



Pédale douce sur le saccharose !

Objectifs généraux et spécifiques

- Identifier des alternatives pour diminuer la consommation de sucre ajouté
- Découvrir la dégustation « pleine conscience »

Durée de l'atelier

55 minutes

Matériel nécessaire pour la totalité des ateliers

Activité 1 :

30 gr confiture
 1 branche Cailler 23gr
 1 yogourt mocca 180gr
 1 coca-cola 450 ml

Activité 2 :

Exposer les 4 bouteilles d'eau de 500ml avec chacune une quantité de sucre différente que les étudiants ignorent :

1. 0 gr sucre
2. 12 gr sucre
3. 24 gr sucre
4. 48 gr sucre (=idem coca)

Gobelets (distribuer un par étudiant)

Activité 3 :

Ragusa 25 gr
 Ragusa 50 gr
 Twix 23 gr
 Twix 50 gr

Activité 4 :

Plaque de chocolat pour dégustation (2 carrés par étudiant)

durée	étape	Consignes et / ou Question d'approfondissement	Matériel à préparer
5 min	Intro	Présentation de l'atelier et des objectifs	
10 min	Activité 1	<p>1. Tu recommandes la consommation ? <i>Objectif : représenter sous forme d'aliments la quantité de sucres ajoutés recommandée par jour pour un adolescent/adulte.</i></p> <p>Info : on entend par sucres ajoutés le saccharose, le sucre blanc ajouté dans les</p>	



		<p>recettes ou consommé sous forme de sucrant dans les boissons chaudes p.ex.</p> <p>Placer ces aliments sur la table et demander aux élèves de sélectionner un ou plusieurs produits qui représentent la quantité journalière recommandée par jour (50gr, soit 12 carrés de sucre).</p> <p>-30 g de confiture -une branche cailler -un yogourt mocca 180 g -un coca</p> <p>Réponse : la quantité journalière est atteinte avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 gr de confiture (18g de sucre) • branche de chocolat 23g (11g de sucre) • un yogourt aromatisé fruits-vanille ou mocca (12g de sucre) <p style="text-align: center;">OU</p> <p>UN Coca-Cola, 450 ml (48g de sucre) !!</p> <p style="color: green;">En moyenne, on en consomme le double ! alors que l’OMS aimerait diminuer à 5% de l’AET → 25g (=6 carrés de sucre).</p>	<p>30 gr confiture Un petite branche Cailler Un yogourt mocca 180g Un Coca 450 ml</p>
15 minutes	Activité 2	<p>2. Sucre tes papilles ! <i>Objectif : l’élève doit réussir à percevoir les différents goûts des boissons dégustées</i></p> <p>Question pour chaque verre : Quelle saveur percevez-vous ? <i>Salé, neutre, peu sucré, sucré, très sucré.</i> L’étudiant note sur une feuille.</p> <p>Questions à la fin de la dégustation des 4 verres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • A partir de quelle bouteille avez-vous perçu la saveur sucrée ? 	<p>4 bouteilles d’eau de 500 ml avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 gr sucre • 12 gr sucre • 24 gr sucre • 48 gr sucre (=idem coca) <p>1 gobelet par élève</p>



		<ul style="list-style-type: none"> • A partir de quelle bouteille, la dégustation devient désagréable ? =seuil d'écoeurement <p>Réponse_: L'enseignant donne les réponses de la quantité de sucre pour chacune des bouteilles.</p> <p><i>La perception de la saveur sucrée varie d'un individu à l'autre car les habitudes divergent, plus on boit et mange sucré, plus le seuil de perception sera bas, c'est-à-dire qu'il faudra plus de sucre pour le ressentir.</i></p>	
10 min	Activité 3	<p>3. A toi de trouver des alternatives !</p> <p><i>Objectif : aider l'élève à diminuer sa consommation de sucre ajouté et lui donner des alternatives au sucre</i></p> <p>Question : Est-ce selon toi possible de se déshabituer au goût sucré ? Comment ? <i>Les étudiants réfléchissent et font leurs propositions.</i></p> <p>Réponses :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuer lentement la quantité de sucre ajouté dans son café ou dans les recettes. • Faire soi-même, sucrer avec compote, dattes, fruits (banane), miel, sucre en poudre... • S'intéresser aux étiquettes • Faire des choix, c'est-à-dire, se poser la question « à quel moment j'ai plus besoin d'un produit sucré ? » • Gérer les quantités en diminuant les portions. P.ex. au lieu de prendre un Ragusa 50g = 7carrés, je prends un ragusa 25g = 3 carrés ou un twix 50g = 8 carrés VS un 23g = 4 carrés 	<p>Ragusa 25 gr Ragusa 50 gr</p> <p>Twix 23 gr Twix 50 gr</p>



		<p><i>L'utilisation des édulcorants est une fausse solution. Ne permet pas de se déshabituer au sucré (au contraire !) et risque d'engendrer une surconsommation avec effets secondaires et risques pour la santé !</i></p> <p>Continue de manger ce qui te plaît, mais en petite quantité !</p>	
10 min	Activité 4	<p>4. Tu dégustes ?</p> <p><i>Objectif : Démontrer qu'une portion moindre apportera tout autant de plaisir et que le temps de dégustation est primordial.</i></p> <p>Exercice de dégustation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donner un carré de chocolat à chaque élève • L'élève met en bouche le carré, sans le mastiquer, en le laissant fondre dans la bouche. • Il doit rester centré sur les saveurs, la texture. • Il doit le laisser fondre complètement. • Puis il refait l'exercice avec le 2^{ème} carré. <p>Les élèves racontent leurs ressentis après l'exercice.</p> <p>Constat</p> <p>Le plaisir ne dépend pas de la quantité consommée mais de la manière dont on consomme. On peut avoir le même temps de plaisir avec une quantité moindre. Certains seront peut-être écœurés après seulement deux carrés.</p>	Plaque de chocolat pour dégustation (2 carrés par étudiants)
5 min	<p>A RETENIR</p> <p>La diminution de la consommation de sucre, diminue le risque d'obésité et par conséquent le risque de maladies cardio-vasculaires et de diabète.</p> <p>On peut réduire progressivement le sucre ajouté dans son alimentation et se déshabituer au goût sucré. Et ne pas oublier que l'on peut se faire plaisir avec une moindre quantité en prenant le temps de déguster en pleine conscience.</p>		

