

3 Sucres simples, sucres complexes

# Lecture d'étiquettes

Lire attentivement les étiquettes nutritionnelles suivantes et répondre aux questions.



**Confiture de fraise au sucre de canne (pour 100g)**

<b>Énergie :</b>	1044 kJ / 246 kcal
<b>Matières grasses</b> dont acides gras saturés	0,8g <0,1g
<b>Glucides</b> dont sucres	59g 59g
<b>Fibres alimentaires</b>	0,8g
<b>Protéines</b>	0,3g
<b>Sel</b>	0,02g
	<b>IG=66</b>

D'après toi, quels sont les ingrédients nécessaires à la fabrication de la confiture de fraise ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels sont les types de sucre que contient la confiture ?

**Fécule de maïs (pour 100g)**



<b>Énergie :</b>	1487 kJ / 355 kcal
<b>Matières grasses</b> dont acides gras saturés	<0,5g <0,1g
<b>Glucides</b> dont sucres	86g <0,5g
<b>Fibres alimentaires</b>	1g
<b>Protéines</b>	<0,5g
<b>Sel</b>	<0,01g
	<b>IG=70</b>

D'après toi, quels sont les ingrédients nécessaires à la fabrication de la fécule de maïs ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels sont les types de sucre que contient la fécule de maïs ?

**Céréales de petit déjeuner (pour 100g)**  
(boules de maïs soufflées enrobées de miel)



<b>Énergie :</b>	1597 kJ / 377 kcal
<b>Matières grasses</b> dont acides gras saturés	3,5g 0,7g
<b>Glucides</b> dont sucres	74g 29g
<b>Fibres alimentaires</b>	7g
<b>Protéines</b>	9g
<b>Sel</b>	1g
	<b>IG=80</b>

D'après toi, quels sont les ingrédients nécessaires à la fabrication de ces céréales ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels sont les types de sucre que contiennent ces céréales ?