

C'est toujours pas sorcier ! Jeudi 14 mai 2020

Sucre : pour le meilleur et pour le pire

1 – Vrai ou faux ?

C'est Louis XVI qui a demandé à produire le sucre localement.

Lorsque l'on voit du sucre, des zones de notre cerveau s'activent.

Il y a du sucre dans le pain.

Si l'on consomme trop de sucre, on maigrit.

2 – Coche la bonne réponse.

Un Français consomme par an :

25 kg 35 kg 45 kg 55 kg de sucre

Dans un litre de sang, le taux de glycémie est de

1g 2g 3g 4g

Notre cerveau consomme

10% 20% 30% 40% de notre énergie.

3 - Comment s'appellent les plantes à partir desquelles on produit le sucre ?

4 - Pourquoi nous consommons du sucre constamment ?

5 - Pourquoi faut-il éviter l'excès de sucre ?

C'est toujours pas sorcier ! Jeudi 14 mai 2020
Sucre : pour le meilleur et pour le pire - correction

1 – Vrai ou faux ?

C'est Louis XVI qui a demandé à produire le sucre localement. **Faux, c'est Napoléon en 1806 car il y avait la guerre contre les Anglais dans les Antilles.**

Lorsque l'on voit du sucre, des zones de notre cerveau s'activent. **Vrai**

Il y a du sucre dans le pain. **Vrai**

Si l'on consomme trop de sucre, on maigrit. **Faux. Le sucre non utilisé par notre corps est stockée et devient de la graisse. La consommation excessive de sucre entraine l'obésité.**

2 – Coche la bonne réponse.

Un Français consomme par an :

25 kg 35 kg 45 kg 55 kg de sucre

Dans un litre de sang, le taux de glycémie (sucre) est de

1g 2g 3g 4g

Notre cerveau consomme

10% 20% 30% 40% de notre énergie.

3 - Comment s'appellent les plantes à partir desquelles on produit le sucre ?

Il y a la canne à sucre et la betterave sucrière (différente de la betterave potagère que nous pouvons consommer en entrée).

4 - Pourquoi nous consommons du sucre constamment ?

Nous avons besoin de sucre pour avoir de l'énergie. C'est comme l'électricité pour Sami.

5 - Pourquoi faut-il éviter l'excès de sucre ?

Le sucre non utilisé par notre corps est stockée et devient de la graisse. La consommation excessive de sucre entraine l'obésité.