



Le jeu des sucres cachés

Cette animation simple et rapide permet d'aborder la question des sucres cachés dans les boissons. Le principe est simple :

1. Demander au public de ranger « instinctivement » les boissons de la – à la + sucrée.
2. Chacun prend une boisson et regarde la quantité de « glucide ou sucre » pour 330 ml.
3. Sachant qu'1 morceau de sucre pèse 5g, empiler le nombre sucre pour une boisson type limonade, coca, etc.

Cette animation, accessible à tous les publics, permet de se représenter la quantité de sucre présente dans les sodas. On peut aussi l'utiliser pour aborder la lecture d'étiquette, nos représentations sur les marques, la quantité de sucre dans les jus de fruit, etc. Il peut être un point de départ pour ouvrir le dialogue (par ex. pour parler du diabète) ou une petite animation ludique au milieu ou en fin de séance.

Attention : il faut que tous les contenants aient le même volume (en général 330 ml) et idéalement un tableau avec la composition (les listes sont plus difficiles à lire).

Si vous souhaitez créer et utiliser cet outil pour vos animations,
vous pouvez demander des conseils auprès de l'IREPS ARA Délégation Rhône

N'hésitez pas à prendre contact avec isabelle.vignando@ireps-ara.org