

Atelier : SUCRE

Durée : 1H

Public : Enfants, jeunes adolescents

Objectifs :

- Pouvoir faire des choix éclairés sur ses consommations du point de vue la composition en sucre

Matériel :

- Emballages alimentaires
- Morceaux de sucre de 5g
- Balance
- Pots opaques

NB : Pour être tout à fait efficace, il est conseillé d'utiliser cet atelier dans le cadre d'un programme plus large. La mise en place d'animations auprès des parents est fortement recommandée.



Déroulement	Durée	Objectifs spécifiques	Trame animateur	Supports
Etape 1 : Recueil des représentations	10'	<ul style="list-style-type: none">• Faire émerger ses représentations sur le sucre	<p>« <i>Où trouve-t-on du sucre dans notre alimentation ?</i> ».</p> <p>L'animateur pose cette question aux participants. L'objectif est de faire émerger leurs représentations sur le sucre. Cela permettra d'introduire la notion de sucre visible (c'est-à-dire le sucre en morceau ou en poudre que l'on rajoute nous-même) et de sucre caché (naturellement présent dans</p>	Brainstorming

			certaines produits (lait et fruits) et le sucre rajouté lors de leurs préparations (confiseries, viennoiseries, boissons, sauces)). ¹	
Etape 2 : Mise en pratique	40'	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluer si les aliments sont riches en sucre ou non • Prendre conscience de la place du sucre dans nos consommations • Identifier que la quantité de sucre ingérée par jour peut augmenter de manière exponentielle selon ses consommations 	<p>L'animateur place sur la table des emballages alimentaires. L'objectif est de proposer aux participants d'évaluer la quantité de sucre présente dans chacun des aliments. Les participants évaluent et se mettent d'accord entre eux ou de manière individuelle.</p> <p>L'animateur propose aux participants d'explicitier leur choix. Un échange collectif s'instaure alors et l'animateur peut préciser certains points. Il donne la quantité réelle de sucre. Si l'animateur craint de ne pas se rappeler des quantités de sucre, il peut mettre sous des pots opaques le nombre de morceaux de sucre pour chaque aliment. Il interroge les participants pour savoir s'ils sont surpris.</p> <p>Pour illustrer ces propos, l'animateur peut sélectionner certains produits et additionner les morceaux de sucre. L'idée ici n'est pas de stigmatiser la consommation de produits industriels mais de montrer l'importance de fractionner la consommation de cette catégorie d'aliments sur des jours différents. Le mieux étant de limiter sa consommation tout en continuant de se faire plaisir.</p>	<p>Emballages alimentaires (cf photographies)</p> <p>Pots opaques</p> <p>Morceaux de sucre de 5g</p>
Etape 5 : Apports de conseils	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître des alternatives 	L'animateur rappelle les aliments qui sont les plus riches en sucre : boissons sucrées, glaces, viennoiseries, crèmes desserts... Et propose des alternatives pour favoriser une	/

¹ Programme National Nutrition Santé. *Le sel comment limiter sa consommation ?*

			alimentation moins sucrée : boissons « light ou 0 » (mais attention car elles entretiennent l'appétence pour le sucre), pour le goûter préférer du pain, un fruit ou un laitage.	
--	--	--	--	--



INFORMATION NUTRITIONNELLE			
	Pour 100 g	1  (30 g)	%*  (30 g)
Energie	1845 kJ	553 kJ	7 %
	440 kcal	133 kcal	
Matières grasses	24 g	7,2 g	10 %
dont acides gras saturés	11 g	3,3 g	17 %
Glucides	51 g	15 g	6 %
dont sucres	28 g	8,4 g	9 %
Fibres alimentaires	3,1 g	0,9 g	-
Protéines	5,2 g	1,5 g	3 %
Sel	0,83 g	0,25 g	4 %

1 gâteau
=
Un peu plus d'1,5
morceaux
de sucre



	POUR 100G	PAR PRODUIT	APPORT DE RÉFÉRENCE (AR*)
Energie	1017kJ	1063kJ	13%
	242kcal	253kcal	13%
Matières grasses	8.2g	8.5g	12%
dont acides gras saturés	3.2g	3.4g	17%
Glucides	29g	30g	12%
dont sucres	6.1g	6.4g	7%
Fibres	1.8g	1.9g	
Protéines	12g	13g	26%
Sel	1.1g	1.2g	20%

1 hamburger
=
Un peu plus d'1
morceau
de sucre



**NOS INFORMATIONS NUTRITIONNELLES
ONZE NUTRITIONELE INFORMATIE**

	/100g %AR/RI*	/30g %AR/RI*	
Énergie / Energie	1892kJ 450kcal	568kJ 135kcal	7%
Matières grasses / Vetten	16g	4.8g	7%
dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	4.0g	1.2g	6%
Glucides / Koolhydraten	68g	20g	8%
dont sucres / waarvan suikers	29g	8.7g	10%
Fibres alimentaires / Vezels	3.3g	1.0g	
Protéines / Eiwitten	6.9g	2.1g	4%
Sel / Zout	1.1g	0.33g	6%
Vitamines / Vitaminen:			
Thiamine	0.91mg 83%	0.27mg	25%
Riboflavine	1.2mg 83%	0.35mg	25%
Niacine	13mg 83%	4.0mg	25%
Vitamine B6	1.2mg 86%	0.36mg	25%
Acide folique / Foliuimzuur	166µg 83%	49.8µg	25%
Vitamine B12	2.1µg 84%	0.63µg	25%
Sels minéraux / Mineralen:			
Fer / Ijzer	8.0mg 57%	2.4mg	17%

*Apport de Référence pour un adulte-type / *Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400kJ/2000kcal).

1 bol de 100g
=
Quasiment 6
morceaux
de sucre



VALEURS NUTRITIONNELLES	Pour 100 g	Par portion de 45 g
ÉNERGIE	1520 kJ 360 kcal	684 kJ 162 kcal
MATIÈRES GRASSES	5,5 g	2,5 g
dont acides gras saturés	1,0 g	0,5 g
GLUCIDES	61,8 g	27,8 g
dont sucres	10,2 g	4,6 g
FIBRES ALIMENTAIRES	9,4 g	4,2 g
PROTÉINES	11,2 g	5,0 g
SEL	0,03 g	0,01 g

1 bol de 100g
=
2 morceaux
de sucre



Valeurs nutritionnelles pour 100gr

	Large Classique ▾
Energie	953 kJ
Energie	227 kcal
Matières grasses	8,55 g
Dont acides gras saturés	3,05 g
Glucides	27,44 g
Dont Sucres	2,44 g
Fibres	1,74 g
Protéines	9,22 g
Sel	0,99 g

Poids total de ce produit: 828 g

1/2 pizza (414g)
= 2 morceaux de sucre



Portions par paquet: 6 Taille de la portion: 43.1ml

Information nutritionnelle	/ 100ml	/ 43.1ml (%*)
Valeur énergétique	1195kJ 286kcal	515kJ (6%) 123kcal (6%)
Matières grasses	14.2g	6.1g (9%)
dont saturés	9.6g	4.1g (21%)
Glucides	36.4g	15.7g (6%)
dont sucres	29.2g	12.6g (14%)
Protéines	2.8g	1.2g (2%)
Sel	0.27g	0.11g (2%)

*Apport de référence pour un adulte-type (8 400 kJ/2 000 kcal)

1 barre glacée
= 2,5 morceaux de sucre



Valeurs nutritionnelles

	Valeurs nutritionnelles pour 100 g
valeur énergétique (kJ)	781 kJ / 100 g
valeur énergétique (kcal)	186 kcal / 100 g
matières grasses	7.2 g / 100 g
acides gras saturés	4.7 g / 100 g
glucides	25.5 g / 100 g
sucres	20.4 g / 100 g
protéines	4.4 g / 100 g
sel	0.54 g / 100 g

2 pots
=
Quasiment 5
morceaux
de sucre



Valeurs nutritionnelles moyennes pour
100ml

Energie (kJ) / (kcal)	180 / 42
Matières grasses (g) dont acides gras saturés (g)	0 0
Glucides (g) dont sucres (g)	10.6 10.6
Protéines (g)	0
Sel (g)	0

1 canette de 33cl
=
7 morceaux
de sucre



Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g	
Energie (kJ) / (kcal)	1205 / 284
Matières grasses (g) dont acides gras saturés (g)	1.30 0.30
Glucides (g) dont sucres (g)	57 1.20
Protéines (g)	9.10
Sel (g)	0

30g de pain
=
Très très faible
quantité de sucre



Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g	
Energie (kJ) / (kcal)	435 / 102
Matières grasses (g) dont acides gras saturés (g)	0.1 0.1
Glucides (g) dont sucres (g)	23.2 22.8
Protéines (g)	1.2
Sel (g)	1.8

35g de ketchup
=
1,5 morceaux
de sucre



Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g	
Energie (kJ) / (kcal)	2252 / 539
Matières grasses (g) dont acides gras saturés (g)	30.9 10.6
Glucides (g) dont sucres (g)	57.5 56.3
Protéines (g)	6.3
Sel (g)	0.107

2 cuillères à café
=
3 morceaux
de sucre



Valeurs nutritionnelles	Valeurs nutritionnelles pour 100 g
valeur énergétique (kJ)	2060 kJ / 100 g
valeur énergétique (kcal)	491 kcal / 100 g
matières grasses	21.6 g / 100 g
acides gras saturés	11.9 g / 100 g
glucides	66.5 g / 100 g
sucres	31.1 g / 100 g
protéines	6.2 g / 100 g
sel	0.67 g / 100 g

1 sachet de 5
gâteaux
=
2 morceaux
de sucre