



Socles de compétences

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

Activité

Mener une enquête sur les prises de collations sucrées à l'école et leurs effets néfastes.

Du sucre presque à chaque fois que nous mangeons

Tout au long de la journée, nous mangeons beaucoup d'aliments qui contiennent du sucre ajouté. Les farines blanches qui servent à la préparation des biscuits, pains, gâteaux, flocons de céréales ainsi que les chips, les pommes de terre contiennent beaucoup d'amidon (l'amidon est un sucre) et pas grand chose d'autre de nourrissant. Les fruits et les légumes contiennent aussi des sucres naturels.

Faut-il donc supprimer tout le sucre pour protéger les dents?

Non, il faut contrôler la quantité de sucre ajouté que l'on mange. Il vaut mieux manger des sucres présents naturellement dans les légumes et les fruits. En effet, on mange alors aussi quantité de vitamines, de protéines, de graisses... utiles au corps. Lorsqu'on mange une "sucrierie", on ne mange quasiment que du sucre.

Un danger pour les dents chaque fois que nous mangeons!

Chaque fois que nous mangeons, nos dents subissent une attaque acide. Cette attaque est le résultat de la transformation des sucres en acide par les bactéries. Cela dure plus d'une heure après le repas. Durant les périodes acides, les dents s'abîment. Heureusement, l'acidité de la bouche diminue petit à petit grâce à la salive. Si nous mangeons trois repas équilibrés sur la journée, nous n'aurons pas faim, notre corps aura tout ce dont il a besoin pour fonctionner. Et en plus, nous réduirons les périodes acides, dangereuses pour nos dents. On peut éventuellement prendre une collation le matin et l'après-midi mais cela ne doit pas être automatique. Dans ce cas, pas de sucrieries. Il vaut mieux s'offrir une après un repas complet.

Zoom sur les fruits: des collations à distribuer

A quand le distributeur de fruits à l'école? Car, trop souvent,

les enfants ne peuvent se procurer à l'école que des gaufres, bonbons et autres snacks gras-mous-sucrés. Certains rétorqueront peut-être: "Mais les enfants ne veulent pas de fruits. Ils pourrissent et il faut alors les jeter. Et puis, c'est trop difficile à manger!"

Pommes, poires, bananes, mandarines... trop difficiles à manger? Pourvu qu'elles soient lavées, il suffit de croquer les deux premières jusqu'au trognon. Et peler les deux autres n'est pas bien compliqué. Mais, bien sûr, il faut davantage mâcher un fruit qu'une gaufre ou encore du chocolat. Et mâcher, cela prend du temps. C'est donc tout un apprentissage que cette bonne habitude alimentaire de mâcher. Pourquoi est-ce si important?

- Mâcher longuement réduit en bouillie les aliments. Ils sont plus facilement digérés.
- Mâcher provoque la production de salive. La salive imprègne les aliments et les enzymes qu'elle contient, enclenche la digestion avant même que les aliments soient avalés.
- Plus il y a de salive dans la bouche, mieux le pic d'acidité consécutif à la prise alimentaire sera bien géré. La salive a un effet "neutralisant" sur l'acidité de la bouche.
- Mâcher prend du temps. Il faut 15 à 20 minutes à l'estomac pour envoyer au cerveau le signal de satiété. Donc, plus on mâche et mange lentement, moins on s'empiffre.

Les enfants n'aiment pas (ou plus) l'eau!

"Inutile d'installer des fontaines d'eau, les enfants n'aiment pas l'eau!" entend-on parfois. Evidemment, c'est tellement simple de prendre une canette et le sucre est si délicieux. Mais vous les verrez boire de l'eau à la fontaine, s'ils ont vraiment soif. Nul doute sur ce point.

Frénésie?

Oui! certains spécialistes de l'alimentation ont peut-être trouvé pourquoi nous avons l'envie incontrôlable de grignoter. Nous sentons que nous avons faim quand notre corps a besoin de nourriture. Ce dont notre corps a besoin c'est de nourriture "nourrissante", pas des sucrieries. L'idée des spécialistes est que le corps dit qu'il a faim tant qu'il n'a pas reçu quelque chose de vraiment nourrissant. Si on ne lui donne que des sucrieries, il va tout le temps réclamer à manger! Si on mange varié et équilibré, on a beaucoup moins envie de grignoter.



► 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. Voir fiche n° 4.

Enquête à l'école – suggestion d'activité

- La lecture de l'histoire ci-dessous est l'occasion d'une réflexion au sein du personnel de l'école. Bon débat!

La fable du directeur et du distributeur

Il était une fois un directeur d'école qui voulait le meilleur pour ses élèves. Il proposait régulièrement des visites au musée, à une exposition, des sorties au théâtre. Mais tout cela coûtait de l'argent. Comment en trouver?

Il se posait sans cesse cette question quand, un jour, un monsieur très distingué vint le voir. Ce monsieur lui proposa d'installer gratuitement dans l'école un distributeur de boissons sucrées rafraîchissantes. Ainsi les élèves pourraient se désaltérer entre les cours. A chaque boisson achetée, quelques cents seraient remis à l'école. Le monsieur distingué proposa aussi de payer un projet éducatif pour les élèves. "Génial!" se dit le directeur. "Voilà de quoi payer les projets pour l'école."

Dès le lendemain, le distributeur fut installé dans le grand hall de l'école. Très vite, les enfants prirent l'habitude de boire des canettes de soda. Les bénéfices permirent plusieurs nouvelles sorties avec les élèves. Mais, le directeur ne remarqua pas qu'il devait payer beaucoup plus d'électricité pour faire fonctionner la machine. Et que des dizaines de canettes peu écologiques remplissaient les poubelles.

Quelques temps plus tard, le directeur emmena ses élèves voir une exposition sur la santé. Et là, ce fut le choc! Le directeur se rendit compte qu'il avait fait une grosse bêtise. L'exposition expliquait l'importance de garder ses dents sans carie. Il était aussi expliqué que les boissons sucrées rafraîchissantes étaient très mauvaises pour les dents! Le directeur fit aussitôt retirer le distributeur et demanda aux professeurs d'expliquer aux élèves pourquoi il l'avait fait. A la place du distributeur, il fit installer des fontaines d'eau. Lorsque les élèves avaient soif, ils pouvaient boire gratuitement de l'eau. Le directeur demanda aux personnes qui avaient réalisé l'exposition de venir expliquer aux enfants comment garder des dents saines.

Le directeur avait retrouvé son sourire. Et les enfants avaient toutes les chances à l'école de garder un beau sourire!

- Les élèves réalisent une enquête sur leur école.
Exemple de questions pour l'enquête:

- Y a-t-il un distributeur de boissons sucrées?
- Y a-t-il de l'eau à la disposition des élèves?
- Est-il facile de se brosser les dents à l'école? Où cela pourrait-il se faire?
- Quelles sont les boissons servies à la cantine? Et les collations?
- Que faudrait-il pour améliorer la situation dans ton école? A qui en parler? Comment faire?
- Tout va bien? Comment montrer cet exemple à d'autres enfants?