

Fiche atelier

Les familles d'aliments à la loupe

Les produits sucrés

Les objectifs

- Découvrir les familles d'aliments et connaître le rôle des glucides dans le corps
- Savoir identifier les produits sucrés et évaluer la quantité de sucre caché dans les aliments
- Développer le regard critique sur sa propre consommation de produits sucrés
- Connaître les recommandations nutritionnelles
- Comprendre la démarche d'expérimentation, le questionnement, utiliser des sens, décrire ses sensations et utiliser le vocabulaire adapté.

Le déroulé de l'atelier

1. Jeu-manipulation « A la recherche du sucre caché ? »

Les visiteurs doivent évaluer le nombre de morceaux de sucre contenu dans les aliments qui leurs sont présentés grâce à des cartes « aliments » et des pions « sucre ». Attention, vous risquez d'être surpris !

2. Discussion autour des panneaux d'exposition « Le sucre avec modération » (Label PNNS) + « Le diabète » (OMD Ta santé, tes choix)

5 à 10 questions dont on trouve les réponses sur le panneau et qui abordent les recommandations de consommation, les nutriments, les astuces pour remplacer les produits sucrés...

3. Jeu-manipulation « Une journée sucrée »

Parmi plusieurs cartes « aliments sucrés », le visiteur choisi les aliments sucrés qu'il consomme pendant une journée et les place sur un support qui matérialise les 5 "étapes alimentaires". Il comptabilise ensuite le nombre de morceaux de sucre qu'il a consommé et le compare aux recommandations.

Les informations pratiques

Durée : 1 heure pour un groupe de 10 à 15 personnes.

Public : à partir de 8 ans (cycle 3).

Atelier encadré par un médiateur scientifique du Carbet des Sciences.

La présence d'un accompagnateur extérieur au Carbet des Sciences est obligatoire.

Tarif : payant

Réservations dans la limite des places disponibles

Renseignements :

Carbet des Sciences : 05 96 39 86 48

Audrey BABDOR : com.carbet.sciences@gmail.com

Clarisse JEAN : clarissejean.cds@gmail.com



