**Quizz sur le sucre**

1. Le miel est meilleur pour la santé que le sucre ?

* Vrai
* Faux

1. Le sucre de canne est mieux que le sucre de betterave ?

* Vrai
* Faux

1. Le sucre roux est meilleur pour la santé que le sucre blanc ?

* Vrai
* Faux



1. Le chocolat noir est moins calorique que le chocolat au lait ?

* Vrai
* Faux

1. La confiture contient des vitamines ?

* Vrai
* Faux

1. Aucun danger avec l’aspartam ?

* Vrai
* Faux

1. Les yaourts à 0 % de matière grasse ne font pas grossir ?

* Vrai
* Faux

1. Notre corps a besoin du sucre de table pour fonctionner ?

* Vrai
* Faux

Réponses :

1. FAUX. Le miel est avant tout un sucre et au même titre que ce dernier, le miel est un concentré d’énergie
2. FAUX. Les deux sucres sont des sucres blancs, d’origine naturelle et de composition identique

1. FAUX. La composition du sucre roux est identique à celle du sucre blanc. Il peut y avoir une variation au niveau du goût mais cela n’impacte pas leur composition.
2. FAUX. Tous les chocolats ont à peu près la même valeur énergétique. Il est plus gras et moins riche en sucres.
3. FAUX. Les vitamines des fruits ne résistent pas à la cuisson dans du sucre et à une chaleur élevée.
4. FAUX. L’aspartam contient de la phénylalanine, qui consommée en excès est néfaste pour l’organisme. Cependant la phénylalanine est présente à l’état naturel dans d’autres aliments comme le gouda, les cacahuètes, le pain blanc. Ainsi une canette de boisson light apporte 22 fois moins de phénylalanine que 100g de gouda, 14 fois moins de phénylalanine que 100g de cacahuètes et 4,5 fois moins de phénylalanine que 100g de pain blanc.
5. Tout dépend de la quantité consommée. En effet, un pot de 125g nature apporte 6,5g de sucre et un pot de 125g aux fruits apportent 9 à 10g de sucre soit l’équivalent de 2 morceaux de sucre. Le piège des produits allégés est de se dire qu’on peut en consommer plus.
6. **FAUX. Notre organisme n’a pas besoin de sucre pour fonctionner mais de glucose. Or le glucose se trouve dans une quantité d’aliments autre que le sucre. Le sucre n’est donc pas indispensable pour notre organisme.**