LES SODAS

S'INTERROGER SUR LA COMPOSITION DES SODAS.

Que signifie le message porté par ce document ?

Un peu de calcul.

Combien de morceaux de sucre dans un verre de Soda ? et dans un litre ? 4.5, 12 ou 18 ?

1 litre

?

33 cl

35 g de sucre = 6 morceaux de sucre standard.

20 cl

?

SCIENCES
MATHS
FRANÇAIS

LES SODAS

S'INTERROGER SUR LA COMPOSITION DES SODAS

Entre nous - Cette activité a pour objectif d'amener les enfants à avoir un rapport critique avec la consommation des sodas qui, par leur teneur en sucre caché, sont un véritable fléau sanitaire.

Entrée dans l'activité santé

S'allonger sur un tapis de sol, fermer les yeux, et respirer calmement. Se concentrer sur la respiration. Se concentrer ensuite pendant 2 ou 3 secondes successivement sur les différentes parties du corps sans les bouger : se concentrer sur les pieds, les chevilles, les mollets, les genoux, les cuisses. Se concentrer maintenant sur les mains, les poignets, les avant-bras, les coudes, les bras, les épaules. Se concentrer sur le bassin, les fessiers, le bas du dos, le haut du dos. Se concentrer sur la tête, le front, les yeux, la bouche. Respirer calmement. Se sentir bien, détendu.
« On va sortir de cet état de relaxation doucement, en remuant légèrement les pieds, les mains, en tournant doucement la tête à droite et à gauche. On ouvre les yeux, on roule sur un côté pour s'asseoir avant de se lever. »

L'activité de découverte

Découvrir le document collectivement.

- Déterminer la nature et l'origine du document. (un montage photographique, diffusé sur un site Internet)
- Décrire le document, que représente-t-il ? Que dit le texte ?
- Décrypter le message porté par ce document ? (eau meilleure que le soda)
- Énoncer des hypothèses quant au risque évoqué (les sodas contiennent des substances nocives pour la santé, en particulier beaucoup de sucre).
- Établir le lien entre abus de sucre, obésité, sédentarité, santé et caries.
- Chercher une alternative à la consommation de sodas.
- Expliquer l'enchaînement des causes à effets (consommation de sucre qui entraîne surpoids et obésité et par voie de conséquence dérèglements : mal-être, diabète, maladies cardio-vasculaires, cancers…)

Un peu de calcul ?

- Une seule cannette de soda contient en moyenne 35 grammes de sucre, soit environ 6 morceaux de sucre standard (1 morceau de sucre standard = 5,95 g).
- Un litre de soda contient donc environ 106 g de sucre, soit 18 morceaux.
- Un verre de soda contient donc environ 26,5 g de sucre, soit presque 4,5 morceaux.

Une activité complémentaire

Sensibiliser les élèves aux règles de l'équilibre alimentaire (qualitatif et quantitatif) pour prévenir l'obésité en utilisant les ressources pédagogiques de l'ASS-NC.

Pour aller plus loin

Consulter le dossier Les autres boissons sur le site de l'ASS-NC.

Message pour les élèves

L'eau est la seule boisson indispensable à la santé. Il est conseillé de limiter la consommation des boissons sucrées.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement

DOMAINES
1 2 3 4 **5**