



Le Sucre

Durée Pendant le repas du déjeuner (2h)	Date A définir dans le calendrier définitif d'animation
Lieu Restaurant scolaire	



Présentation

Cette animation est proposée dans un cadre ludique et pédagogique pour faire découvrir les sucres au travers des aliments.

Public concerné

Enfant élémentaire

Méthodes d'animation

- Échanges,
- Jeux,
- Atelier pratique.

Intervenant

Diététicienne(s) spécialisée(s), ayant une expérience dans le conseil aux établissements en restauration collective.

Objectifs de l'animation

Au cours de l'atelier, l'enfant développera des capacités à :

- Connaître les aliments contenant du sucre naturel,
- Identifier les aliments contenant du sucre rajouté,
- Réfléchir à sa propre consommation de sucre présent dans les aliments.

Contenu

- Classification des aliments contenant :
 - du sucre naturellement présent,
 - du sucre rajouté.
- **Atelier pratique 1** : reconnaissance de la présence du type de sucre (naturel ou rajouté) dans les aliments consommés par les enfants.
- Equivalence en morceaux de sucre pour les aliments transformés,
- **Atelier pratique 2** : évaluer la consommation de sucre dans les aliments les plus consommés par les enfants