

# Les sucres cachés

## Quizz et faq

1) Où se trouve le tableau des valeurs nutritives sur l'emballage des aliments ??

2) Quelle valeur de sucre est-il important de connaître - sucre total ou sucres ajoutés ?

3) Calculer:

- Le pourcentage de sucre **dans 100 grammes (ou ml)** de :  
coca-cola  
Flocons d'avoine  
ketchup  
chips

(\* ) Ls taux peut varier en fonction de la marque

- Le pourcentage de sucre par portion individuelle dans ces produits : biscuits  
chewing gum  
bonbons

(la valeur peut varier en fonction du type)

Comment le calculer ?

Sucre(%)=masse de sucre (g)/100g(ml)produit.

4) Si vous buvez du café avec une cuillère à café de sucre, alors

4.1) Combien une femme peut boire de tasses de café sucré par jour et manger autre chose sans danger pour sa santé ?

- 3 tasses de café et 20g de chocolat noir (70%)
- 3 tasses de café et quatre biscuits à la crème
- 3 tasses de café et 30g de chocolat au lait

4.2) Combien un homme peut boire de tasses de café par jour et manger autre chose avec du sucre sans danger pour sa santé ?

- 3 tasses de café et 60g de chocolat noir (70%)
- 3 tasses de café et 50g de chocolat au lait
- 3 tasses de café, 15g de chocolat blanc et deux biscuits à la crème

5) Faites une recherche sur la quantité quotidienne de calories nécessaire pour les adolescents, filles et garçons séparément.

Filles

Garçons

6) Quel est le pourcentage recommandé de calories totales provenant du sucre par jour ?

- Est inférieur à 10 % de l'apport calorique total par jour
- Est supérieur à 10 % de l'apport calorique total par jour
- Exactement 20 % des calories totales par jour

## Réponses

1) Où se trouve le tableau des valeurs nutritives sur l'emballage des aliments ??

Sur le derrière ou sur le côté de l'emballage.

2) Quelle valeur de sucre est-il important de connaître - sucre total ou sucres ajoutés ?

Sucres ajoutés

3) Calculer:

- Le pourcentage de sucre **dans 100 grammes (ou ml)** de :

coca-cola                      réponse: (100 ml) - 0.106%

Flocons d'avoine            réponse: 0.001%

ketchup                        réponse: 0.25\* %

chips                            réponse: 0.002%

(\* ) Le taux peut varier en fonction de la marque

- Le pourcentage de sucre par portion individuelle dans ces produits : biscuits            réponse: 0.0175%

chewing gum            réponse: 0.02%

bonbons                    réponse: 0.056%

(la valeur peut varier en fonction de la marque)

Comment le calculer ?

Sucre(%) = masse de sucre (g) / 100g(ml) produit

4) Si vous buvez du café avec une cuillère à café de sucre, alors

4.1) Combien une femme peut boire de tasses de café sucré par jour et manger autre chose sans danger pour sa santé ?

- 3 tasses de café et 20g de chocolat noir (70%)

Explication, recommandé pour :

- Femmes et enfants - enfants de 2 à 18 ans - moins de 6 cuillères à café (25 grammes) par jour
- Une cuillère à café de sucre cristallisé pèse environ 4 grammes.
- $3 \times 4 + 2 \times 2.1 = 12 + 4.2 = 16.2$  est inférieur à 25
- $3 \times 4 + 4 \times 4.3 = 12 + 17.2 = 29.2$  est supérieur à 25
- $3 \times 4 + 3 \times 5.2 = 12 + 15.6 = 27.6$  est supérieur à 25

4.2) Combien un homme peut boire de tasses de café par jour et manger autre chose avec du sucre sans danger pour sa santé ?

- 3 tasses de café, 15g de chocolat blanc et deux biscuits à la crème

Explication

Hommes - moins de 9 cuillères à café (36 grammes) par jour.

- une cuillère à café de sucre cristallisé pèse environ 4 grammes - -  
 $4 \times 4 + 10 \times 2.1 = 16 + 21 = 37$  est supérieur à 36
- $3 \times 4 + 5 \times 5.2 = 12 + 26 = 38$  est supérieur à 36
- $3 \times 4 + 5.9 + 5.9/2 + 2 \times 4.3 = 12 + 5.9 + 2.95 + 8.6 = 29.45$  est inférieur à 36

5) Faites une recherche sur la quantité quotidienne de calories nécessaire pour les adolescents, filles et garçons séparément.

Filles réponse: 2.200 calories par jour,

garçons réponse: 2.800 calories par jour.

6) Quel est le pourcentage recommandé de calories totales provenant du sucre par jour ?

- Est inférieur à 10 % de l'apport calorique total par jour