

LE SUCRE SOUS LA LOUPE



La quantité de sucre que tu consommes pourrait te surprendre.

Le sucre est un glucide qui fournit de l'énergie au corps.

À part fournir de l'énergie, le sucre n'a pas d'autres avantages nutritionnels.

Cœur + AVC recommande de ne pas consommer plus de 10 % de son énergie totale en sucres ajoutés ou libres, par jour. Pour un adulte, 10 % équivalent à environ 12 c. à thé ou moins. Ce pourcentage n'inclut pas le sucre qui se trouve naturellement dans les fruits, les légumes, le lait, les grains et d'autres aliments.



Quelles boissons sucrées ou quels aliments à teneur élevée en sucre te viennent à l'esprit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Les **boissons sucrées** sont la plus grande source de sucre dans l'alimentation.

Une seule canette de 355 ml de boisson gazeuse sucrée contient jusqu'à 40 g (environ **10 c. à thé**) de **sucre** et ne procure aucun bienfait pour la santé.

Remarque : 1 c. à thé = 1 cube de sucre