



Fiche pédagogique SSEJ - PPSP

ANIMATION SUR LES BOISSONS SUCREES

No de la Fiche : SSEJ-F395/0421

Responsable : PPSP – Médecin Cheffe de service, Pratiques

Public cible : Infirmier-ère-s scolaires ; enseignant-e-s de l'école primaire

Personne de référence PPSP : Diététiciennes

Date de validation : 29 juin 2021

A. Préambule

Objectifs :

En lien avec le PER – **CM26 : Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée**

- Réfléchir aux différentes boissons, aux éléments nutritionnels apportés, aux quantités de sucre contenus
- Connaître les recommandations sur l'hydratation et le sucre
- Découvrir les moyens industriels pour cacher le goût sucré dans les boissons sucrées
- Comprendre que la seule boisson utile pour le corps est l'eau

Temps prévu : 45 à 55 min.

Degrés conseillés : 7 à 8 P

Matériel nécessaire :

- 1 bouteille d'eau plate d'1 ou 1.5L
- 1 bouteille d'eau gazeuse d'1 ou 1.5L
- 106 g de sucre
- 5 g d'acide tartrique (se trouve en pharmacie)
- 2 verres en plastique par élève
- Stylo indélébile

B. Animation partie théorique (20 à 30 min)

1. Présenter et annoncer le thème :

- P.ex. : "La santé passe par l'alimentation, c'est-à-dire bien manger mais aussi bien boire. C'est donc le sujet des boissons que nous allons aborder dans cette animation et plus précisément des boissons sucrées."

2. Si temps à disposition (10 min) : mettre un enfant devant une grande feuille blanche, faire dessiner le contour par un camarade. Demander combien il y a d'eau dans le corps. Hachurer les 2/3 du corps.

3. Questionner : "Qu'est-ce que vous buvez ?"

4. Ecrire au tableau les réponses en faisant trois colonnes :

<i>Eau plate, eau gazeuse, thé, tisane, café...</i>	<i>Lait, Jus de fruits pur 100%</i>	<i>Sodas, Boissons aux fruits</i>
---	-------------------------------------	-----------------------------------

5. Questionner : "Pourquoi ai-je fait ces 3 colonnes ?"

6. Inscrire les titres :

Sans sucre	Sans sucre ajouté	Avec sucre ajouté
<i>Eau plate, eau gazeuse, thé, tisane, café...</i>	<i>Lait, Jus de fruits pur 100%</i>	<i>Sodas, nectars et autres boissons aux fruits</i>

7. Faire remplir le quizz sur les boissons (annexe).

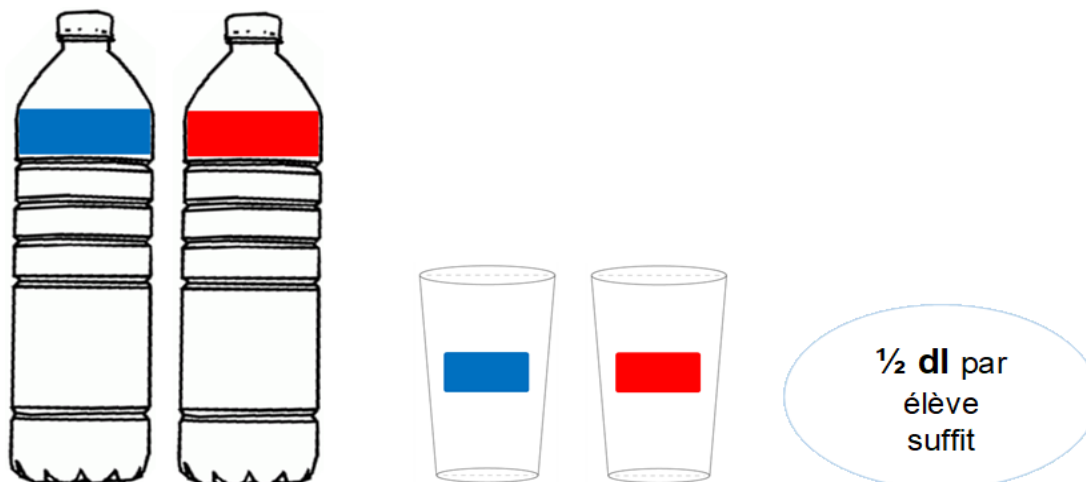
8. Pendant que les élèves remplissent le quizz, préparer la dégustation.

- Boisson bleue : Ajouter 106 g/L de sucre dans de l'eau plate à température ambiante
- Boisson rouge : Ajouter 106 g/L de sucre et 5 g/L d'acide tartrique dans de l'eau gazeuse froide

9. Corriger tous ensemble avec explications (annexe).

C. Dégustation des boissons (15-20 min)

1. Verser la boisson bleue et la boisson rouge dans deux verres par élève et les distinguer (p.ex. inscrire 1 et 2 sur les verres).



2. Distribuer la feuille de dégustation (annexe).
3. Demander aux élèves de déguster tous en même temps dans le silence, sans faire de remarques (éviter de s'influencer).
4. Questionner :
 - "Quelle boisson est la plus sucrée ?"
 - "Quels sont les éléments qui cachent le goût sucré ?"

10. Pistes de réponses :

- Les deux boissons sont identiques en terme de quantité de sucre (correspond à 25 morceaux de sucre = soda classique)
- Les réponses peuvent varier d'un élève à l'autre car chacun-e a des sensibilités sensorielles différentes.
- Ce qui cache le goût sucré : le gaz carbonique, la température, l'acidité.

D. Synthèse (5 min)

- La seule boisson utile pour le corps et dont il a besoin est l'eau.
- Les boissons sucrées sont très concentrées en sucre.
- Les jus de fruits et le lait contiennent du sucre naturellement présent. Un verre de jus de fruit par jour suffit !
- Dans certaines boissons sucrées, le sucre est caché par le froid, le gaz et l'acide.



QUIZZ SUR LES BOISSONS

1) Parmi ces boissons, lesquelles apportent des éléments intéressants pour mon corps ?

- ☐ thé froid ☐ jus de fruit ☐ eau
☐ lait ☐ sirop

2) Quelle est la quantité d'eau que je devrais boire par jour ?

- ☐ 4 litres ☐ 1 litre
☐ 5-6 verres ☐ 2 verres

3) Mets dans l'ordre (du moins sucré au plus sucré) les boissons suivantes ?

Thé froid – limonade – jus de pomme – tisane

Ordre :

4) Combien de morceaux de sucre contient une bouteille de 5dl de thé froid ?

- ☐ 10 ☐ 7
☐ 12 ☐ 5

5) Combien de morceaux de sucre un enfant de mon âge peut-il consommer par jour ?

Donne un chiffre :

DEGUSTATION DE BOISSONS

1) Quelle boisson est la plus sucrée ?
(Mettre une croix dans la colonne "dégustation")

Boissons	Dégustation	Réponse
Couleur	☐ Rouge ☐ Bleu	

2) Quels sont les éléments qui peuvent modifier le goût du sucre dans les boissons sucrées industrielles ?

- a)
b)
c)

Correction du quizz

1) Parmi ces boissons, lesquelles m'apportent des éléments intéressants pour mon corps ?

- L'**eau**: seule boisson dont le corps a vraiment besoin. Toutes les cellules de notre corps ont besoin d'eau pour fonctionner.
- Le **lait**: le calcium aide à renforcer les os. D'autant plus important que les enfants sont en pleine croissance et peuvent stocker le calcium.
- Les **jus de fruits** (100%, sans sucre ajouté) : les vitamines aident à protéger le corps.
 - ☼ 1 verre au maximum par jour est conseillé (contient beaucoup de sucre, même si naturellement présents).

2) Quelle est la quantité d'eau que je devrais boire chaque jour ?

1 litre ou 5-6 verres (2 dl) par jour (pour un enfant de 10 à 12 ans)

3) Mets dans l'ordre croissant (du moins sucré au plus sucré) les boissons suivantes ?

Tisane (sans sucre ajouté!) < thé froid ou limonade (même quantité de sucre) < jus de pomme

- Les jus de fruits contiennent du sucre car ils sont des "concentrés" de fruits. Un verre est l'équivalent du jus de plusieurs fruits. De ce fait, un verre de jus de fruit par jour suffit (pour l'apport en vitamines et minéraux). Mais le fruit est préférable.

4) Combien de morceaux de sucre contient une bouteille de 5dl de thé froid ?

7 morceaux de sucre.

5) Combien de morceaux de sucre un élève de primaire peut-il consommer par jour ?

Entre 4 et 8 ans : 5,5 morceaux de sucres (20 g)

Entre 8 à 12 : 7 morceaux de sucres (25 g)

- Cela veut dire que la quantité journalière de sucre est atteinte avec une bouteille de soda de 5 dl. Il faut faire des choix.
- Le sucre (le sucre de table) est l'une des substances dont l'homme n'a pas besoin pour vivre. Il est uniquement là pour le goût.
- Les produits sucrés ne sont pas interdits : il faut les consommer avec modération (au maximum, 1 produit sucré et/ou gras par jour).

Autre question pouvant survenir: boissons énergisantes (p.ex. Café, Thé, etc.) sont déconseillée aux enfants à cause de la teneur en caféine. Elles contiennent également beaucoup de sucre.