

ATELIER TESTER LES JUS DE FRUITS

Classes de CE2 , 3 ateliers liés, animés par les infirmières et l'enseignant, les élèves tournent sur ces 3 ateliers.

Les 2 autres ateliers :

*classer des aliments en fonction de leur famille (produits laitiers, protéines, fruits et légumes, féculents, eau) et identifier à quoi ces familles sont nécessaires à l'organisme ;

*en se basant sur des étiquettes de leur alimentation (Danette, muffin, Fruitshoot, Kinder, Coca...), les élèves devront placer une équivalence en sucre devant chaque aliment, afin de les alerter sur les sucres cachés.

NB : une alimentation variée est composée de 90 grammes de sucre par jour, la moitié étant consommée dans les produits naturels (produits laitiers, fruits, féculents).

Les enfants devraient consommer pas plus de l'équivalence de 3 sucres par jour ! (Organisation Mondiale de la Santé) (1 bol de céréales=4 sucres ; 1 coca 33cl=6 sucres.)

Objectifs de l'atelier :

- goûter des jus différents.
- reconnaître le gout sucré.
- identifier les sucres cachés et les sucres naturels.

Déroulement :

Chaque élève recevra un gobelet, où il goûtera successivement du jus de pomme, du jus d'orange, du jus de raisin (terminer de préférence par le jus de raisin qui est beaucoup plus sucré).

Lui demander quel goût il reconnaît (et faire un rappel des autres goûts existants : acide, amer, salé).

Lui demander, si on a rajouté du sucre dans les bouteilles, ou si le jus est sucré naturellement.

Lui montrer l'étiquette des produits : que lit-on ? (100%, donc rien a été rajouté)

Lui demander de classer les jus du moins sucré au plus sucré (un aide-mémo sera donné à l'enseignante).

L'enseignant explique aux élèves la différence entre sucres naturels (fruits, lait, pâtes...) et sucres ajoutés, et précise que pour un enfant de leur âge, la consommation de sucre ajouté ne devrait pas dépasser 3 morceaux par jour (donc un demi Coca par exemple).

Elle explique également que les fruits ont différents pouvoirs sucrant, c'est pour cela que tel jus contient plus de sucre (naturel) que tel jus. (document remis à l'enseignant dans le mémo).

Si un élève consomme plus de sucre par jour, il peut compenser en pratiquant une activité physique régulière.