

Promesse sans sucre

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 s'engagent à ne pas boire de boissons sucrées pour toute la durée du défi.

Pourquoi le faire ?

Parfois, nous ne réalisons combien de boissons sucrées nous consommons avant de regarder de plus près. Ce défi permet aux élèves de prendre conscience de la quantité de sucre qu'ils consomment régulièrement.

Comment s'y prendre ?

Les élèves animateurs affichent et annoncent les règles du défi.

Demander aux élèves de fixer un objectif quant au nombre de points à gagner par journée sans sucre.

Encourager les élèves à éviter les boissons sucrées et à boire seulement du jus pur à 100 % à raison de 125 ml (1/2 tasse) par jour (à l'école ou ailleurs) pendant 1 semaine d'école.

Les élèves notent quotidiennement leur consommation de boissons sucrées et de jus pur à 100 % pendant 5 journées d'école consécutives.

Les élèves obtiennent 1 point (ou plus, selon ce qui a été déterminé) pour chaque journée sans boissons sucrées durant laquelle ils ont bu moins de 125 ml (1/2 tasse) de jus pur à 100 %. À la fin de chaque journée, les élèves soumettent anonymement aux animateurs le total de leurs points sur une feuille de papier.

Après 5 jours, effectuer un sondage de la classe pour voir combien d'élèves ont réussi à ne pas boire de boissons sucrées pendant toute la semaine d'école. Demander aux élèves de commenter sur les effets ressentis avant, durant et après le défi.

De quoi avez-vous besoin ?

Rien d'autre selon nous ! N'hésitez pas à utiliser votre imagination.

Comment faire preuve de créativité ?

Songer à afficher le total de la classe chaque jour, une fois que les élèves ont soumis leurs données de façon anonyme.

Mettre les classes au défi de boire le moins de boissons sucrées possible pendant une semaine.

Prolonger la durée du défi.

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