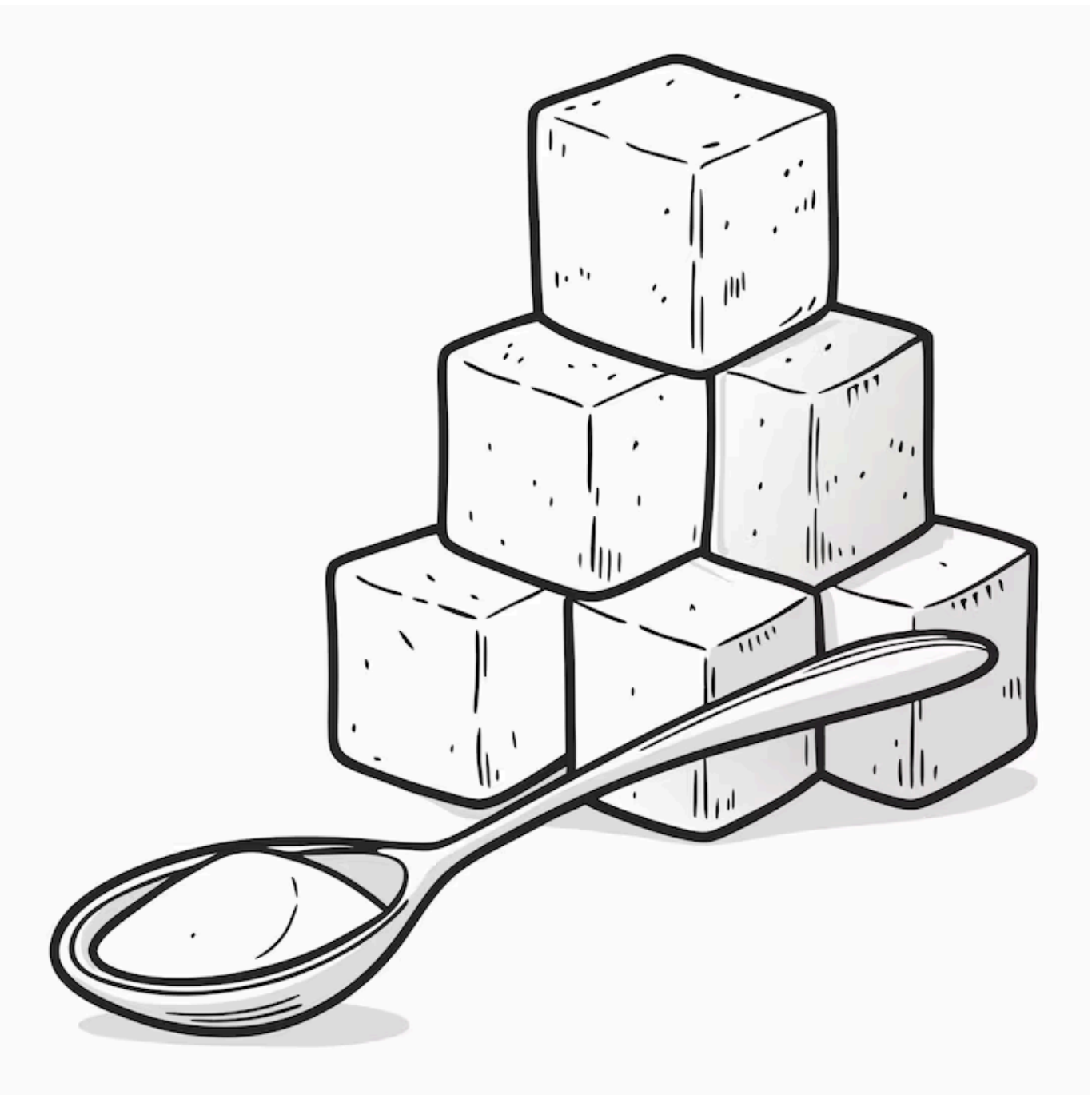
CHAMONIX-MONT-BLANC

Crostiflette
la marmotte

# LE SUCRE



Document réalisé par Clara stagiaire, en diététique à la cuisine centrale.

# LE SUCRE QU'EST CE QUE C'EST ?



Le sucre est un nutriment présent dans certains aliments.
Il peut aussi être ajouté aux aliments pour donner un goût sucré.

- Le sucre invisible est présent naturellement dans les aliments comme les fruits (fructose) ou le lait (lactose).
- Le sucre visible est présent lors d'un ajout dans les boissons, les gâteaux ou encore certains yaourts.



# A QUOI SERT LE SUCRE POUR LE CORPS ?



Le sucre sert à apporter de l'énergie à notre cerveau, aux muscles ou encore aux organes.
Mais la consommation du sucre doit se faire en petite quantité.

# POURQUOI LIMITER SA CONSOMMATION DE SUCRE ?

Le sucre est un aliment qui apporte énormément de calories, elles ne sont pas favorables pour la santé.
Le sucre en grande quantité et à long terme peut apporter des maladies, tel que le diabète de type 2 mais aussi des caries dentaires.





# COMMENT LIMITER SA CONSOMMATION DE SUCRE ?

Pour consommer moins de sucre je vous conseille de :

- Limiter les boissons sucrées (sodas, boissons aux fruits, boissons énergisantes...) pour cela mettre de l'eau sur la table lors des repas.
- Finir votre repas avec un produit laitier nature (fromage blanc, yaourt nature) ou un fruit. Attention aux yaourts aromatisés ou aux crèmes desserts qui donnent l'envie de sucre peu de temps après le repas.
- Préparer des repas équilibrés sans produit transformé pour une satiété plus longue. Et ne pas grignoter entre les repas.

**Le sucre n'est pas interdit, c'est l'excès qu'il faut éviter !!**

# Comparaison des aliments et des nutriments

| Ce qu'on mange | Ce que cela apporte |
| --- | --- |
| 🍎 Une pomme | • Énergie, fibres et vitamines |
| 🍞 Du pain | • De l'énergie grâce aux glucides |
| 🍬 Des bonbons | • Du sucre, mais pas ou peu de nutriments |
| 🥤 Un soda | • Beaucoup de sucres libres, sans intérêt nutritionnel particulier |



## En petite quantité





- Le corps reçoit de l’énergie
- Le cerveau utilise du glucose
- Les muscles sont plus fonctionnels



## En excès



- Risque de caries.
- Risque de prise de poids.
- Risque accru de diabète de type 2 à long terme.







# LE SUCRE AMI OU ENNEMI ?

## Vrai ou faux

| | Vrai | Faux |
|---|---|---|
| Le sucre apporte de l’énergie | ☐ | ☐ |
| L’eau contient beaucoup de sucre | ☐ | ☐ |
| Les fruits contiennent naturellement du sucre | ☐ | ☐ |
| Trop de sucre favorise les caries | ☐ | ☐ |
| Il faut supprimer tous les aliments sucrés | ☐ | ☐ |

## Décode le message secret

A=1, B=2, C=3, D=4... Z=26

**12,5 19,21,3,18,5 4,15,14,14,5 4,5 12'5,14,5,18,7,9,5 13,1,9,19 9,12 5,19,20 16,5,21 9,14,20,5,18,5,19,19,1,14,20 ,1,21 14,9,22,5,1,21 4,5, 12,7 14,21,20,18,9,20,9,15,14,**

__ _____ _____ __ _’_______ ____ __ ___ ___ _________ __ ______ __ __ _________.

Colorie



Solutions: Vrai ou faux : vrai, faux,vrai,vrai,faux.

Décoder le message secret : Le sucre donne de l'énergie mais il est peu intéressant au niveau de la nutrition car le sucre ne contient pas de protéine, de lipide, de vitamine ou encore de minéraux.



# Le sucre

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | P | F | R | U | I | T | S | R | A | G | C | C | Q | J |
| X | A | E | P | N | N | X | E | R | R | E | M | I | W | A |
| I | I | N | I | C | E | F | A | B | O | N | B | O | N | S |
| E | N | C | A | H | L | L | E | N | T | R | U | I | H | T |
| N | S | R | N | O | A | A | O | F | S | N | E | M | O | O |
| E | E | T | U | C | B | O | C | R | A | P | I | G | E | A |
| R | A | E | X | O | D | N | V | O | I | D | E | N | T | S |
| G | D | A | V | L | C | E | C | M | T | U | E | I | G | R |
| I | R | O | A | A | O | E | T | A | T | N | S | O | A | S |
| E | A | Y | E | T | A | A | A | G | V | S | U | C | R | E |
| S | U | A | O | C | K | U | S | E | F | T | D | S | E | T |
| A | F | O | H | F | G | L | C | E | R | E | A | L | E | S |
| N | K | U | F | E | Z | L | Z | G | J | B | T | R | M | B |
| T | N | R | F | R | I | T | H | L | A | I | T | K | R | A |
| E | S | T | S | O | D | A | M | E | D | T | T | O | T | T |



Les mots peuvent être cachés horizontalement ou verticalement.

SUCRE
DENTS
SANTÉ
BONBONS
FRUITS
PAIN
EAU
ENERGIE
SODA
CÉRÉALES
CHOCOLAT
LAIT
YAOURT
FROMAGE



