



Nutrikid® Equilibre hydrique | Unité d'enseignement **B**

Les boissons sucrées à la loupe

Avec le soutien de Promotion Santé Suisse

Nutrikid® modules sur l'alimentation, pour un enseignement captivant
destiné aux élèves entre 9 et 12 ans.

Remarque: L'emploi du masculin sous-entend l'autre genre et est valable pour tout le document.



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe

Informations pour l'enseignant

Compétences Objectifs d'apprentissage Durée

Les élèves:

sont en mesure de sélectionner les boissons appropriées suivant la situation.

connaissent les différentes boissons et savent à quel étage de la pyramide alimentaire suisse elles sont classées.

... comparent la teneur en sucre des différentes boissons.

... connaissent les solutions bonnes pour la santé.

> Travail à la maison: «Journal de mes boissons» pendant 3 jours

> Enseignement: 3 à 4 leçons

1. Informations générales pour l'enseignant

1.1 Définition

Le concept de «boissons sucrées» n'est pas défini par la loi. Des boissons très différentes sont regroupées sous les termes boissons sucrées, boissons rafraîchissantes et boissons non alcoolisées. On entend souvent par «boissons sucrées» seulement des boissons sucrées et gazeuses. Le terme de limonade ou boisson rafraîchissante est défini comme suit: «La limonade (boisson rafraîchissante) est une boisson, gazeuse ou non, composée d'eau potable ou d'eau minérale naturelle, et de jus de fruits ou d'arômes, avec ou sans adjonction de sucre, de caféine ou de quinine.» Cela couvre aussi toutes les boissons light et zéro calorie. Les autres boissons sucrées comme le thé froid, le sirop, etc. font également partie de cette catégorie.

Source: Süssgetränke versus Wasser. Grundlagen zum Süssgetränk und Wasserkonsum [Informations générales sur les boissons sucrées et l'eau, en allemand], Promotion Santé Suisse, 2011

Sirop, limonade, thé froid, etc. apportent des liquides mais aussi beaucoup de sucre. Le sucre de ménage (saccharose), celui des fruits (fructose) et autres types de sucres, utilisés pour sucrer ces boissons. Ces sucres ajoutés appartiennent à la famille de glucides, présents entre autres dans les produits céréaliers (amidon) et les fruits (fructose). Mais contrairement aux produits alimentaires, ces sucres ajoutés n'apportent que des «calories vides». Il fournit en effet de l'énergie sans autre substance nutritive utile comme les vitamines ou les minéraux.

Les boissons sucrées, gazeuses ou non (sodas au cola, thé froid, boissons énergisantes, sirops, etc.) sont des denrées très énergétiques (riches en calories) et ne font pas partie de la base de la pyramide alimentaire. Elles sont classées à sa pointe (étage bleu foncé), avec les sucreries et les produits salés à grignoter. Les boissons light et zéro calorie sont aussi placées à cet étage.

Source: Pyramide alimentaire suisse. Société Suisse de Nutrition SSN, 2011



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe

Informations pour l'enseignant

1.2 Recommandations pour la consommation de sucre pur

Le sucre pur (sucres ajoutés: sucre blanc/brun, fructose, glucose, miel, sirop d'agave, etc.) ne contenant aucune substance nutritive importante, il convient qu'il ne représente pas plus de 10% de notre apport énergétique quotidien. Pourtant, cette proportion est rapidement dépassée quand on consomme des boissons sucrées.

Consommation maximale de sucre recommandée pour un élève âgé de 10 à 13 ans:

Besoins énergétiques = 2000 à 2300 kcal/jour

Consommation maximale de sucre par jour (exprimée en morceaux de 4 g de sucre) = **14 morceaux** *

* Attention: tous les morceaux de sucre ne font pas le même poids, veiller à ce qu'ils fassent bien 4 g

Si les enfants ou les adolescents boivent une bouteille de 5 dl de thé froid, 10 à 15% de l'apport calorique quotidien sont déjà couverts par les boissons. S'ajoutent à cela le sucre présent dans les confitures et pâtes à tartiner sucrées, le chocolat, les biscuits, les bonbons, les pâtisseries et les gâteaux, les barres de céréales sucrées, les produits laitiers sucrés (flans, yogourts, séré), les céréales sucrées pour le petit-déjeuner, etc. Autre inconvénient des boissons sucrées: étant donné leur teneur en sucre (et, suivant les boissons, en acides) elles peuvent favoriser la formation de caries dentaires et attaquer l'émail. Une consommation importante de boissons sucrées peut contribuer à la surcharge pondérale, car l'énergie fournie sous forme de liquide («calories liquides») rassasie moins et n'induit pas une adaptation de la quantité d'aliments consommée. L'apport énergétique total est donc augmenté

1.3 Les boissons

► **Jus de fruits et de légumes:** Contrairement à l'eau ou aux thés/tisanes ou cafés sans sucre, ces boissons ne sont pas classées dans le groupe des «boissons» de la pyramide alimentaire suisse (étage le plus bas, bleu ciel), car elles n'apportent pas seulement des liquides, mais aussi de l'énergie et diverses substances nutritives (glucides, vitamines, minéraux). Les jus de fruits sont classés dans le groupe des «légumes et fruits» (étage vert). Les jus de fruits et légumes purs sont composés à 100% du jus des fruits et des légumes et contiennent les substances nutritives des fruits et légumes utilisés (vitamines, minéraux, oligoéléments et sucres, notamment le fructose), à l'exception des fibres alimentaires. Consommés avec modération, les jus de fruits et de légumes peuvent apporter la même contribution à une alimentation équilibrée que les fruits et les légumes dont ils sont issus. Mais il ne faut pas oublier que la teneur en sucre naturellement présent dans un jus de fruits oscille entre 5 et 15 g pour 100 ml et est donc tout à fait comparable à celle d'une limonade.

► **Lait et boissons lactées:** Lait, yogourt à boire, petit-lait et lactosérum sont des denrées alimentaires et contiennent en quantités variables des protéines, des glucides, des lipides, des minéraux (surtout du calcium et du phosphore) et des vitamines (A, D et différentes vitamines B). Ces boissons ne sont pas non plus classées dans le groupe des «boissons» de la pyramide alimentaire suisse comme l'eau ou les thés/tisanes ou cafés sans sucre (étage le plus bas, bleu ciel), car elles n'apportent pas seulement des liquides, mais aussi de l'énergie et diverses substances nutritives. Le lait et les boissons lactées appartiennent au groupe «Lait et produits laitiers» (étage rouge). Comme les autres aliments de la catégorie des produits laitiers, ces boissons peuvent contribuer à une alimentation équilibrée. Etant donné leur teneur en énergie, elles ne doivent pas être privilégiées pour se désaltérer, mais doivent être considérées comme un des composants d'un repas ou d'une collation. Quand on consomme des boissons lactées, il faut tenir compte de la teneur en graisse et en sucre. Le marché propose différentes boissons à base de lait ou de produits dérivés. Le lait, le petit-lait ou le lactosérum sont dilués avec



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe

Informations pour l'enseignant

de l'eau, et complétés avec du sucre, des arômes, du jus de fruits ou des extraits de plantes. Ces boissons n'ont pas la même valeur nutritive que le lait; leur composition les amènerait plutôt à être classées dans la catégorie des boissons sucrées (à la pointe de la pyramide); elles doivent donc être consommées avec modération.

► **Les boissons hypocaloriques:** On trouve dans le commerce toute une série de boissons dites light ou zéro calorie. Le sucre y est remplacé par des édulcorants, qui apportent peu ou pas de calories. Pourtant, toutes les boissons light ne sont pas exemptes de calories; elles peuvent apporter jusqu'à 20 kcal pour 100 ml. Certes, ces boissons sont nettement moins énergétiques que les boissons sucrées, mais elles ne constituent pas pour autant une solution de remplacement adaptée. Avec elles, les enfants s'habituent trop au goût sucré, ce qui peut les amener à refuser des boissons comme l'eau ou la tisane non sucrée. De plus, elles peuvent contenir des composants qui ne conviennent pas aux enfants, comme la caféine, la quinine, les acides, etc. Enfin, la dose journalière tolérée (l'équivalent de 4dl pour un enfant de 3 ans) d'édulcorants artificiels, comme le cyclamate, peut être dépassée quand on boit des boissons light. Une consommation trop importante des boissons sucrées avec des polyols (d'autres substituts du sucre) peut provoquer des problèmes digestifs (ballonnements ou diarrhées).

► **Eau aromatisée:** Les eaux aromatisées sont des boissons à base d'eau, avec un léger goût de fruit ou d'herbe. Elles sont la plupart du temps parfumées avec des arômes ou du jus de fruits naturel, et parfois sucrées avec du fructose ou des édulcorants. Certes, elles ont une valeur énergétique inférieure aux boissons sucrées courantes, mais ne sont pas forcément exemptes de calories et ne doivent donc pas être utilisées pour se désaltérer.

► **Boissons contenant de la caféine:** Le café, le thé noir et le thé vert, les sodas au cola, les boissons énergisantes et le thé froid à base de thé noir ou vert contiennent de la caféine. Cette substance a des effets stimulants sur le système nerveux et la circulation sanguine et les enfants y sont très sensibles. C'est pourquoi il est recommandé de ne pas autoriser ce type de boissons aux enfants, ou alors très occasionnellement et en petites quantités.

► **Boissons énergisantes:** Les boissons énergisantes contiennent de grandes quantités de sucre, ainsi que de la caféine et autres substances comme la taurine, le glucuronolactone, l'inositol et la vitamine B. Les autres composants sont l'eau, les arômes, les colorants, et parfois du ginseng ou de la L-carnitine. La teneur en sucre des boissons énergisantes est au moins aussi élevée que celle des autres boissons sucrées (env. 10 à 12 g de sucre pour 100 ml). La teneur en caféine (env. 32 mg pour 100 ml) est comparable à celle d'une tasse de café. Ces boissons sont déconseillées aux enfants à cause de l'effet stimulant (voir ci-dessus) et des interactions des composants des boissons énergisantes, qui n'ont pas encore fait l'objet de recherches suffisantes.

1.4 Résumé

Les boissons sucrées, boissons light, boissons énergisantes et eaux aromatisées ne sont pas appropriées pour se désaltérer. Elles sont classées au sommet de la pyramide alimentaire suisse, ce qui revient à dire qu'elles doivent être considérées comme des sucreries. Elles ne doivent pas être consommées tous les jours ou alors en très petites quantités (max. 1 verre de 2 dl de boisson sucrée par jour). Un jus de fruits ne contenant que les composants issus de la pression, il ne peut remplacer qu'une des cinq portions de fruits et légumes recommandées (max. 1 verre de 2 dl de jus de fruits par jour). La consommation d'une plus grande quantité de jus, notamment de jus de fruits, implique un trop grand apport de sucre et d'énergie, non souhaitable. Pour ce qui est du lait et des produits lactés, il est recommandé aux élèves âgés entre 10 et 12 ans de consommer quotidiennement 3 portions au total, 2 dl de boisson lactée correspondant à une portion.

Sources:

En forme et en santé avec le disque de l'alimentation pour les enfants, Société Suisse de Nutrition SSN, 2008;

Fiche Besoins hydriques et boissons, Société Suisse de Nutrition, 2011

Süssgetränke versus Wasser. Grundlagen zum Süssgetränk und Wasserkonsum, Promotion Santé Suisse, 2011



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Informations pour l'enseignant



 **Forme sociale**

Travail individuel, en binôme et en groupe

 **Lieu de l'enseignement**

En classe et à la maison (journal des boissons)

 **Matériel / médias**

Fiche de travail B.1: Journal des boissons
rempli par l'élève (A4 ou A5)

Questionnaire: «Les boissons sucrées à la loupe»
2 exemplaires par élève (A4)

Matériel pour l'introduction:

- > 1 litre d'eau du robinet
- > 1 litre d'eau avec du sucre (faire chauffer l'eau avant le cours pour que le sucre se dissolve mieux, mettre 28 morceaux, mélanger et laisser refroidir)
 - > 1 litre de soda au cola
 - > 1 litre de thé froid
- > Du colorant alimentaire noir
 - > 1 gobelet par élève
- > 4 tables, chacune équipée de 2 feuilles A3
- > Des emballages vides factices: une bouteille de 5 dl d'eau du robinet, une bouteille de 5 dl de soda au cola, 1 canette de 2,5 dl de boisson énergisante, 2 bouteilles de 2,5 dl de jus d'orange, une bouteille de 5 dl de thé froid, une bouteille de 5 dl de jus de pomme
 - > 58 morceaux de sucre
- (attention: tous les morceaux de sucre ne font pas le même poids; veillez à ce qu'ils pèsent environ 4 g).
 - > 6 petites cartes par élève
 - > Solution du quiz sur le sucre

> 1 exemplaire par élève de la pyramide alimentaire suisse – format A4

Fiche de travail B.2:
Fabriquer soi-même le thé froid (A4)

Idée complémentaire:

Ingrédients pour le thé froid: 4 pichets, une bouilloire, des sachets de thé à la menthe et d'infusion aux fruits, 4 citrons (3 pour le thé froid et 1 citron pour l'eau du robinet), de la mélisse citronnée ou de la menthe fraîche, 270 g de sucre, une planche à découper et un couteau, presse-fruit, une grande cuillère pour mélanger, des verres/gobelets pour déguster.

Fiche de travail B.3: Synthèse (A4)

2. Description de l'unité d'enseignement B

Préparation

Les élèves doivent remplir le journal des boissons à la maison pendant trois jours (travail à la maison) puis le ramener en cours. Dans un cours préalable, l'enseignant explique comment les élèves doivent le remplir.

Colorer les 4 boissons différentes (eau du robinet, eau sucrée, soda au cola, thé froid) avec du colorant alimentaire jusqu'à ce que leurs couleurs se ressemblent le plus possible. La coloration uniforme des boissons doit empêcher les élèves de les reconnaître à leur seule couleur. Des postes de dégustation sont installés aux 4 tables, avec à chacune une boisson différente. A chaque poste, écrire sur une des deux feuilles A3 «Quelle est cette boisson?» et sur l'autre «Quel goût a cette boisson?»



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe

Informations pour l'enseignant

Déroulement

Informations générales pour l'enseignant: Faire remplir le questionnaire avec 5 questions à choix multiples AVANT et APRÈS cette unité d'enseignement, individuellement et anonymement, par tous les élèves. Pour ce faire, attribuer un numéro à tous les élèves de la classe, qu'ils reporteront en haut à droite, sur les deux questionnaires. Cela permet une évaluation des connaissances des élèves avant et après les unités d'enseignement.

🕒 Les informations sur la durée sont uniquement fournies à titre indicatif.

2.1

Dégustation des boissons

🕒 20 minutes

► **Idée:** L'enseignant signale que beaucoup de boissons contiennent du sucre et qu'il s'agit aujourd'hui d'examiner les boissons sucrées à la loupe et de découvrir la teneur en sucre de chacune. La dégustation des boissons doit servir d'entrée en matière et vise à sensibiliser les élèves. L'eau sucrée contient l'équivalent en morceaux de sucre du sucre contenu dans le soda au cola et le thé froid, mais le goût sucré est perçu différemment, car l'eau sucrée ne contient pas d'autre additif industriel comme l'acide ou les arômes. Les élèves percevront les quatre boissons de façon différente.

► **Déroulement:** La classe est divisée en 4 groupes. Chaque groupe démarre à un poste de dégustation. L'enseignant fait remarquer que chaque élève doit déguster de façon personnelle, et que les perceptions peuvent être différentes (chacun ses goûts). Chaque élève déguste une gorgée de la boisson en question. Les élèves notent sur les feuilles A3 mises à disposition, quelle est d'après eux la boisson, ainsi que leurs perceptions gustatives. Les élèves changent de poste de dégustation au signal de l'enseignant. Quand chaque élève a testé les quatre postes, la classe discute en plénum de ce qui est écrit sur les feuilles A3:

.....
... De quelle boisson s'agit-il?

.....
... Qu'est-ce qui vous a marqué lors de la dégustation?

.....
... Quelles sont vos perceptions?

.....
► L'enseignant fait une synthèse, par exemple:

.....
... Les boissons étaient toutes différentes.

.....
... Les perceptions sont très variables au sein de la classe.

.....
... L'eau sucrée a un goût très doux.

.....
... Etc.
.....

2.2

Teneurs en sucre des boissons sucrées (quiz sur le sucre)

🕒 25 minutes

► **Idée:** Les boissons sucrées, boissons rafraîchissantes, non alcoolisées et énergisantes, le thé froid, les jus de fruits etc. contiennent d'importantes quantités de sucre alimentaire. Les élèves évaluent la quantité de morceaux de sucre contenue dans les boissons et prennent ainsi conscience des quantités de sucre des boissons sucrées. Ils doivent ensuite en conclure que les boissons sucrées ne sont pas appropriées pour se désaltérer.

► **Déroulement:** L'enseignant met les contenants factices de boissons qu'il a apportés bien en évidence. Il demande aux élèves d'évaluer, sans le dire, le nombre de morceaux de sucre contenus dans les boissons présentées (1 morceau de sucre correspond à 4 g de sucre alimentaire). Tous les élèves notent leurs estimations personnelles sur les petites cartes, qu'ils posent à côté des contenants factices correspondants.

En plénum, l'enseignant fait une synthèse des évaluations obtenues. Il présente brièvement la boisson concernée (voir les informations générales). Puis le nombre exact de morceaux de sucre est posé à côté de chaque contenant factice:



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe

Informations pour l'enseignant

| Boisson | Teneurs en sucre (morceaux de sucre) |
|--|---|
| 5 dl d'eau du robinet: | 0 |
| 1 bouteille de 5 dl de soda au cola: | 13 |
| 1 canette 2,5 dl de boisson énergisante: | 7 |
| 1 bouteille de 5 dl de jus d'orange: | 11 |
| 1 bouteille de 5 dl de thé froid: | 9 |
| 1 bouteille de 5 dl de jus de pomme: | 13 |

► L'enseignant demande aux élèves la quantité de sucre (en nombre de morceaux de sucre) correspondant à la quantité journalière maximale admise pour leur âge: (réponse: entre 10 et 13 ans: 14 morceaux de sucre; soit environ 10% des besoins énergétiques journaliers). Un débat est organisé en plénum sur la comparaison entre la teneur en sucre des boissons et la quantité journalière maximale admise.

... Une bouteille de 5 dl de soda au cola couvre la dose journalière maximale

... 2 canettes de boisson énergisante contiennent autant de morceaux de sucre qu'une bouteille de 5 dl de soda au cola.

... Les jus de fruits contiennent eux aussi beaucoup de sucre.

... Etc.

L'enseignant pose ensuite en plénum la question de savoir quelles sont les boissons les plus judicieuses et lesquelles sont déconseillées, et pourquoi. La discussion portera aussi sur les boissons les plus appropriées pour se désaltérer.

2.3

Illustrer avec les boissons du journal des boissons

🕒 25 minutes

► **Idée:** Les élèves font le rapprochement entre les connaissances acquises sur le thème des boissons (sucrées) et leur propre journal de boissons. En comparant leurs habitudes aux recommandations de la pyramide alimentaire suisse dans ce domaine, les élèves doivent déduire s'ils font le bon choix de boissons ou si des améliorations sont nécessaires.

► **Déroulement:** Les élèves reçoivent un exemplaire imprimé de la pyramide alimentaire. Il est discuté en plénum de l'étage où doivent être classées les différentes boissons et pourquoi:

| Boisson | Etage de la pyramide |
|--|----------------------|
| Bouteille de 5dl d'eau du robinet (ne contient ni sucre ni énergie) | Etage 1 |
| Bouteille de 5 dl de soda au cola (très énergétique, est une denrée superflue) | Etage 6 |
| Canette de 2,5 dl de boisson énergisante (très énergétique, équivaut à une denrée superflue) | Etage 6 |
| 5 dl de jus d'orange (ne pas dépasser les 2dl/jour car cette boisson est énergétique) | Etage 2 |
| Bouteille de 5 dl de thé froid (énergétique, équivaut à une denrée superflue) | Etage 6 |
| Bouteille de 5 dl de jus de pomme (ne pas dépasser les 2dl/jour car cette boisson est énergétique) | Etage 2 |

► Les élèves prennent leur journal de boissons à portée de main. Les journaux sont échangés avec un camarade. Sur le journal des boissons qu'il a devant lui, chaque élève colorie les boissons bues dans les



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe

Informations pour l'enseignant

couleurs correspondant aux étages de la pyramide alimentaire. Ensuite, les partenaires échangent leurs remarques sur le journal des boissons de l'autre:

... Qu'est-ce qui est marquant?

... Quels sont les atouts en matière de boissons?

... Qu'est-ce qui pose problème et/ou qui pourrait être amélioré?

... Etc.

► Une discussion est organisée en plénum sur ce qui ressort de l'évaluation des journaux. Chaque élève note sur son journal des boissons deux conclusions personnelles ou possibilités d'amélioration. Pour conclure et résumer, chaque élève rédige sa propre synthèse, et les solutions sont ensuite discutées en plénum.

Boissons sucrées - les conclusions des élèves

Les boissons sucrées, boissons rafraîchissantes, non alcoolisées et énergisantes, le thé froid et les jus de fruits etc. contiennent des quantités plus importantes de sucre alimentaire. Les boissons sucrées et contenant de la caféine font partie des denrées superflues et doivent être consommées avec modération.

3. Mise en lien avec les autres unités d'enseignement

Module sur l'équilibre hydrique:

- Unité d'enseignement A /
Le liquide comme base
- Unité d'enseignement C /
Les boissons au banc d'essai

4. Autres idées

Fabriquer soi-même le thé froid – fabrication et dégustation (voir fiche de travail B.2)

► **Objectifs:** Les élèves savent qu'on peut remplacer les boissons sucrées par de l'eau, de l'eau citronnée et du thé froid maison. En fabriquant et en goûtant eux-mêmes une «boisson sucrée», les élèves peuvent tester leur goût par rapport à la quantité de sucre nécessaire d'après eux (et la teneur en sucre d'une boisson) et comparer avec l'eau et les tisanes non sucrées.

► **Déroulement:** Préparation et dégustation:

... La classe est divisée en 3 groupes. En suivant la recette (voir la fiche de travail B.2), trois variantes de thé froid sont fabriquées, plus ou moins sucrées (peu, moyennement, beaucoup). Poser les pichets correspondants sur une feuille A4 et écrire le niveau de sucre sur la feuille. Une carafe avec de l'eau du robinet et une rondelle de citron frais est aussi préparée. Ensuite, les élèves goûtent l'une après l'autre les trois variantes de thé, puis l'eau. L'enseignant demande aux élèves de déguster tranquillement, pour qu'ils puissent vraiment percevoir le goût des boissons. Après chaque dégustation, les perceptions gustatives sont immédiatement consignées sur la fiche de travail B.2. Des adjectifs peuvent être inscrits au tableau (ou sous une autre forme), pour aider les élèves à décrire leur perception gustative des différentes boissons.

... Evaluation en plénum: Les élèves décrivent leur perception gustative des trois variantes de thé froid et de l'eau; l'enseignant note les adjectifs énoncés pour qu'ils soient visibles par tous. Eventuellement, bref débat sur les perceptions. L'enseignant demande aux élèves quelle variante ils préfèrent personnellement et pourquoi.

... Les conclusions de cette dégustation sont rapprochées de l'exercice précédent sur la teneur en sucre des différentes boissons (éventuellement intégrer de nouveau la pyramide alimentaire suisse). Enfin, l'enseignant souligne que les boissons non sucrées comme l'eau et les infusions non sucrées d'herbes ou de fruits doivent être les boissons privilégiées!



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Informations pour l'enseignant

🔍 Liens utiles

Société Suisse de Nutrition SSN:

www.sge-ssn.ch

[Fiche SSN Besoins hydriques et boissons](#)

Connaissances de base

[Le disque de l'alimentation pour les enfants](#)

fiche en 10 langues

[Pyramide alimentaire interactive](#)

fiche en 10 langues

Promotion Santé Suisse:

www.promotionsante.ch

[Quelle quantité dois-je boire?](#)

Calculateur en ligne

[Ma consommation de liquides](#)

Calculateur en ligne

Autres liens:

www.jugendgesundheit.bs.ch

www.baselland.ch

Wasser, das beste Getränk für Kinder

[L'eau: la meilleure boisson pour les enfants, en allemand]

5. Impressum

Matériel didactique NUTRIKID®

1ère édition, 2015

Copyright NUTRIKID® 2015:

NUTRIKID® est une marque protégée;
tous droits réservés.

Editeur:

Société NUTRIKID®, décembre 2015, 3001 Berne.
Les droits appartiennent à parts égales aux promoteurs
de NUTRIKID®: Nestlé Suisse S.A., Alimentarium, fial
Fédération des Industries Alimentaires Suisses, Société
Suisse de Nutrition SSN.

Les contenus ne peuvent être altérés ni modifiés

Graphisme et mise en page:

Truc Konzept und Gestaltung, Berne
Jörg Kühni, Isabelle Stupnicki, www.truc.ch

Ce matériel didactique est mis à la disposition
de tous les enseignants intéressés et peut être
téléchargé gratuitement.

Lien vers la publication

[http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/
enseignement/materiel-didactique/](http://www.sge-ssn.ch/fr/ecole-et-formation/enseignement/materiel-didactique/)



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe

Synthèse

| |
|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Compétences <input type="checkbox"/> Objectifs d'apprentissage Durée |
| Les élèves: <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> sont en mesure de sélectionner les boissons appropriées suivant la situation. <input type="checkbox"/> connaissent les différentes boissons et savent à quel étage de la pyramide alimentaire suisse elles sont classées. ... comparent la teneur en sucre des différentes boissons. ... connaissent les solutions bonnes pour la santé. <p> > Travail à la maison: «Journal de mes boissons» pendant 3 jours > Enseignement: 3 à 4 leçons</p> |

| | Travail à faire à la maison: Tenir le journal des boissons (fiche de travail B.1) pendant 3 jours | Travail individuel | Fiche de travail B.1 |
|-----|--|--------------------|---|
| | Etat des lieux | Travail individuel | Questionnaire |
| 20' | Introduction - dégustation de boissons <ul style="list-style-type: none"> ▶ Préparation: Les quatre boissons sont teintées avec du colorant, pour qu'elles aient la même couleur. La coloration uniforme des boissons doit empêcher les élèves de les reconnaître à leur seule couleur. Des postes de dégustation sont installés aux 4 tables, avec à chacune une boisson différente. A chaque poste, placer une feuille A3 avec la question «Quelle est cette boisson?» et une autre avec la question «Quel goût a cette boisson?» ▶ L'enseignant signale que beaucoup de boissons contiennent du sucre et qu'il s'agit aujourd'hui d'examiner les boissons sucrées à la loupe pour découvrir leur teneur en sucre. La classe est divisée en 4 groupes. Chaque groupe démarre à un poste de dégustation. L'enseignant souligne que chaque élève doit déguster pour lui-même et que différentes perceptions peuvent être notées (chacun ses goûts). Chaque élève déguste une gorgée de la boisson en question. Sur les feuilles A3 préparées, les élèves notent de quelle boisson il s'agit d'après eux et quelle est leur perception de la boisson en question. Les élèves changent de poste de dégustation au signal de l'enseignant. Quand chaque élève a testé les quatre postes, la classe discute en plénum des questions suivantes: <ul style="list-style-type: none"> ▶ De quelle boisson s'agit-il? / Qu'est-ce qui est marquant dans cette dégustation? / Quelles sont vos perceptions? ▶ L'enseignant fait une synthèse, par exemple: Les boissons étaient toutes différentes. / Les perceptions sont très variables au sein de la classe. / L'eau sucrée a un goût très doux, etc. | Plénum | 1 l d'eau du robinet 1 l d'eau dans laquelle 28 morceaux de sucre sont dissous 1 l de soda au cola 1 l de thé froid Du colorant alimentaire noir 1 gobelet par élève 4 tables, chacune équi- pée de 2 feuilles A3 |



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe

Synthèse

| 25' | <p>Teneur en sucre des boissons sucrées (quiz sur le sucre)</p> <p>► L'enseignant met bien en évidence les emballages factices de boissons. Il demande aux élèves d'évaluer combien de morceaux de sucre sont compris dans les boissons présentées (1 morceau de sucre correspond à 4 g de sucre alimentaire). Tous les élèves notent leur évaluation personnelle sur des petites cartes qu'ils placent à côté des emballages factices correspondants.</p> <p>► En plénum, l'enseignant fait une synthèse des évaluations fournies. Il présente brièvement la boisson concernée (voir les informations générales). Puis le nombre exact de morceaux de sucre est posé à côté de chaque contenant factice:</p> <p>.....</p> <p>1 bouteille de 5 dl d'eau du robinet: 0 morceau de sucre 1 bouteille de 5 dl de soda au cola: 13 morceaux de sucre 1 canette 2 dl de boisson énergisante: 7 morceaux de sucre 5 dl de jus d'orange: 11 morceaux de sucre 1 bouteille de 5 dl de thé froid: 9 morceaux de sucre 1 bouteille de 5 dl de jus de pomme: 13 morceaux de sucre</p> <p>.....</p> <p>L'enseignant demande aux élèves quelle est la quantité maximale de sucre raffiné (en morceaux de sucre) admise à leur âge. Réponse: 10 à 13 ans; 14 morceaux de sucre (soit environ 10% des besoins énergétiques journaliers).</p> <p>► Un débat est organisé en plénum pour comparer la teneur en sucre des boissons et la quantité journalière maximale admise: > Une bouteille de 5 dl de soda au cola couvre la dose journalière maximale. / 2 canettes de boisson énergisante contiennent autant de morceaux de sucre qu'une bouteille de 5 dl de soda au cola. / Les jus de fruits contiennent eux aussi beaucoup de sucre, etc.</p> <p>► L'enseignant pose la question en plénum de savoir du coup quelles boissons sont judicieuses et lesquelles le sont moins, et pourquoi. La discussion portera aussi sur les boissons les plus appropriées pour se désaltérer.</p> | Plénum Travail individuel | Contenants factices: Bouteilles de 5 dl d'eau, de soda au cola, de thé froid et de jus de pomme, 1 canette de 2,5 dl de boisson énergisante, 2 bouteilles de 2,5 dl de jus d'orange 58 morceaux de sucre 6 petites cartes par élève Solution du quiz sur le sucre |
|-----|---|------------------------------|---|
| 25' | <p>Illustrer avec les boissons du journal des boissons</p> <p>► Les élèves reçoivent un exemplaire imprimé de la pyramide alimentaire. Un débat est organisé en plénum sur l'étage où les diverses boissons doivent être placées et les raisons de ce classement:</p> <p>.....</p> <p>Bouteille de 5dl d'eau du robinet Etage 1 (ne contient ni sucre ni énergie)</p> <p>Bouteille de 5 dl de soda au cola Etage 6 (très énergétique, est une denrée superflue)</p> <p>Canette de 2,5 dl de boisson énergisante Etage 6 (très énergétique, équivaut à une denrée superflue)</p> <p>5 dl de jus d'orange Etage 2 (pas dépasser les 2 dl/jour car cette boisson est énergétique)</p> | Plénum | Pyramide alimentaire |



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe

Synthèse

| | | | |
|-----|---|------------------------------|---------------------------------|
| 🕒 | ☰ | 👤 | 📄 |
| 25' | <p>Illustrer avec les boissons du journal des boissons</p> <p>Bouteille de 5 dl de thé froid Etage 6 (énergétique, équivaut à une denrée superflue)</p> <p>Bouteille de 5 dl de jus de pomme Etage 2 (ne pas dépasser les 2 dl/jour car cette boisson est énergétique)</p> <p>.....</p> <p>▶ Les élèves prennent leur journal de boissons rempli. Ils l'échangent avec un camarade. Sur le journal qu'il a sous les yeux, chaque élève colorie les boissons bues de la couleur correspondante de la pyramide. A la fin, les partenaires échangent sur leurs journaux personnels: > Qu'est-ce qui est marquant? / Quels sont les atouts en matière de boissons? / Quels sont les difficultés et/ou les points à améliorer, etc.?</p> <p>▶ En plénum, la classe fait la synthèse de l'évaluation des journaux des boissons. Chaque élève écrit sur le sien deux conclusions personnelles ou points à améliorer.</p> <p>▶ Pour conclure et résumer, chaque élève rédige sa propre synthèse, et les solutions sont ensuite discutées en plénum.</p> | | |
| | | Travail en binôme | Fiche de travail B.1 (remplie) |
| | | Plénum Travail individuel | |
| | | Travail individuel Plénum | Synthèse (Fiche de travail B.3) |
| | Etat des lieux | Travail individuel | Questionnaire (nouveau) |
| | Idée complémentaire: | | |
| | fabriquer soi-même le thé froid – fabrication et dégustation | Travail individuel | Fiche de travail B.2 |



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Questionnaire

► Cocher la/les bonne-s réponse-s.

Attention: à chaque question, il peut n'y avoir aucune réponse de bonne comme il peut y en avoir plusieurs.

N°

1. Combien de morceaux de sucre contient une bouteille de soda au cola (5 dl)?

- (a) 10
- (b) 22
- (c) 13
- (d) 30
- (e) 18

2. Quelles boissons sont classées à l'étage le plus bas de la pyramide alimentaire suisse?

- (a) Jus de fruit
- (b) Eau minérale
- (c) Lait
- (d) Soda au cola
- (e) Tisane non sucrée

3. Parmi ces affirmations, lesquelles sont correctes?

- (a) Une bouteille de 5 dl de soda au cola contient plus de morceaux de sucre qu'une bouteille de 5 dl d'eau.
- (b) Les boissons énergisantes ne contiennent pas de sucre.
- (c) Une bouteille de 5 dl de soda au cola contient plus de morceaux de sucre qu'une bouteille de 5 dl de jus d'orange.
- (d) Une bouteille d'eau contient 2 morceaux de sucre.
- (e) Le jus d'orange et le jus de pomme ne contiennent pas de sucre.

4. Parmi les boissons suivantes, 2 sont les plus appropriées pour se désaltérer, lesquelles?

- (a) Le thé froid
- (b) L'eau du robinet
- (c) Le soda au cola
- (d) Le jus d'orange
- (e) L'infusion aux fruits sans sucre

5. Parmi ces affirmations, lesquelles sont correctes?

- (a) L'eau minérale est une bonne solution pour se désaltérer.
- (b) Le lait est une bonne solution pour se désaltérer.
- (c) Les boissons sucrées sont classées au sommet de la pyramide alimentaire suisse.
- (d) Les jus de fruits doivent être bus en quantité modérée, car ils contiennent beaucoup de sucre.
- (e) Un verre d'eau du robinet contient moins de sucre qu'un verre d'eau minérale.



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Questionnaire | Fiche solution



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Questionnaire

► Cocher la/les bonne-s réponse-s.

Attention: à chaque question, il peut n'y avoir aucune réponse de bonne comme il peut y en avoir plusieurs.

N°
12

1. Combien de morceaux de sucre contient une bouteille de soda au cola (5 dl)?

- (a) 10
 (b) 22
 (c) 13
 (d) 30
 (e) 18

2. Quelles boissons sont classées à l'étage le plus bas de la pyramide alimentaire suisse?

- (a) Jus de fruit
 (b) Eau minérale
 (c) Lait
 (d) Soda au cola
 (e) Tisane non sucrée

3. Parmi ces affirmations, lesquelles sont correctes?

- (a) Une bouteille de 5 dl de soda au cola contient plus de morceaux de sucre qu'une bouteille de 5 dl d'eau.
 (b) Les boissons énergisantes ne contiennent pas de sucre.
 (c) Une bouteille de 5 dl de soda au cola contient plus de morceaux de sucre qu'une bouteille de 5 dl de jus d'orange.
 (d) Une bouteille d'eau contient 2 morceaux de sucre.
 (e) Le jus d'orange et le jus de pomme ne contiennent pas de sucre.

4. Parmi les boissons suivantes, 2 sont les plus appropriées pour se désaltérer, lesquelles?

- (a) Le thé froid
 (b) L'eau du robinet
 (c) Le soda au cola
 (d) Le jus d'orange
 (e) L'infusion aux fruits sans sucre

5. Parmi ces affirmations, lesquelles sont correctes?

- (a) L'eau minérale est une bonne solution pour se désaltérer.
 (b) Le lait est une bonne solution pour se désaltérer.
 (c) Les boissons sucrées sont classées au sommet de la pyramide alimentaire suisse.
 (d) Les jus de fruits doivent être bus en quantité modérée, car ils contiennent beaucoup de sucre.
 (e) Un verre d'eau du robinet contient moins de sucre qu'un verre d'eau minérale.



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
 Fiche de travail B.1 | **Le journal de mes boissons**

| | |
|------|-------|
| Nom: | Date: |
|------|-------|

► Pendant 3 jours, inscris dans les tableaux ce que tu as bu, combien et quand.

Premier jour:

| | | | |
|--|--|---|--|
|  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl -----  |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl -----  |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl -----  |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl -----  |
|  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl -----  |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl -----  |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl -----  |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl -----  |
|  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl -----  |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl -----  |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl -----  |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl -----  |



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Fiche de travail B.1 | **Le journal de mes boissons**

| | |
|------|-------|
| Nom: | Date: |
|------|-------|

Deuxième jour:

| | | | |
|---|---|--|---|
|  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |
|  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |
|  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Fiche de travail B.1 | **Le journal de mes boissons**

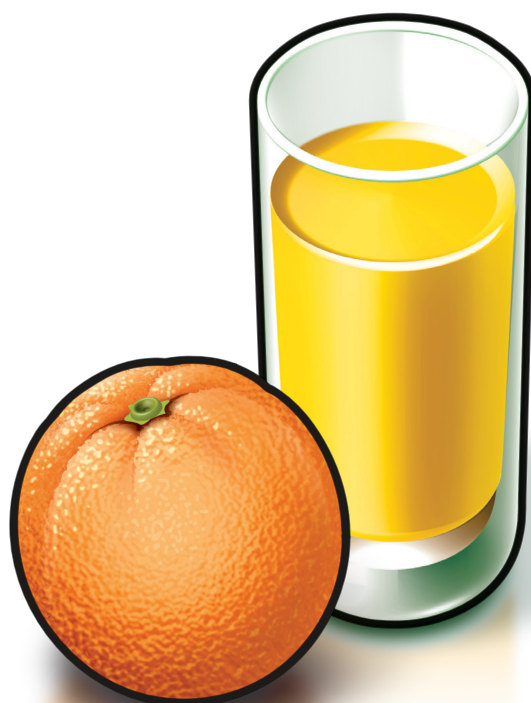
| | |
|------|-------|
| Nom: | Date: |
|------|-------|

Troisième jour:

| | | | |
|---|---|--|---|
|  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |
|  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |
|  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |  Ce que j'ai bu? ----- Combien? dl ⌚ |

Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Solution du quiz sur le sucre

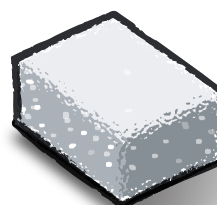
5 dl de jus d'orange



=

11

×



11 morceaux de sucre = 44 g de glucides

Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Solution du quiz sur le sucre

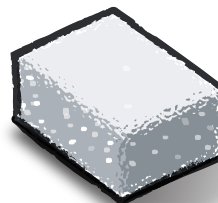
5 dl d'eau du robinet



=

0

×



0 morceau de sucre = 0 g de glucides

Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Solution du quiz sur le sucre

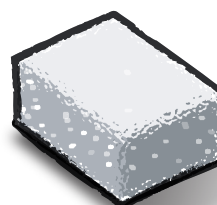
5 dl de soda au cola



=

13

×



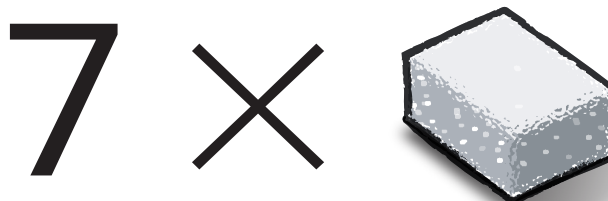
13 morceaux de sucre = 52 g de glucides

Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Solution du quiz sur le sucre

2,5 dl de boisson énergisante



=



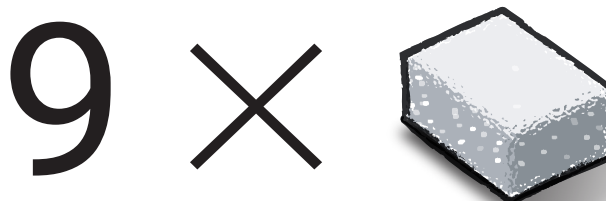
7 morceaux de sucre = 28 g de glucides

Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Solution du quiz sur le sucre

5 dl de thé froid



=



9 morceaux de sucre = 36 g de glucides

Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Solution du quiz sur le sucre

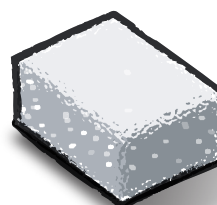
5 dl de jus de pomme



=

13

×



13 morceaux de sucre = 52 g de glucides

Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Fiche de travail B.2 | **Fabriquer soi-même le thé froid**

► Recette pour une classe de 20 à 25 élèves

► Diviser la classe en trois groupes, chacun des groupes fabriquera un thé froid.



Illustration: © SSN / OSAV, 2011

Ingrédients pour 6 litres de thé froid:

9 sachets de thé à la menthe, 9 sachets d'infusion aux fruits
mettre 3 sachets par pichet (de 2l).

1,5 l d'eau

faire bouillir, verser 0,5 l d'eau bouillante dans chaque pichet, sur les sachets. Laisser infuser 5 minutes puis sortir les sachets de thé/d'infusion.

270 g de sucre et 3 citrons

Répartir le sucre de la façon suivante dans les trois pichets:

► Variante 1: 120 g de sucre (8 cuillères à soupe à 15 g)

► Variante 2: 90 g de sucre (6 cuillères à soupe à 15 g)

► Variante 3: 60 g de sucre (4 cuillères à soupe à 15 g)

Ajouter dans chacun le jus d'un citron. Bien mélanger.

Mélisse citronnée ou menthe fraîche

Mettre un petit brin de mélisse citronnée ou de menthe fraîche dans chaque pichet.

4,5 l d'eau froide

Remplir tous les pichets d'eau froide.

Laisser refroidir le thé.

Astuce: Servir le thé glacé avec des glaçons et des rondelles de citron!

► Impressions lors de la dégustation:

Thé froid, variante 1:

Thé froid, variante 2:

Thé froid, variante 3:

Eau citronnée:



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Fiche de travail B.3 | **Synthèse**

La notion de boisson sucrée couvre des boissons très différentes comme: les sodas au cola ou le thé froid, mais aussi le sirop, les boissons light ou énergisantes, l'eau aromatisée et les boissons lactées sucrées et aromatisées. Les boissons contenant du sucre, plates ou gazeuses, sont des denrées énergétiques, qui ne sont pas appropriées pour se désaltérer et sont classées au sommet de la pyramide alimentaire. Les boissons light et zéro calorie font aussi partie de cette catégorie. Cela signifie qu'elles doivent être considérées comme des sucreries, qu'on ne doit pas en boire tous les jours, et qu'on ne doit les consommer qu'en petite quantité (max. 1 verre de 2 dl de boisson sucrée par jour).

- ▶ ① D'après moi, parmi les boissons sucrées que j'ai testée ...
 - a) ... lesquelles avaient le goût le plus sucré? (en citer 3)
 - b) ... lesquelles contenaient le plus de sucre?

| | | |
|----|--|--|
| a) | | |
| b) | | |

- ▶ ② Quelle quantité de sucres ajoutées maximale (en morceaux de sucre) devrais-je consommer par jour (nourriture + boisson)?

.....

.....

- ▶ ③ Mes remarques sur les boissons sucrées:

.....

-

.....

-

.....

-

.....

-

.....

-

.....



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Fiche de travail B.3 | **Synthèse**

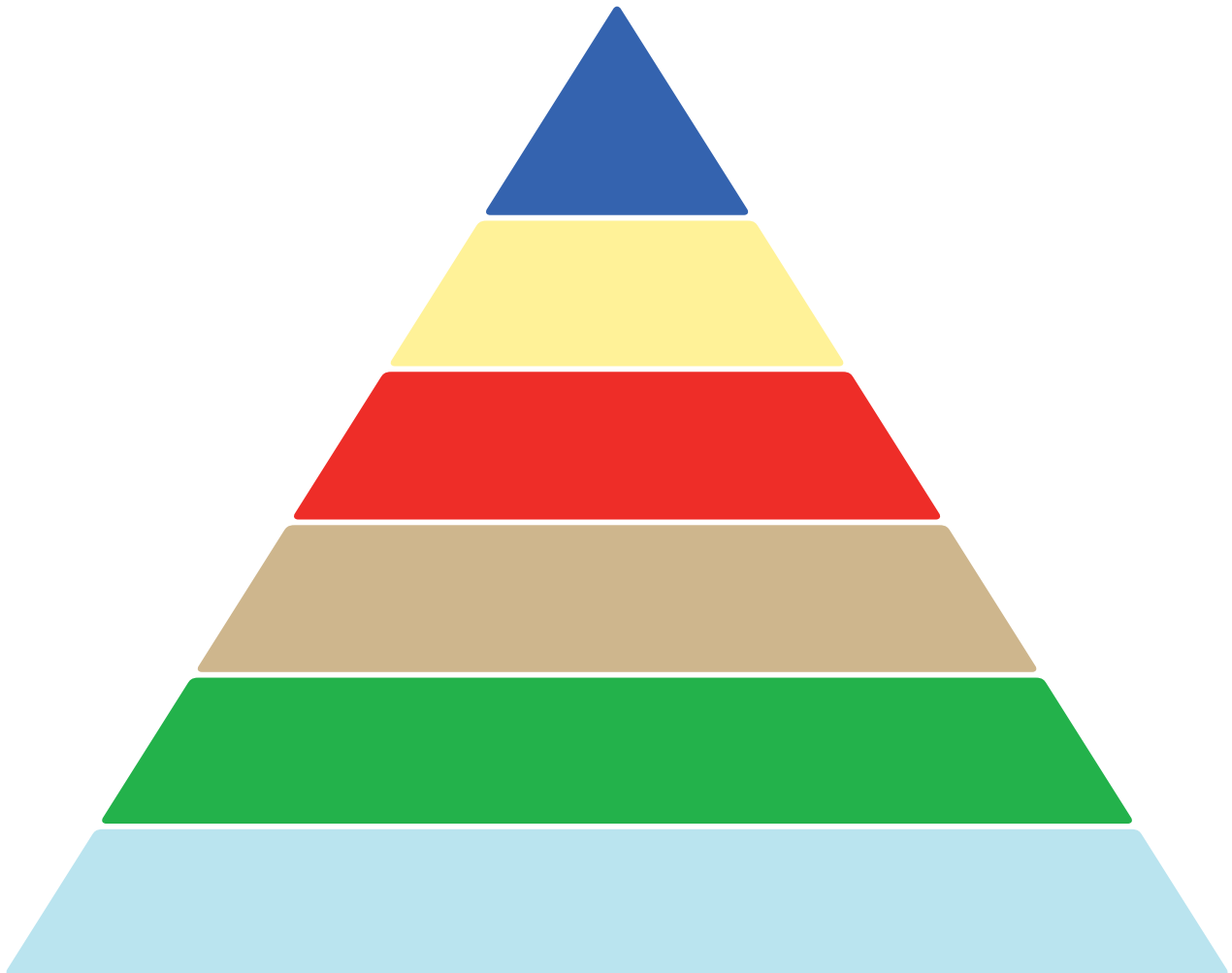
▶ ④ Pyramide alimentaire

▶ Inscris au sommet de la pyramide vide le nom des boissons de ce type que tu as découvertes.

▶ A quel étage doivent être classés les jus de fruits et de légumes non sucrés?

▶ A quel étage doivent être classés le lait et les produits lactés?

▶ Quelle boisson (à quel étage) est la plus appropriée pour se désaltérer?





Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Fiche de travail B.3 | **Synthèse**

► ⑤ Conclusions tirées du Journal de mes boissons



Ce que je fais correctement:



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Ce que je devrais et que je souhaite améliorer:



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Ce qui est encore vague pour moi:



Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Synthèse | Fiche solution ① à ③



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Fiche de travail B.3 | Synthèse

La notion de boisson sucrée couvre des boissons très différentes comme: les sodas au cola ou le thé froid, mais aussi le sirop, les boissons light ou énergisantes, l'eau aromatisée et les boissons lactées sucrées et aromatisées. Les boissons contenant du sucre, plates ou gazeuses, sont des denrées énergétiques, qui ne sont pas appropriées pour se désaltérer et sont classées au sommet de la pyramide alimentaire. Les boissons light et zéro calorie font aussi partie de cette catégorie. Cela signifie qu'elles doivent être considérées comme des sucreries, qu'on ne doit pas en boire tous les jours, et qu'on ne doit les consommer qu'en petite quantité (max. 1 verre de 2 dl de boisson sucrée par jour).

- ① D'après moi, parmi les boissons sucrées que j'ai testées ...
- ... lesquelles avaient le goût le plus sucré? (en citer 3)
 - ... lesquelles contenaient le plus de sucre?

a) *perception individuelle du goût sucré des boissons*

b) *soda au cola | boisson énergisante | jus d'orange/de pomme*

- ② Quelle quantité de sucres ajoutées maximale (en morceaux de sucre) devrais-je consommer par jour (nourriture + boisson)?

14 morceaux de sucre

(soit environ 10% des besoins énergétiques journaliers)

- ③ Mes remarques sur les boissons sucrées:

- Les boissons sucrées, rafraichissantes, non alcoolisées, énergisantes et le thé froid contiennent beaucoup de sucre / Les jus de fruits et les boissons lactées peuvent aussi contenir beaucoup de sucre / Les boissons sucrées et contenant de la caféine, doivent être consommées avec modération, tout comme les boissons light / L'eau est la boisson idéale pour se désaltérer: boire tous les jours 1 à 1,5 litre d'eau / Préférer les boissons non sucrées: l'eau (minérale ou du robinet), la tisane non sucrée, ...



Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Synthèse | Fiche solution ④

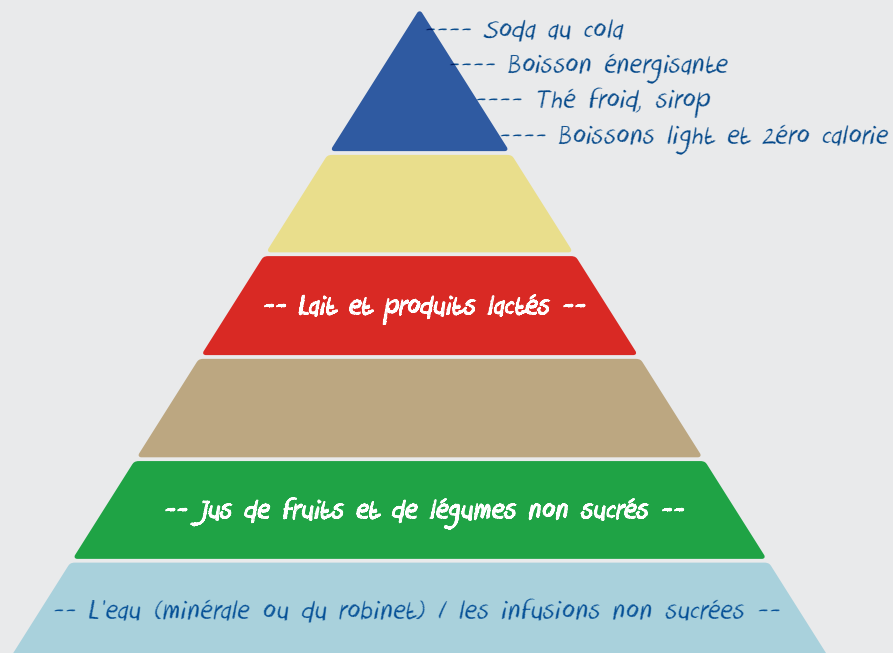


Unité d'enseignement B: Les boissons sucrées à la loupe
Fiche de travail B.3 | Synthèse

▶ ④ Pyramide alimentaire

▶ Inscris au sommet de la pyramide vide le nom des boissons de ce type que tu as découvertes.

- ▶ A quel étage doivent être classés les jus de fruits et de légumes non sucrés?
.....
- ▶ A quel étage doivent être classés le lait et les produits lactés?
.....
- ▶ Quelle boisson (à quel étage) est la plus appropriée pour se désaltérer?
.....



Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch