

GLUCIQUIZZ©

Partie 3

Partie 1

Ces aliments contiennent ils des glucides ?

	Oui	Non	Je ne sais pas
1) Saucisses de Strasbourg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Cabillaud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) Gruyère	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4) Lait demi écrémé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5) Soda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6) Légumes secs (lentilles...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7) Pomme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8) Haricots Verts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9) Beurre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10) Poulet grillé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11) Spaghettis nature	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12) Sauce tomate « ketchup »	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13) Steak haché	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21) A quelle partie de l'étiquette devez-vous vous référer pour un bol de céréales (1 portion) afin de connaître l'apport glucidique ?

- Je ne sais pas Les deux
 Partie Inférieure Partie Supérieure

22) Pour une portion combien de glucides mangerez vous en grammes ?

- Je ne sais pas 62 grammes
 11 grammes 28 grammes

23) Si vous mangez le paquet entier combien de portions mangerez vous ?

- Je ne sais pas 16 portions
 10 portions 22 portions

24) Est ce que ces céréales contiennent des lipides ?

- Oui Non

Partie 2

Quelle quantité de glucides contiennent les aliments suivants ?



Verre de lait 200ml

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g



Assiette de pâtes

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g



Assiette de riz

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g



Verre de jus d'orange

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g



Demi bol de céréales

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g



Assiette de flageolets

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g



Assiette de purée

0g 10g 20g 30g 40g 50g 60g

Valeurs moyennes pour: 100g			
Energie		1796kJ	
		428 kcal	
Matières grasses	14g		
dont saturés	5g		
Glucides	62g		
dont sucres	24g		
Fibres alimentaires	7,2g		
Protéines	9,7g		
Sel	0,26g		
Valeurs moyennes pour une portion de: 45g		%AR	
Energie	808kJ	10%	
	192 kcal		
Matières grasses	6,3g	9%	
dont saturés	2,3g	11%	
Glucides	28g	11%	
dont sucres	11g	12%	
Fibres alimentaires	3,2g		
Protéines	4,4g	9%	
Sel	0,12g	2%	

AR: Apports de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal), par jour.
Ce produit contient environ 16 portions de 45 g
Variez, équilibrez, bougez!

NOM : PRÉNOM : DDN :/...../.....

GLUCIQUIZZ®

 **Partie 4**

25) Un taux de glucose pré prandiale (juste avant le repas) satisfaisant est de ?

- Je ne sais pas 60mg/dL
 110mg/dL 180mg/dL

26) Un taux de glucose post prandiale (2h après le repas) satisfaisant est de ?

- Je ne sais pas 60mg/dL
 140mg/dL 220 mg/dL

27) Combien de grammes sont contenus dans un morceau de sucre standard ?

- Je ne sais pas 15 grammes
 5 grammes 25 grammes

28) De quel ordre de grandeur augmente le taux de glucose après la prise d'un morceau de sucre ?

- Je ne sais pas 500mg/dL
 5mg/dL 50mg/dL

29) Quel aliment augmentera le plus rapidement la glycémie

- Je ne sais pas Pain complet
 Morceau de sucre Barre chocolatée

30) Vous êtes sur le point de tondre la pelouse, ce qui correspond à environ 30 minutes d'effort physique vigoureux. De quel ordre de grandeur pensez vous diminuer votre taux de glucose ?

- Je ne sais pas 150mg/dL
 10mg/dL 50mg/dL

31) Vous venez juste de faire une marche rapide pendant 1 heure et vous commencez à trembler et à vous sentir faible, avant de débiter la marche votre taux de glucose était de 160mg/dL. A combien est il maintenant ?

- Je ne sais pas 160 mg/dL
 210mg/dL 60mg/dL

32) Votre taux de glucose est bas à 50mg/dL. Combien de morceaux de sucre devez vous manger pour augmenter votre taux de glucose de 50mg/dL

- Je ne sais pas 1 morceau
 5 morceaux 10 morceaux

 **Partie 5**

Combien il y a-t-il de grammes de glucides dans chacun des repas suivants ?

33) Petit déjeuner : 1 pain au chocolat de boulangerie, 1 verre de jus d'orange, 1 café noir avec 2 sucrettes

- Je ne sais pas 15 grammes 25 grammes
 55 grammes 75 grammes 95 grammes

34) Déjeuner : Un grand sandwich poulet crudités, une part de flan pâtissier, un soda "zéro sucre"

- Je ne sais pas 30 grammes 60 grammes
 90 grammes 120 grammes 150 grammes

35) Goûter : Une barre chocolatée

- Je ne sais pas 10 grammes 20 grammes
 30 grammes 40 grammes 50 grammes

36) Dîner : Une pizza taille restaurant, une salade verte, un soda

- Je ne sais pas 25 grammes 55 grammes
 65 grammes 85 Grammes 115 grammes

 **Score**

Date :/...../.....

Partie 1 :/13

Partie 2 :/7

Partie 3 :/4

Partie 4 :/8

Partie 5 :/4

TOTAL =/36