

▪ Défi  
sourire  
1  
▪ 10-12 ans

# Les boissons sucrées attaquent mes dents! Je préfère boire de l'eau.



▪ **Défi lancé**  
 "Pendant une semaine, ma classe fait grève au distributeur de limonades!"

▪ **Description du défi**

Durant une semaine, les élèves limitent, à l'école, la consommation de boissons contenant du sucre ou des édulcorants. Ils prennent conscience de leur comportement face à la soif.

▪ **Socles de compétences**

p. 9 - Compétences transversales • attitudes relationnelles • se connaître • prendre confiance • se prendre en charge •

▪ **Matériel**

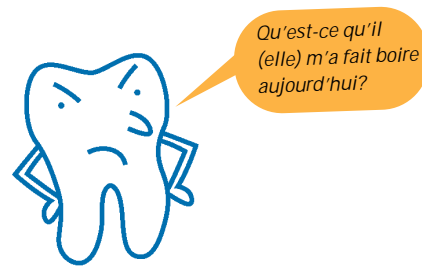
- Tableau (support carton, papier, tableau noir, ...).



Jour >	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Prénom v					

▪ **Déroulement**

1. Un panneau d'enregistrement des consommations est réalisé en classe suivant le modèle du tableau ci-contre. Il comprend le prénom de chaque enfant, les jours de la semaine et une légende en couleur.
2. L'enseignant(e) invite les élèves à tenir un compte de leurs consommations et à les enregistrer sur le tableau d'enregistrement. Pour chaque enfant, à la fin de la journée d'école, la case du jour est coloriée en bleu si l'enfant a bu exclusivement de l'eau, en orange s'il a pris une boisson sucrée, en rouge s'il en a pris plus d'une. L'enfant peut donner un peu de goût à de l'eau, sans la sucrer, en y plongeant une feuille de menthe.



**Tableau d'enregistrement des consommations**

- Aujourd'hui, à l'école, je n'ai bu que de l'eau
- Aujourd'hui, à l'école, j'ai bu 1 boisson sucrée
- Aujourd'hui, à l'école, j'ai bu plusieurs boissons sucrées