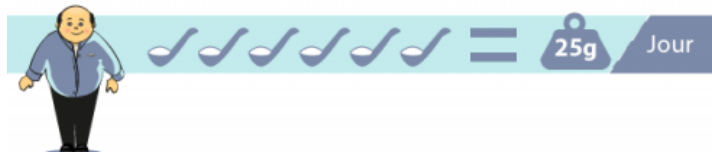


QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE À NE PAS DÉPASSER PAR JOUR ?

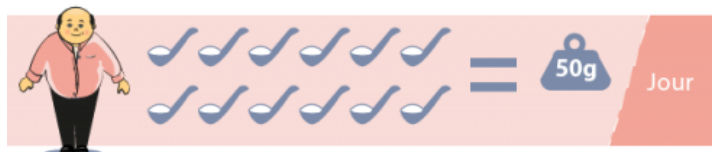
Recommandation actuelle de l'OMS



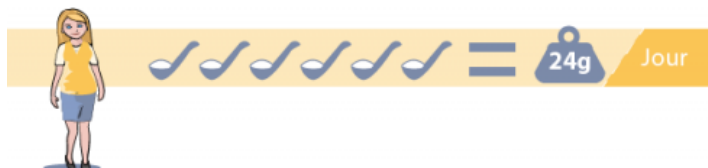
Sont exclus :

sucre contenu dans
les fruits
consommés entiers et dans
le lait (lactose)

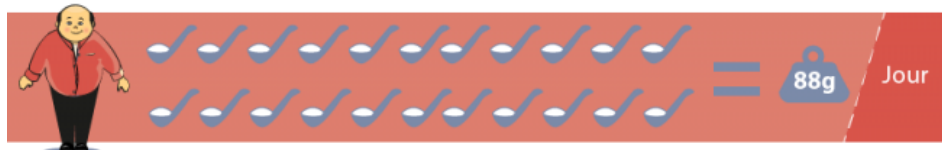
Ancienne recommandation de l'OMS (début des années 2000)



États-Unis Recommandation de American Heart Association



Consommation actuelle



Jusqu'à 2 ans : 0 sucre, le lait contient tout ce qu'il faut pour grandir

À partir de 3 ans, le maximum est de 15 grammes par jour (3 morceaux de sucre)

De quatre à quatorze ans, la limite s'élève à 25 g par jour. Soit 5 morceaux de sucre de 5g

Où se cache le sucre ?



1 boule de glace



1,4
morceaux de sucre



1 yaourt aux fruits



3,1
morceaux de sucre



1 sauce ketchup



4
morceaux de sucre



25 cl de nectar de fruit



4
morceaux de sucre



1 verre de soda



4,3
morceaux de sucre



1 pizza surgelée



6
morceaux de sucre

Source : OMS

TABLEAU D'ÉQUIVALENCES EN SUCRE

Outil pour "Evaluer sa consommation de sucre" et "Apprendre à en consommer raisonnablement"

Dans chacun de ces aliments est cachée la quantité de morceaux de sucre inscrite en début de ligne
(Quantité variable selon la marque)

Bonbon	Chewing-gum	Carré de chocolat	Biscuit sec	Brioche	
Culière café sucre	Céréales sucrées	Sucette	Bâton caramel	Petit suisse aromatisé/fruit	
Yaourt aux fruits	Culière soupe sucre/cacao/confiture	Chewing-gum	Biscuit fourré		
Flan caramel	Sirop	Barre céréales	Bol lait chocolaté	Petit pot glace	
Mousse chocolat	Esquimaux	Brique lait aromatisé			
Canette de Soda					
Barre chocolat caramel					

Attention aux excès ! On dépasserait vite les 5 morceaux de sucre conseillés !

