

Le diabète : Testons vos connaissances .

1/ Quels sont les aliments qui contiennent du sucre ?

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> le poisson | <input type="checkbox"/> les pommes de terre | <input type="checkbox"/> les légumes |
| <input type="checkbox"/> les pâtes | <input type="checkbox"/> les yaourts | <input type="checkbox"/> le riz |
| <input type="checkbox"/> les œufs | <input type="checkbox"/> les sodas | <input type="checkbox"/> les lentilles |
| <input type="checkbox"/> les fruits | <input type="checkbox"/> les céréales | <input type="checkbox"/> le jus de fruits |
| <input type="checkbox"/> la viande | <input type="checkbox"/> la confiture | <input type="checkbox"/> le beurre |
| <input type="checkbox"/> les yaourts | <input type="checkbox"/> le café | <input type="checkbox"/> les flageolets |
| <input type="checkbox"/> le fromage | <input type="checkbox"/> les matières grasses | <input type="checkbox"/> les petits pois |
| <input type="checkbox"/> les biscuits sans sucre | <input type="checkbox"/> la confiture allégée | <input type="checkbox"/> le maïs |

2/ le melon est plus sucré que le pain pour les mêmes quantités.

- VRAI FAUX

3/ La compote de pommes sans sucre ajouté est plus sucrée qu'une pomme.

- VRAI FAUX

4/ Les carottes cuites sont plus sucrées que les carottes crues

- VRAI FAUX

5/ Peut-on consommer des jus de fruits sans sucre ajouté à volonté ?

- OUI NON

6/ 1 Baguette est équivalente à :

- environ 5 morceaux de sucres
- entre 5 et 10 morceaux de sucres
- entre 10 et 15 morceaux de sucres
- entre 15 et 20 morceaux de sucres
- environ 20 morceaux de sucres
- la baguette n'est pas sucrée

7/. 100g de féculents cuits apportent autant de sucres queg de pain (c'est ce que l'on appelle une équivalence).

8/. Il existe des aliments définitivement interdit.

VRAI FAUX

lesquels :

9/. Quel(s) type(s) de menu est le plus approprié au quotidien ?

a/ -Œufs durs mimosa

-pavé de cabillaud et sa julienne de légumes

-camembert

-éclair au chocolat

b/ -carottes râpées sauce vinaigrette

-steak haché avec gratins de pommes de terre courgettes

-emmental

-abricot

c/ -salade de tomates sauce vinaigrette

-escalope de dinde avec coquille

-yaourt nature

-salade de fruit de saison sans sucre

Pourquoi ?

.....

10/. Combien de facteurs rentrent en jeu dans l'équilibre de votre diabète ?

1 2 3

lesquels :

Education Thérapeutique – Le diabète-

Atelier diététique

Neufchatel-en-Bray