



Alimentation

Fiche 7

Equivalences en sucre

J'ai un petit creux le matin ou l'après-midi.

Qu'est-ce que je peux manger ?

Certains aliments contiennent beaucoup de sucre
ou de graisses.

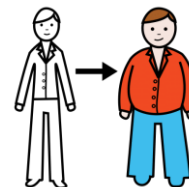
Ils ne sont pas bons pour ma santé.

J'aime bien ces aliments.



Si j'en mange souvent :

- Je peux avoir des caries dentaires,
- Je peux prendre du poids,
- J'ai du mal à digérer.



Pour rester en bonne santé,
j'en mange moins souvent.

J'évite les aliments et les boissons trop sucrés.



J'évite les aliments qui contiennent des graisses cachées.



Dans un verre de jus de fruit ou de soda,

il y a 6 sucres !!!



ou



=



Je préfère un verre d'eau plate **ou** pétillante

ou une infusion parfumée



ou



ou



=

0 sucre

Des produits contiennent beaucoup de sucre et de graisses cachées.

Par exemple : un biscuit fourré au chocolat.



=



Je remplace les biscuits par des biscottes ou du pain.





ou



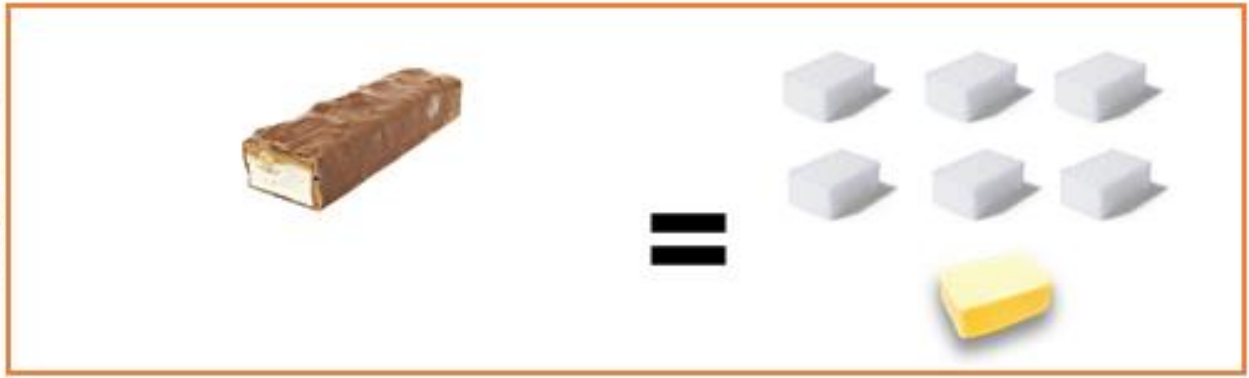
Je remplace les liégeois et les glaces
par des yaourts ou du fromage blanc.



Je remplace les petits pains au chocolat par une tartine.

Dans une tartine, il y a 2 sucres et il n'y a pas d'huile.





Si j'ai un petit creux le matin ou dans l'après-midi :

Pour être en bonne santé, je mange par exemple :

- Une tartine et une compote



ou

- Une tartine et un morceau de chocolat



ou

- Une banane



Je bois de l'eau.

Dans un verre d'eau,

il y a 0 sucre et 0 graisse.

Boire de l'eau est important.

Je bois de l'eau toute la journée.

