



Éducateurs, votre attention!

Bouchées Brillantes est un programme en ligne qui vous aide à mettre en vedette la saine alimentation à l'école en gagnant des écussons faciles et amusants!

L'écusson Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario vous permet de faire le lien avec l'alphabétisation, la numération, et l'enseignement de la santé!

Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario:

- est conçu pour aider les élèves de la 3^e à la 7^e année à choisir des boissons saines;
- et offre également:
 - ◆ des plans de leçons qui tiennent compte du curriculum;
 - ◆ des ressources pour les enseignants et les étudiants;
 - ◆ des affiches, une brochure pour parents et plus encore!

Consultez Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario
www.brightbites.ca/fr

Pour plus d'information:



Ontario Society of Nutrition
Professionals in Public Health

La société ontarienne des professionnel(le)s
de la nutrition en santé publique

En un coup d'œil...

Faits étonnants sur le sucre

Savoir ce que contient une boisson nous aide à faire des choix éclairés!

Matériel nécessaire

- Contenants de breuvages vides (8 à 10 différentes sortes de contenants)
- Sac de sucre de 1.2 kg ou une boîte de cubes de sucre de 500 g.
- Sacs de collations type Zipper, contenants d'épices en plastique ou contenants transparents
- Cuillère à thé ou balance de cuisine
- Étiquettes autocollantes
- Nappe en plastique (facultative)
- Papiers-construction ou cartons (facultatifs)

Activité

- Récupérer des contenants de boissons vides, lavés et séchés - boissons pour sportifs / énergisantes, boissons gazeuses / cola, thé glacé, cocktails aux fruits, eaux vitaminées. etc.
- Démontrer aux étudiants un cube de sucre ou une cuillère à thé (c. à thé ou 5 ml) de sucre.
 - ◆ 4 grammes de sucre = 1 c. à thé = 1 cube de sucre
- Demander aux étudiants de:
 - ◆ vérifier le tableau de la valeur nutritive de chaque breuvage;
 - ◆ calculer le nombre total de cubes ou de c. à thé de sucre;
 - ◆ mesurer ou peser le montant exact de sucre pour chaque boisson et le mettre dans un petit sac ou un contenant. Étiqueter et placer avec le contenant de boisson vide;
 - ◆ créer des cartes spécifiques pour chaque boisson en démonstration;
 - ◆ exposer leur démonstration lors d'évènements à l'école. Prendre des photos et afficher sur les réseaux sociaux.

**Méritez-vous l'écusson Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario au [www. Brightbites.ca/fr](http://www.Brightbites.ca/fr)
Engagez-vous à siroter moins de sucre au www.waterdoeswonders.ca/fr**