

▪ Défi
sourire
2
▪ 6-8 ans

Non aux grignotages entre les repas! Mes dents aussi doivent se reposer.



▪ **Défi lancé**
"Cette semaine,
halte au grignotage!"

▪ Description du défi

Pendant une semaine, à l'école, les élèves suppriment au maximum les prises alimentaires sucrées entre les repas. Ils remplacent la collation sucrée de 10h par une collation moins sucrée. S'ils n'ont pas faim, ils ne mangent pas.

▪ Socles de compétences

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

▪ Matériel

- représentation des types de collations par jour (photos, dessins)
- planning hebdomadaire

▪ Déroulement

1. L'enseignant(e) explique aux élèves pourquoi "les dents doivent se reposer": Nous avons toutes sortes de bactéries (microbes) en bouche. Elles se nourrissent du sucre qu'elles dénichent dans notre nourriture, et se multiplient. Les bactéries transforment le sucre en acide. Ce dernier attaque l'émail des dents. Nous risquons alors d'avoir des caries. Chaque fois que nous mangeons, nos dents sont attaquées par l'acide! Heureusement, la salive vient à la rescousse de nos dents



et chasse l'acidité, mais il faut lui laisser le temps: cela prend plus d'une heures. Si l'on veut éviter les caries, il faut donc manger moins d'aliments sucrés et moins souvent, pour éviter les attaques acides trop fréquentes. (voir fiche pédagogique 2)

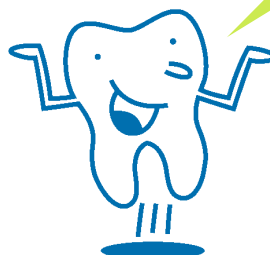
2. Avec l'avis des enfants, l'enseignant(e) établit un agenda des collations. Voici un modèle de planning hebdomadaire de collations peu ou pas sucrées pour une semaine.

- **lundi**: 1 ou plusieurs fruits frais (pomme, poire, banane, mandarine, kiwi, orange...).
- **mardi**: des céréales; pas des corn flakes sucrés mais, par exemple, une tartine de pain complet + marmelade de fruits sans sucre ajouté (pas de choco).
- **mercredi**: yaourt nature + fruits secs (raisins, abricots, figues, dattes). Idéalement, penser à faire tremper les fruits la veille, ainsi ils sont juteux. Pas de sucre.
- **jeudi**: crudités, légumes à croquer (carotte, chou-fleur, chou-rave, poivron rouge, concombre, feuilles de salade ou chicon, courgette).
- **vendredi**: noix et fruits aux choix.

3. Après avoir familiarisé les enfants avec la pyramide alimentaire (voir ci-dessous), il s'agira de leur proposer de reporter chaque jour sur une pyramide, ce qu'ils ont mangé en collation durant la journée. Cela peut se faire de façon imagée.



Voici les différents aliments dont notre corps a besoin pour fonctionner durant une journée. La forme en pyramide indique la proportion idéale de chaque type d'aliments. En haut de la pyramide: ce qui est superflu. En bas de la pyramide: ce qui est nécessaire en grande quantité.



Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter le site www.motives.be