

# Compter les cubes

*Activité*

**Ressource:** Idées pour passer à l'action

**Année(s):** 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

## Qu'est-ce que c'est ?

Les élèves animateurs examinent la teneur en sucre de certaines boissons populaires, font des prédictions et tirent des conclusions sur les choix de boissons plus saines, puis affichent leurs résultats sur un babillard dans une aire commune.

## Pourquoi le faire ?

Les boissons sont des collations populaires chez les jeunes. Comprendre l'étiquetage nutritionnel aide les élèves à choisir des boissons saines.

## Comment s'y prendre ?

Choisir les boissons à étudier lors de cette activité.

Former des groupes d'élèves animateurs et d'élèves en fonction du nombre de boissons choisies (p. ex. former 6 groupes pour 6 boissons).

Assigner une boisson, un sac de cubes de plastique ou de sucre, et un verre en plastique à chaque groupe.

Les élèves devinent le nombre de cubes de sucre contenus dans la boisson assignée, puis déposent le nombre de cubes correspondant dans le verre de plastique.

Chaque groupe montre son verre au grand groupe et partage son estimation. Classer les boissons en suivant le nombre de cubes de sucre qu'ils contiennent selon les hypothèses des élèves.

Revoir comment lire le tableau de la valeur nutritive avec le grand groupe.

Expliquer que 5 ml ou 1 c. à thé ou 4 g = 1 cube de sucre.

Demander aux élèves de calculer le sucre indiqué dans le tableau de la valeur nutritive pour déterminer si leur réponse était exacte (p. ex. 12 g de sucre = 3 cubes).

Les élèves partagent le nombre réel de cubes de sucre par rapport au nombre estimé.

Les élèves créent un babillard pour afficher le nombre de cubes de sucre exact contenus dans chaque boisson. Encourager les élèves à tenir compte de ces faits en choisissant leurs boissons.

## De quoi avez-vous besoin ?

- Une boisson par groupe
- Un sac de cubes de plastique ou de sucre par groupe
- Un verre en plastique par groupe

## Comment faire preuve de créativité ?

Pour favoriser une prise de conscience générale, les élèves utilisent des boîtes de carton pour représenter la teneur en sucre de façon concrète dans une aire commune de l'école. Chaque boîte représente un cube de sucre.

Les élèves partagent ces nouvelles connaissances durant les annonces ou avec des affiches de sensibilisation et de promotion des boissons plus saines.

Adaptation de : Action Schools! BC (2011). Healthy Eating Action Resource.