

Trop de sucre nuit à la santé

Eva est une adolescente de 14 ans. Elle a une carie dentaire qui la fait beaucoup souffrir. Elle demande à son dentiste pourquoi elle a une carie. Il lui dit que plusieurs causes sont possibles, et par exemple que manger trop de sucre augmente le risque d'avoir des caries. Bien décidée à ne plus avoir de caries, elle se dit qu'elle mange peut-être trop de sucre et veut vérifier cela.

Document 1 : un adolescent entre 13 et 17 ans ne doit pas manger plus de 100g par jour de sucre. Sinon, les risques de caries, diabète, obésité augmentent. (source ANSES)

Document 2 : une journée alimentaire de Eva

repas	aliments	Quantité de sucre
Petit déjeuner	1 verre de jus d'orange 1 bol de céréales au chocolat avec du lait	
déjeuner	Non communiqué (repas équilibré à la cantine)	
collation	1 canette de Coca Cola 2 pains au lait aux pépites de chocolat	
dîner	Potage aux légumes 1 yaourt aux fruits	
Quantité totale de sucre		

Document 3 : Quantités de sucre dans quelques aliments

aliment	Quantité de sucre (en gramme)
1 canette de coca cola de 335 ml	34
1 verre de jus d'orange	19
1 tasse de tisane non sucrée	0
1 pain au lait aux pépites de chocolat (50g)	9
1 yaourt aux fruits	15
1 bol de céréales au chocolat avec du lait	24

Question 1 : Complète le tableau du document 2 en t'aidant du document 3.

Question 2 : D'après le document 1, combien de sucre Eva peut-elle consommer chaque jour ?

.....

Question 3 : Que penses-tu de la consommation journalière de sucre de Eva par rapport à ce qui est recommandé ?

.....

Question 4 : Que doit donc faire Eva afin de limiter le risque d'avoir des caries ?

.....

Question 5 : Que peut aussi faire Eva afin de limiter le risque d'avoir des caries ?

.....

