

Sucres en folie

Temps de jeu : à partir de 20 min **Âge des joueurs :** 9 ans et + **Nombre de participants :** 2 et +

Objectif : Sensibiliser aux dangers de l'excès de sucre pour la santé

Matériel :

- une craie et une ardoise par enfant (non fourni)
- les 8 photographies d'aliments
- des morceaux de sucre (en option)

Déroulé :

En début de jeu, afficher la consommation journalière de sucres libres recommandée pour un enfant : 40g par jour, soit environ 8 morceaux. Les sucres libres sont les sucres ajoutés dans les aliments (sucre, sirop de glucose, miel...) + les sucres naturellement présents dans les jus de fruits.

Montrer une première photographie aux enfants et leur proposer de deviner le nombre de morceaux de sucre présents dans celui-ci. Préciser qu'**un morceau de sucre = 5g environ**. Faire de même avec l'ensemble des images. *Optionnel : pour chaque réponse, prévoir les justes quantités de sucre dans des petits pots pour permettre aux enfants de les visualiser.*

Sucres en folie – réponses

- Soda 33cl : **6 morceaux**
- Jus d'orange 33 cl : **6 morceaux** (autant que le coca, sans les additifs néanmoins, mais mieux vaut manger un fruit entier (avec les fibres) qu'un jus (plusieurs oranges = shoot de sucre))
- Barre chocolatée : **5 morceaux**
- Lasagnes 1 personne (300g) (expliquer que le sucre est aujourd'hui présent dans 80% des aliments d'un supermarché, y compris les produits salés donc. Exhausteur de goût, peu cher et permet de rendre le produit addictif !) : **1.5 morceau**
- Yaourt aux fruits 1 pot : **3 morceaux**
- Céréales Petit déjeuner (30g) (préciser qu'une portion de 30g de céréales, ce qui est recommandé sur les paquets, est vraiment très peu, et qu'on en donne souvent le double à nos enfants : donc 4 morceaux de sucre) : **2 morceaux**
- Sorbet citron : 2 boules (même les sorbets, qui paraissent plus sains, contiennent beaucoup de sucre en plus de celui naturellement présent dans les fruits) : **3 morceaux**
- Pâte à tartiner (400g, le pot entier) : **45 morceaux**



33 cl



33 cl



portion 1 personne



30 g





2 boules



400 g