

Hygiène bucco-dentaire

L'alimentation sucrée – Guide enseignant (GE4)



Âge 7-12 ans

Matériel nécessaire

- Une fiche DTE1 pour chaque élève
- Une fiche DCE1 imprimée en grand format (A2)

Introduction

Expliquez à vos élèves comment les dents sont attaquées après la consommation de sucre grâce aux exemples de la présentation PowerPoint.

Déroulement

1. Distribuez le journal destiné au recueil des aliments consommés (DTE1).
2. Demandez à vos élèves de compléter à la maison le journal des aliments et les boissons consommés durant trois jours.

Remarque : si vous pensez que les élèves ne le rempliront pas, il est possible de le faire ensemble en classe.

3. Au bout des 3 jours :
 - Demandez-leur de repérer les aliments et les boissons riches en sucre notés dans leur journal d'alimentation DTE1 et d'additionner le nombre d'occasions d'attaques par le sucre.
 - Chaque élève indique ce total sur un bout de papier de manière anonyme.
 - Ces papiers seront récupérés et les totaux additionnés.
 - Par groupe, et en utilisant une gommette ou une croix de couleur pour 10 attaques de sucre, indiquez le total de la classe sur le document DCE1.



Exemple

Remarque :

Si vous ne pouvez pas imprimer les posters en format A2, dessinez un cercle sur la plus grande feuille de papier que vous avez pour que les élèves puissent y indiquer leur total.

Exemple : si les 30 élèves d'une classe ont tous un total de 15, le total de la classe sera de 450. Il faudra donc coller 45 gommettes rouges sur le document DCE1.

Chaque fois que nous consommons une boisson ou un aliment contenant des sucres libres, l'émail dentaire est attaqué. Les « sucres libres » désignent les sucres ajoutés par le cuisinier, le consommateur ou le fabricant, y compris ceux présents naturellement dans le miel, les sirops et les jus de fruits. Il n'y a pas de « sucres libres » dans les fruits entiers et les glucides bruts (riz brun, pâtes de blé entier). Les apports de sucre doivent être limités aux repas afin de réduire le risque de carie : le grignotage entre les repas, en particulier d'aliments sucrés est à proscrire.

Références : Union française pour la santé bucco-dentaire www.ufsbd.fr/espace-public/fiches-patients/

Heure	Qu'as-tu mangé ?	Qu'as-tu bu ?
7h00	Tartine de confiture	Bol de lait sans sucre, 1 verre de jus d'orange
13h	Poulet, riz, courgettes, yaourt sucré, pomme	eau
17h	Brioche	Jus de fruits
20h	Saucisses, semoule, carottes, crème caramel	eau

