

# Partout du sucre !

## FICHE D'INFORMATION POUR ÉDUCATEURS

Le sucre est présent dans beaucoup d'aliments que nous consommons, soit de manière naturelle (comme c'est le cas dans les fruits entiers) soit en tant que sucre ajouté (comme c'est le cas dans le sirop qui nappe les fruits en conserve). Bien que les sucres qui se trouvent naturellement dans les fruits, les légumes et le lait constituent une partie de l'alimentation saine, la consommation excessive de sucre est associée à une multitude de risques sanitaires tels que les maladies cardiaques, les AVC, l'obésité, le diabète et les caries.<sup>vi</sup> L'Organisation mondiale de la santé recommande un apport quotidien maximum de sucre ajouté équivalant à seulement 5 % de notre apport calorique quotidien. Cela représente environ 6 cuillères à thé pour les enfants; les enfants canadiens consomment plus de 5 fois la quantité recommandée<sup>vii</sup> (et les adultes consomment l'équivalent d'environ 40 kg par an).<sup>viii</sup> Plus de deux tiers des aliments préemballés et des aliments extrêmement transformés contiennent des sucres ajoutés, notamment les collations et les boissons.<sup>ix</sup> Recherchez ces noms sur les étiquettes : mélasse, malt d'orge, sirop de maïs, jus de canne évaporé, glucose, fructose, dextrose, maltodextrine, maltose, saccharose. Bon nombre de ces produits sont commercialisés pour les enfants via les dessins animés, les stratégies de marque colorées et les emballages sophistiqués, et l'industrie sucrière résiste aux efforts pour réduire l'apport en sucre.

*\*Une cuillère à thé de sucre équivaut à 4 grammes de sucre*

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Les enfants prendront davantage conscience de la quantité de sucre « caché » dans beaucoup d'aliments et de boissons, ils découvriront des collations de rechange contenant moins de sucre.

### MATÉRIAUX SPÉCIAUX NÉCESSAIRES

- 4 grands bols
- 2 ensembles de cuillères à mesurer
- 2 tasses à mesurer les ingrédients liquides
- Un assortiment de conteneurs de boissons populaires (p.ex. boissons gazeuses, boissons énergisantes, boissons pour sportifs, thé glacé, boissons aromatisées aux fruits, lait au chocolat, jus pur à 100 % sans sucre ajouté) et des emballages de collations ou de bonbons.
- Un grand sac de sucre granulé
- Des verres transparents
- Un nombre suffisant de cuillères à thé pour tout le groupe

### EXEMPLE DE DURÉE ET DE DÉROULEMENT

- |        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 10 min | Le sucre en réalité             |
| 10 min | La course de relais des mesures |
| 20 min | Le sucre qui choque             |
| 40 min | Préparation du repas            |
| 20 min | Activité de jardinage           |
| 15 min | Repas en commun                 |
| 5 min  | Nettoyage                       |

## ACTIVITÉS

### DES DONNÉES SUCRÉES

Préparez votre groupe en évaluant ses connaissances. Divisez le groupe en deux équipes et demandez-leur de « faire du bruit » s'ils connaissent la réponse.

**Q:** Quel aliment ou quelle boisson constitue la plus importante source de sucre pour les gens?

**R:** *Les boissons gazeuses et les boissons sucrées sont riches en sucre et ne contiennent pratiquement pas de nutriments* <sup>x</sup>.

**Q:** Quel est le nombre maximum de cuillères à thé de sucre par jour que peut prendre un enfant de 8 ans (dans les aliments contenant du sucre ajouté)? 6 c. à thé, 8 c. à thé ou 12 c. à thé.

**R:** *6 cuillères à thé*<sup>xi</sup>

**Q:** Combien de cuillère à thé de sucre y a-t-il dans une cannette ordinaire de boisson gazeuse?

**R:** *Environ 10 cuillères à thé*

**Q:** Quel est la quantité moyenne du sucre consommé quotidiennement par les adolescents au Canada?

**R:** *41 cuillères à thé*<sup>xii</sup>

**Q:** Lorsque du sucre est ajouté aux aliments, il faut l'indiquer dans la liste ingrédients, mais le sucre ajouté prend de nombreuses formes différentes sous des noms différents, ce qui peut le rendre difficile à trouver sur la liste. Combien de noms de sucre différents peuvent être indiqués sur les étiquetages des aliments?

**R:** *152 noms différents*<sup>xiii</sup> *Donnez des points bonus s'ils connaissent certains des exemples courants : saccharose, sirop de maïs riche en fructose, maltose et dextrose.*

**Q:** On extrait le sucre de la canne à sucre, et d'où encore?

**R:** *Des betteraves à sucre*

## LA COURSE DE RELAIS DES MESURES

Rafraîchissez vos compétences de dosage avec cette course de relais amusante.

### Ce qu'il faut avoir :

- 4 grands bols
- 2 ensembles de cuillères à mesurer
- 2 tasses à mesurer les ingrédients liquides

### Ce qu'il faut faire :

- Pratiquez la lecture des fractions sur les tasses et les cuillères à mesurer.
- Placez deux bols remplis d'eau à l'une des extrémités de la table avec les ustensiles de mesure.
- Placez les deux bols vides à l'autre extrémité de la table.
- Divisez les enfants en deux équipes et demandez-leur de se mettre en rang serré sur le côté de la longueur de la table.
- Le leader lira une liste de mesures indiquées sur une feuille pour que les enfants s'exercent à les lire aussi. L'enfant le plus proche du bol d'eau devra utiliser l'ustensile approprié pour mesurer la bonne quantité d'eau et ensuite la passer aux autres enfants en ligne. Attention à ne pas renverser! L'objectif est de vider votre bol d'eau avant l'autre équipe (et / ou d'être l'équipe dont les mesures sont plus justes).
- Demandez aux enfants de se relayer entre chaque mesure pour que tous aient l'occasion de mesurer.

## LE SUCRE QUI CHOQUE

Cette activité de mesure offre une représentation frappante de l'importante quantité de sucre qu'il y a dans bon nombre de nos boissons et de nos aliments.

### Ce qu'il faut avoir :

- Un assortiment de conteneurs de boissons populaires (p.ex. boissons gazeuses, boissons énergisantes, boissons pour sportifs, thé glacé, boissons aromatisées aux fruits, lait au chocolat, jus pur à 100 % sans sucre ajouté) et des emballages de collations ou de bonbons.
- Un grand sac de sucre granulé
- Des verres transparents
- Un nombre suffisant de cuillères à thé pour tout le groupe

### Ce qu'il faut faire :

- Présenter sur la table un assortiment de conteneurs de boissons populaires et d'emballages d'aliments.
- Demandez au groupe de deviner et classez les boissons et les aliments par ordre de quantité de sucre, de la plus grande à la moins grande. Prenez une photo pour vous rappeler du classement.
- Demandez à chaque enfant de choisir un emballage et recherchez la quantité de sucre dans son produit.
- Ensuite, à l'aide d'une cuillère à thé, mesurez la quantité de sucre de chaque produit dans un verre transparent (assurez-vous que vos verres ont tous la même taille et la même forme pour permettre de comparer).
- Comparez vos produits. Aligned tous les produits ainsi que leur verre de dosage de sucre. Comment se situe cet alignement par rapport à votre classement initial?
- Mesurez également l'apport quotidien recommandé et comparez ce verre aux autres.

*Demandez : Qu'est-ce qui vous a le plus étonné et pourquoi? Pensez-vous avoir plus de sucre que la quantité journalière recommandée? Quelles sont les aliments et les boissons que nous pouvons consommer en lieu et place des boissons et collations sucrées?*



## RECETTES SUGGÉRÉES

Choisissez des collations pauvres en sucre comme les boissons fouettées, les croustilles de chou vert ou les muffins aux betteraves.



## ACTIVITÉS DE JARDINAGE SUGGÉRÉES

Quand vos papilles ne sont pas surchargées de sucre, vous pourrez réellement apprécier davantage les autres ingrédients contenus dans les aliments! C'est une bonne semaine pour présenter le jardin aromatique en spirale et commencer à y travailler ou pour jouer au jeu de devinettes des herbes Renifler pour deviner.



## LA CUISINE, UN PLAISIR POUR TOUS!

Apprenez à connaître vos enfants. Il ne suffit pas de connaître les allergies, il faut bien plus que cela pour bien connaître chaque enfant. C'est très important pour réaliser qui a besoin d'un peu plus d'aide avec la lecture, qui fonctionne mieux dans un groupe plus calme ou qui a besoin de rester occupé. Assurez-vous que chaque personne de votre équipe (les bénévoles) est également au courant.



## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- Découvrez des façons de sucrer les aliments **sans sucre**.
- Des pays comme le **Mexique**, le Royaume-Uni et certaines régions des États-Unis expérimentent l'imposition des boissons sucrées en espérant qu'en réduisant la consommation de ces boissons on arrive à réduire les taux d'obésité.