

Hygiène bucco-dentaire

Les boissons sucrées – Guide enseignant (GE5)



Âge 7-12 ans

- Reconnaître des comportements favorables à la santé ;
- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).
- Soin du corps, de l'environnement immédiat et plus lointain.

Matériel nécessaire

- Des morceaux de sucres ou sucre en poudre et cuillère à café
- Gobelets ou verres ou sachets
- Des bouteilles vides de boissons sucrées ou non avec les étiquettes indiquant la quantité de sucres comme par exemple eau, eau aromatisée, boissons sucrées, jus de fruits, boissons gazeuses.

Il est possible de demander aux élèves de rapporter la bouteille ou la canette de leur boisson préférée.

Introduction

Expliquez à vos élèves comment l'acide attaque les dents grâce aux exemples de la présentation PowerPoint.

Cette activité peut se réaliser en groupe de 2 ou 3 élèves.

Déroulement

1. Donnez à chaque groupe une bouteille vide en gardant les étiquettes, une cuillère à café, un sachet de 50 g de sucre et un sachet ou gobelet en plastique transparent.
2. Avant de commencer, demander aux élèves de consulter les informations nutritionnelles sur les bouteilles et de constater la quantité de sucre par verre pour chaque bouteille. Les enseignants peuvent aider les élèves à trouver le sigle pour le sucre et en vérifier la quantité.



3. Demandez à vos élèves de verser dans les gobelets (ou verres ou sachets) la quantité de sucre (morceaux ou en poudre) présente dans un verre de chaque ? boisson.
Une cuillère à café contient environ 4 grammes de sucre, le poids du morceau de sucre est indiqué sur le paquet.
4. Une fois cela fait, invitez chaque groupe à présenter ses résultats (nom / type de la boisson, quantité de sucre en grammes et l'équivalent en nombres de cuillères à café ou morceaux de sucre) au reste de la classe.
5. Demandez-leur de comparer et de discuter de leurs résultats.
6. Les élèves peuvent assembler les éléments de l'activité (bouteilles, sachets de sucre) et créer un tableau en 3D qui sera affiché dans la classe.

Exemple :

Observez ces exemples d'informations nutritionnelles afin de trouver la quantité de sucre contenue dans les boissons.

Jus d'orange		
Valeurs nutritionnelles moyennes		
	Pour 100 ml	Pour un verre de 200 ml
Énergie	44 kCal	88 kCal
Matières grasses	< 0,5g	0,5g
dont acides gras saturés	0,1g	0,1g
Glucides	10g	20g
dont sucres	10g	20g
Protéines	<0,5g	<0,5g
Sel	<0,01g	<0,01g
Vitamine C	20mg	40mg