



SWISSMILK

Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Pyramide alimentaire: sucre, douceurs, pâtisseries, fritures, boissons sucrées

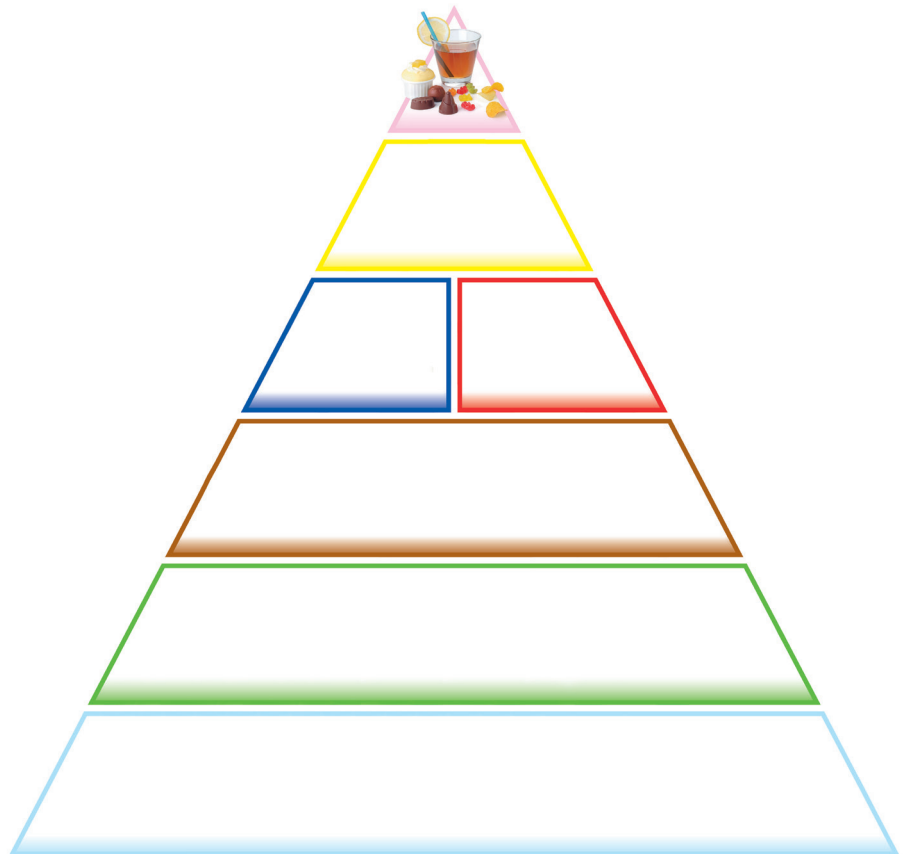
Recommandation

Une petite portion pour le plaisir.

Ces aliments se situent au sommet de la pyramide alimentaire. Ils contiennent beaucoup de sucre ou de mauvaises graisses, mais pratiquement pas de vitamines, de minéraux, d'oligoéléments ou de fibres.

La catégorie des gourmandises comprend non seulement les sucreries et les snacks gras, mais aussi les boissons alcoolisées et contenant de la caféine.

Une petite portion par jour peut être consommée pour se faire plaisir. Ces denrées ne doivent toutefois pas être présentes en grande quantité lors des repas.





SWISSMILK

Nom: _____

Pyramide alimentaire: sucre, douceurs, pâtisseries, fritures, boissons sucrées

Exercice 1

Fais une croix devant les aliments qui contiennent du sucre raffiné.

Exercice 2

Un morceau de sucre pèse 4 g. À ton avis, combien de morceaux de sucre contiennent les aliments que tu as cochés? Indique la quantité estimée en morceaux de sucre.



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 yogourt aux fruits, 180 g
___ morceau(x) de sucre | <input type="checkbox"/> 1 pomme
___ morceau(x) de sucre |
| <input type="checkbox"/> raisin, 100 g
___ morceau(x) de sucre | <input type="checkbox"/> 10 ours en gomme
___ morceau(x) de sucre |
| <input type="checkbox"/> 3 dl de thé froid
___ morceau(x) de sucre | <input type="checkbox"/> 1 saucisse de Vienne
___ morceau(x) de sucre |
| <input type="checkbox"/> 1 croissant
___ morceau(x) de sucre | <input type="checkbox"/> 3 dl de boisson pour le petit-déjeuner (contenant p. ex. 15 g d'Ovomaltine)
___ morceau(x) de sucre |
| <input type="checkbox"/> 1 morceau de gâteau, 40 g
___ morceau(x) de sucre | <input type="checkbox"/> 1 tartine avec de la pâte à tartiner aux noisettes (p. ex. 30 g de Nutella)
___ morceau(x) de sucre |
| <input type="checkbox"/> fruits séchés, 100 g
___ morceau(x) de sucre | <input type="checkbox"/> 1 portion de muesli (p. ex. Farmer Croc, 40 g)
___ morceau(x) de sucre |
| <input type="checkbox"/> 2 cc de miel, 30 g
___ morceau(x) de sucre | <input type="checkbox"/> 1 glace à la double crème (p. ex. Magnum, 120 g)
___ morceau(x) de sucre |
| <input type="checkbox"/> 2 caramels durs, 10 g
___ morceau(x) de sucre | <input type="checkbox"/> 1 glace à la double crème (p. ex. Magnum, 120 g)
___ morceau(x) de sucre |
| <input type="checkbox"/> 1 tomate
___ morceau(x) de sucre | <input type="checkbox"/> 1 barre de céréales (p. ex. Balisto, 26 g)
___ morceau(x) de sucre |
| <input type="checkbox"/> 3 dl de jus de pomme
___ morceau(x) de sucre | <input type="checkbox"/> 1 barre de céréales (p. ex. Balisto, 26 g)
___ morceau(x) de sucre |
| <input type="checkbox"/> 1 pain croustillant (galette)
___ morceau(x) de sucre | |



SWISSMILK

Solution

Pyramide alimentaire: sucre, douceurs, pâtisseries, fritures, boissons sucrées

Exercices 1 et 2

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 yogourt aux fruits, 180 g
4,5 morceaux de sucre | <input type="checkbox"/> 1 pomme
0 morceau de sucre |
| <input type="checkbox"/> raisin, 100 g
0 morceau de sucre | <input checked="" type="checkbox"/> 10 ours en gomme
3 morceaux de sucre |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3 dl de thé froid
6 morceaux de sucre | <input type="checkbox"/> 1 saucisse de Vienne
0 morceau de sucre |
| <input type="checkbox"/> 1 croissant
0 morceau de sucre | <input checked="" type="checkbox"/> 3 dl de boisson pour le petit-déjeuner (contenant p. ex. 15 g d'Ovomaltine)
2 morceaux de sucre |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 morceau de gâteau, 40 g
2,5 morceaux de sucre | <input checked="" type="checkbox"/> 1 tartine avec de la pâte à tartiner aux noisettes (p. ex. 30 g de Nutella)
2 morceaux de sucre |
| <input type="checkbox"/> fruits séchés, 100 g
0 morceau de sucre | <input checked="" type="checkbox"/> 1 portion de muesli (p. ex. Farmer Croc, 40 g)
1,5 morceau de sucre |
| <input type="checkbox"/> 2 cc de miel, 30 g
0 morceau de sucre | <input checked="" type="checkbox"/> 1 glace à la double crème (p. ex. Magnum, 120 g)
7 morceaux de sucre |
| <input checked="" type="checkbox"/> 2 caramels durs, 10 g
2,5 morceaux de sucre | <input checked="" type="checkbox"/> 1 barre de céréales (p. ex. Balisto, 26 g)
2 morceaux de sucre |
| <input type="checkbox"/> 1 tomate
0 morceau de sucre | |
| <input type="checkbox"/> 3 dl de jus de pomme
0 morceau de sucre | |
| <input type="checkbox"/> 1 pain croustillant (galette)
0 morceau de sucre | |