 	Nombre : sucres
1 verre de bière 33 cl 	Nombre : sucres

SIGNES D'ALERTE :

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

EAUX DE SUCRE DE CERTAINS ALIMENTS

Combien de morceaux de sucre dans...		Votre réponse
1 verre de lait		Nombre : sucres
1 verre de jus d'orange 200 ml		Nombre : sucres
1 verre de boisson gazeuse type cola 200 ml		Nombre : sucres
1 yaourt 100 ml		Nombre : sucres
100 g 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 (1 CARRÉ DE SUCRE = 5 g)

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 lents)

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 lents²)

33 cl de bière = **2 à 3 sucres** selon le type

¹ sucres complexes : absorption lente

² sucres simples : absorption rapide

L'équipe de l'**association Horizon Santé Travail** est à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos démarches de **prévention** en santé au travail.

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL



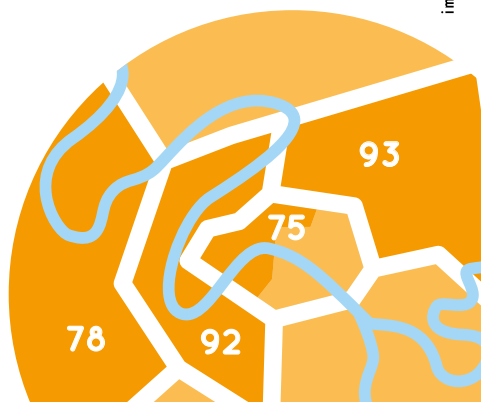
NOTRE ZONE D'INTERVENTION

78 - Yvelines

92 - Hauts-de-Seine

93 - Seine-St-Denis

Paris - 7^e - 8^e - 15^e - 16^e - 17^e



Siège social :

17 Av. du Maréchal Joffre - 92022 Nanterre Cedex

Tél. : 01 41 37 82 82 - Fax : 01 47 25 52 41

www.horizonsantetravail.fr

SIREN N° 775 724 123 00234 - APE 8621Z