



Renseignements généraux sur la trousse Superchoc sucré

(Remarque : Afin de ne pas créer de problème d'image corporelle, il est important d'être conscient du message que nous transmettons et de la façon dont nous abordons le sujet. Tâchez de ne pas parler du poids, ni de la forme ou de la taille du corps. Mettez plutôt l'accent sur ce que le corps peut faire. Ne parlez pas des régimes amaigrissants ou des aliments que vous mangez ou de ceux que vous évitez, car les enfants entendent tout. Assurez-vous de ne pas qualifier les aliments de « bons » ou de « mauvais (cochonneries) », mais plutôt d'aliments à consommer « **à l'occasion** » quand vous parlez des gâteries.) 10

Qu'est-ce que la trousse Superchoc sucré?

- 5 contenants numérotés pour accompagner les 5 images. Quatre sont remplis de la quantité de sucre qui correspond à la boisson sur l'image, et la cinquième est vide, car elle représente l'eau.
- Montre que les choix de boissons préférées de beaucoup de gens devraient être considérées comme des boissons à consommer « **à l'occasion** » et que l'eau devrait être la boisson de choix la plupart du temps.

Pourquoi choisir l'eau?

- Elle ne contient **pas** de sucre! 3
- Elle s'avère un choix écologique (utiliser une bouteille d'eau réutilisable). 9
- On peut y ajouter des fruits pour lui donner du goût. 9
- Le café noir et le thé noir peuvent aussi être un choix. 9
- Elle est gratuite à beaucoup d'endroits publics. 8
- C'est un choix sécuritaire; l'eau qui provient directement du robinet. 7
- Elle permet de rester hydraté et, ainsi, d'éviter les étourdissements, les maux de tête et les difficultés de concentration. 5, 11
- Elle maintient la tension artérielle et la santé des reins. 5



Pourquoi est-ce important pour les parents et les élèves?

- Promouvoir l'eau comme boisson de choix, car elle ne contient pas de sucre. ³
- Encourager les enfants et les familles à choisir l'eau la plupart du temps. ³
- Les boissons sucrées, surtout celles qui sont très acides (comme les boissons pour sportifs et les boissons gazeuses) peuvent entraîner la carie dentaire. ^{12, 13}
- Les boissons à consommer « **à l'occasion** » peuvent entraîner une baisse d'énergie, car l'énergie provenant du sucre se dissipe rapidement. ¹⁴
- Chez les enfants de 9 à 18 ans, 41 % de l'apport quotidien en sucre provient uniquement des boissons sucrées, ce qui veut dire qu'ils tirent moins de valeur nutritive que si cet apport en sucre venait d'aliments qui contiennent les éléments nutritifs dont ils ont besoin. ⁶

Ressources

1. www.ophea.net (plans de leçon pour les enseignants)
2. Ressource « Comment préparer une trousse Superchoc sucré » (activité à faire en classe)
3. www.guide-alimentaire.canada.ca
4. <http://www.DecouvrezLesAliments.ca/> (pour parler à une diététiste)
5. www.bouchéesbrillantes.ca
6. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2019001/article/00002-fra.htm>
7. <https://www.citywindsor.ca/residents/environment/Environmental-Master-Plan/Goal-B-Improve-Our-Water-Quality/Pages/Goal-B-Improve-our-Water-Quality.aspx>
8. [www.aspq.org/documents/file/resolution-eau_fr\(1\).pdf](http://www.aspq.org/documents/file/resolution-eau_fr(1).pdf)
9. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/>
10. www.positiveinfluencer.ca (renseignements sur l'image corporelle positive)
11. Active Living and Healthy Eating in Windsor and Essex County (pages 36-39)
[https://www.wechu.org/sites/default/files/reports-and-statistics/Act Liv Health Eat Report Sept 2016 Accessible FINAL-sm.pdf](https://www.wechu.org/sites/default/files/reports-and-statistics/Act%20Liv%20Health%20Eat%20Report%20Sept%202016%20Accessible%20FINAL-sm.pdf)
12. https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/resources/Documents/Sugar-Shocker-Kit_FR.pdf
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5030497/>
14. <https://www.livestrong.com/article/374773-the-effect-of-sugar-on-energy-level/>



Comment préparer une trousse Superchoc sucré pour vos élèves

(Remarque : Afin de ne pas créer de problème d'image corporelle, il est important d'être conscient du message que nous transmettons et de la façon dont nous abordons le sujet. Tâchez de ne pas parler du poids, ni de la forme ou de la taille du corps. Mettez plutôt l'accent sur ce que le corps peut faire. Ne parlez pas des régimes amaigrissants ou des aliments que vous mangez ou de ceux que vous évitez, car les enfants entendent tout. Assurez-vous de ne pas qualifier les aliments de « bons » ou de « mauvais (cochonneries) », mais plutôt d'aliments à consommer « **à l'occasion** » quand vous parlez des gâteries.) Annexe D

Introduction

Il s'agit d'une excellente activité pour encourager les élèves à boire de l'eau ainsi que pour leur apprendre à lire les étiquettes alimentaires et les aider à comprendre ce qu'elles veulent dire. Cette activité fait appel aux compétences en mathématiques, soit compter et additionner; à la rédaction d'une marche à suivre, soit écrire une histoire pour accompagner l'activité, et au travail d'équipe, pour créer une histoire. De plus, elle offre aux élèves des possibilités de leadership et d'enseignement, en leur permettant d'aider les autres à créer leur histoire au moyen de quantités réelles de sucre. Enfin, elle couvre les volets santé et bien-être en aidant les élèves à comprendre les effets du sucre sur le corps ainsi que les bienfaits de l'eau.

Instructions

1. Vous trouverez à l'annexe B un exemple de lettre destinée aux parents que vous pouvez modifier selon les besoins de votre classe et envoyer aux parents pour les renseigner sur l'activité que vous tiendrez en classe.
2. Procurez-vous le matériel nécessaire à la préparation de la trousse Superchoc sucré (voir la liste ci-dessous).
3. Choisissez une liste de boissons que vos élèves ont souvent tendance à boire (suggestion : faites un sondage auprès des élèves pour voir quelles sont leurs boissons préférées).
4. Utilisez le tableau de la valeur nutritive propre à chaque boisson pour déterminer la quantité de sucre que celle-ci contient.
5. Travaillez avec vos élèves ou demandez à des élèves plus âgés d'aider à faire le calcul pour convertir les grammes de sucre en cuillères à thé (4 g de sucre = 1 c. à thé).
6. Utilisez une bouteille ou un sac « Ziploc » (étiqueté au nom de la boisson) et versez-y, une à une, les cuillères à thé de sucre que la boisson en question contient.
7. Discutez de l'activité avec les élèves. Voici quelques questions que vous pourriez poser aux élèves :

- La quantité de sucre dans votre boisson vous a-t-elle surprise? (Voilà pourquoi c'est une boisson à consommer à l'occasion.)
 - Quelle quantité de sucre y a-t-il dans l'eau? (Zéro) ₃
 - Nommez des façons d'encourager la consommation d'eau. ₅
 - Pourquoi l'eau est-elle importante pour la santé? _{1,4}
 - Pouvons-nous tirer de l'eau des aliments? (Oui. Tous les aliments contiennent de l'eau.) ₃
 - Qu'est-ce qui est le mieux pour l'environnement : l'eau du robinet ou l'eau embouteillée? (L'eau du robinet. Utiliser une bouteille d'eau réutilisable est bon pour l'environnement, car cela ne crée aucun déchet.) ₃
 - Quand devrions-nous boire plus d'eau? (Quand il fait chaud dehors; quand nous avons soif et quand nous faisons du sport ou de l'exercice.)
8. Veuillez répondre au sondage mené auprès des membres du personnel enseignant (annexe C) et le remettre à l'infirmière affectée à votre école.

Matériel requis

Bouteilles ou sacs « Ziploc », entonnoir (selon la taille de la bouteille), sucre (la quantité requise en fonction de la taille de la classe), des cuillères à thé pour mesurer et un marqueur pour étiqueter les bouteilles ou les sacs.

Suggestions concernant l'activité

- Lisez une histoire sur la quantité de sucre consommé par une personne pendant la journée pendant qu'un volontaire verse la quantité de sucre pour chaque aliment et chaque boisson dans un pot afin de donner une représentation visuelle de la quantité totale de sucre qu'une personne consomme dans une journée. Les élèves plus âgés peuvent aider les plus jeunes. Il s'agit pour eux d'une occasion de faire preuve de leadership. Vous trouverez un exemple d'histoire à l'annexe A.
- Il est préférable que les élèves forment des groupes de 3 ou 4 (recommandé) et créent leur propre histoire et leur propre représentation visuelle qu'ils peuvent ensuite présenter à la classe. Ainsi, ils utilisent leur aptitude à travailler en équipe et perfectionnent leurs aptitudes à la rédaction d'une marche à suivre.
- Pour calculer la quantité de sucre dont il est question dans l'histoire qu'ils créent ou dans l'histoire fournie, les élèves se servent de leurs compétences en mathématiques.
- Bouchées Brillantes.ca a un écusson « Vive l'eau » pour promouvoir l'eau. Encouragez la discussion et faites une évaluation de la facilité d'accès à l'eau dans votre école; ensuite, votre classe pourra réclamer l'écusson!

Programme-cadre



ATTENTES

3^e année

D1. expliquer les facteurs qui favorisent le développement sain de la personne.

D2. utiliser ses connaissances en matière de santé et ses habiletés socioémotionnelles afin de prendre des décisions éclairées et de poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être.

4^e – 8^e année

D2. utiliser ses connaissances en matière de santé et ses habiletés socioémotionnelles afin de prendre des décisions éclairées et de poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être.

D3. établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé, son bien-être et sur la santé et le bien-être des autres.

CONTENUS D'APPRENTISSAGE

3^e année

D1.1 expliquer comment l'origine des aliments peut avoir une influence sur leur valeur nutritionnelle et sur l'environnement.

D2.1 expliquer les liens entre des choix alimentaires et une bonne hygiène dentaire.

4^e année

D2.1 déterminer vos habitudes alimentaires personnelles afin de prendre conscience de vos choix alimentaires et de développer des habitudes plus saines, en vous basant sur les recommandations et les directives des guides alimentaires canadiens.

D3.1 déterminer les mécanismes qui encouragent des habitudes alimentaires saines dans divers contextes.

5^e année

D2.1 évaluer la qualité de différents produits alimentaires en se servant de l'information fournie sur les étiquettes d'emballage afin de choisir judicieusement des aliments sains et salubres..

D3.1 décrire comment la publicité, le marketing alimentaire et les médias influent sur les choix alimentaires afin d'aider les personnes à faire des choix éclairés en matière d'alimentation.

6^e année



D2.1 démontrer ses connaissances des facteurs médicaux, émotionnels, sociaux et d'ordre pratique qui influencent les habitudes et les choix alimentaires afin de développer des objectifs personnels pour une alimentation plus saine.

D3.1 expliquer comment une alimentation saine et une vie active influencent conjointement la santé physique et mentale globale ainsi que le bien-être, et de quelles façons en promouvoir les bienfaits dans son entourage.

7^e année

D2.1 démontrer la capacité d'adopter des habitudes alimentaires plus saines en s'informant sur le rôle de différents aliments comme facteurs contributifs ou préventifs de divers troubles de santé.

D3.1 déterminer des façons de relever les défis de nature personnelle et externe associés à l'adoption d'habitudes alimentaires saines.

8^e année

D2.1 évaluer ses habitudes et ses choix alimentaires en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien et en tenant compte des comportements qui favorisent une saine alimentation..

D3.1 déterminer des stratégies permettant d'encourager des habitudes et choix alimentaires sains à domicile, à l'école et dans la communauté.

Ressources

1. **Guide alimentaire canadien** à <https://guide-alimentaire.canada.ca>
2. **Ophea.net** (Vidéos, plans de leçon et suggestions d'activités)
3. **DécouvrezLesAliments.ca** (Vidéos et faits sur l'hydratation et les signes de déshydratation ainsi que sur la quantité de liquide nécessaire pour chaque groupe d'âge)
4. **Bouchées Brillantes.ca** (Renseignements et plans de leçon)
5. **Conseils liés au Guide alimentaire canadien** à <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/>
6. **Ressource sur le langage lié à l'image corporelle positive** à www.bana.ca
7. **Sugar-Sweetened Beverages: General and Oral Health Hazards in Children and Adolescents** à <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5030497/>
8. **The Effect of Sugar on Energy Levels** à <https://www.livestrong.com/article/374773-the-effect-of-sugar-on-energy-level/>



Annexes

Annexe A : Histoire ci-jointe. Fait appel aux compétences en mathématiques pour calculer la quantité de sucre et aux techniques de rédaction d'une marche à suivre pour écrire une histoire, en plus d'offrir aux élèves plus âgés des occasions de faire preuve de leadership en aidant les plus jeunes à rédiger leur histoire. En outre, les élèves ont des occasions de travailler en équipe, soit de travailler en groupe et de faire un exposé au reste de la classe.

Annexe B : Lettre destinée aux parents et tuteurs afin de faire participer ces derniers à l'atteinte des objectifs du curriculum.

Annexe C : Sondage mené auprès des membres du personnel pour évaluer l'activité.

Annexe D : www.positiveinfluencer.ca (renseignements sur l'image corporelle positive et le langage connexe).



Exemple d'histoire Superchoc sucré

Durée approximative : De 15 à 20 minutes

Le menu ci-dessous est un exemple de ce qu'Alex mange et boit typiquement en une journée.

Instructions

1. Demandez à deux élèves de se porter volontaires.
2. Lisez l'histoire et chaque fois que vous mentionnez la quantité de sucre dans un aliment ou une boisson, demandez à un des volontaires de mettre, dans un contenant transparent, le bon nombre de cuillères à thé de sucre provenant des aliments ET des boissons. Continuez ainsi jusqu'à la fin de l'histoire; le contenant renfermera tout le sucre provenant des boissons et des aliments qu'Alex a consommés ce jour-là.
3. Relisez l'histoire et demandez à l'autre volontaire de mettre, dans un autre contenant transparent, le nombre de cuillères à thé de sucre provenant des boissons seulement.
4. Les autres élèves peuvent aider les volontaires en comptant le nombre de cuillères avec eux, ce qui fait appel à leurs compétences en mathématiques.
5. N'oubliez pas que, pour cette activité, nous n'incluons pas les sucres naturels. Ceux-ci sont bons pour nous parce qu'ils sont présents à l'état naturel. Contrairement aux sucres ajoutés dans bon nombre d'aliments emballés, ils ne sont pas transformés. Par conséquent, pour cette activité, nous compterons seulement le sucre ajouté.

Au déjeuner – Alex se lève le matin et mange :

¾ tasse de céréales Croque Cannelle	9 g = 2 c. à thé de sucre
1 tasse de lait blanc	13 g de SUCRE NATUREL

À la récréation – Alex va à l'école et, à la récréation, prend la collation suivante :

1 biscuit tendre Pattes d'ours	7 g = 2 c. à thé de sucre
De l'eau	0 g = 0 c. à thé de sucre

Au dîner – À l'heure du midi, Alex prend :

Un « Lunchable » au jambon et au fromage	17 g = 4 c. à thé de sucre
1 pomme	19 g de SUCRE NATUREL
1 boîte de punch aux fruits	22 g = 5 c. à thé de sucre
1 barre granola	5 g = 1 c. à thé de sucre

Au retour à la maison, après l'école, Alex prend :

1 orange (moyenne)	12 g de SUCRE NATUREL
1 Kool-Aid Jammer	15 g = 4 c. à thé de sucre

Au souper – En route vers le match de soccer d'Alex, sa mère s'arrête à un service au volant et Alex choisit :



1 petit hamburger

6 g = 1 c. à thé de sucre

Des frites (petit format)

0 g = 0 c. à thé de sucre

1 bouteille (250 ml) de jus de pomme

22 g = 5 c. à thé de sucre

Avant d'aller au lit – Alex prend une collation :

1 biscuit tendre Pattes d'ours

7 g = 2 c. à thé de sucre



Exemple de lettre destinée aux parents et tuteurs pour promouvoir la trousse Superchoc sucré – Utilisez cette lettre pour encourager les parents à approfondir à la maison les apprentissages faits en classe. Vous pouvez l’adapter comme bon vous semble.

Chers parents et tuteurs,

À l’école cette semaine, nous allons en apprendre sur le sucre au moyen d’une activité appelée « Superchoc sucré ». Nous utiliserons les étiquettes alimentaires pour découvrir la quantité de sucre que contiennent des boissons et des aliments courants.

Cette activité fait appel aux compétences en mathématiques (additionner les quantités de sucre), aux compétences en lecture et au travail d’équipe. L’activité s’insérera dans notre unité d’apprentissage sur la nutrition et est appuyée par le Bureau de santé de Windsor-comté d’Essex.

Nous espérons que vous participerez à cet apprentissage en aidant les élèves à s’exercer à la maison à utiliser les tableaux de la valeur nutritive et à faire des choix éclairés en matière d’alimentation. Pour vous faciliter la tâche, nous avons préparé pour vous quelques conseils et une liste de ressources.

Comment puis-je encourager les membres de ma famille à choisir l’eau?

L’eau est la boisson de choix pour s’hydrater, ce qui ne veut pas dire que c’est mauvais de boire du jus de temps à autre. Le truc, c’est de faire du jus une boisson qu’on consomme « à l’occasion », pas « tous les jours ». Une des meilleures façons d’encourager votre famille à boire de l’eau, c’est de toujours en avoir à portée de la main.

- Gardez un pichet d’eau dans le réfrigérateur et servez toujours de l’eau avec les repas.
- Mettez une bouteille d’eau réutilisable dans le sac à lunch pour l’école. Vous pouvez faire congeler la bouteille d’eau, puis vous en servir comme bloc réfrigérant dans le sac à lunch.
- N’incluez pas de boissons sucrées à votre liste d’épicerie. Évitez d’en avoir à la maison.
- Si vous voulez donner du goût à votre eau, essayez quelques-unes de ces délicieuses [recettes d’eau aromatisée](#).

Comment puis-je aider mon enfant à mettre en pratique ce qu’il apprend à l’école?

Grâce à cette activité, votre enfant apprendra à utiliser des étiquettes alimentaires pour prendre des décisions éclairées en matière d’alimentation. Le tableau de la valeur nutritive donne des renseignements sur les éléments nutritifs que contient un aliment donné; vous pouvez utiliser ces renseignements pour comparer différents aliments. Aidez votre enfant à acquérir cette compétence :

- en l’emmenant à l’épicerie et en lui demandant de lire les étiquettes de certains des aliments figurant à votre liste d’épicerie;
- en lui faisant faire un « superchoc sucré » à la maison – choisissez quelques produits courants chez vous et demandez à votre enfant d’additionner la quantité de sucre qu’il y a en tout. Pour l’illustrer, mettez, dans un contenant, le nombre de cuillérées de sucre correspondant à la quantité en grammes;
- en discutant des aliments qui ont une étiquette sur l’emballage. Indice : la plupart des aliments emballés doivent avoir une étiquette alimentaire.

Voici quelques ressources utiles où trouver d’autres renseignements :



- guide-alimentaire.canada.ca
- www.DecouvrezLesAliments.ca
- [Santé Canada – Comprendre l'étiquetage des aliments](#)

Merci de votre appui.



Annexe C : Sondage mené auprès des membres du personnel enseignant

1. Quelle année d'études enseignez-vous?
2. Est-ce que l'outil « Comment préparer une trousse Superchoc sucré » vous est utile dans votre classe?
3. Avez-vous trouvé les suggestions concernant l'activité utiles et pertinentes?
4. Avez-vous utilisé ou utiliseriez-vous le document « Exemple de lettre destinée aux parents et tuteurs »?
5. Avez-vous utilisé le document intitulé « Exemple d'histoire Superchoc sucré »?
6. Avez-vous demandé à vos élèves de créer leurs propres histoires Superchoc sucré? Pourquoi? Pourquoi pas?
7. À votre avis, est-ce que les élèves ont appris quelque chose en participant à cette activité? Selon vous, qu'est-ce qu'ils en retiendront?
8. Est-ce que vos élèves ont eu du plaisir à faire cette activité?
9. Comment pourrions-nous améliorer cette ressource de promotion de l'eau?

Commentaires et notes

Quand vous aurez répondu au sondage, remettez-le à l'infirmière de l'école. Comme ce sondage a pour but de nous aider à améliorer le matériel que nous vous offrons, proposez-nous des moyens de le faire!



À FAIRE ET À NE PAS FAIRE

POUR FAVORISER L'ESTIME DE SOI ET L'IMAGE CORPORELLE

Tâchez de ne pas parler du poids, ni de la forme ou de la taille du corps. Mettez plutôt l'accent sur ce que le corps peut faire. Efforcez-vous de ne pas faire de commentaires sur la perte de poids ou la prise de poids (ou le corps des gens en général). Évitez les commentaires du genre « tu as l'air tellement mince! »

Faites preuve de gentillesse à votre égard (y compris ne pas parler de régimes amaigrissants ou des aliments que vous mangez ou de ceux que vous évitez) – les enfants entendent tout. Ne leur transmettez pas vos insécurités.

Mettez l'accent sur les qualités et les habiletés intérieures – ne faites pas de l'apparence le point central.

Cuisinez des repas santé et équilibrés avec votre famille. Mangez ensemble. Mangez les mêmes repas.

Assurez-vous de ne pas qualifier les aliments de « bons » ou de « mauvais (cochonneries) », mais plutôt d'aliments à consommer « à l'occasion » quand vous parlez des gâteries (il ne faut pas complètement les éliminer).

Encouragez l'activité physique et faites-en parce que vous aimez votre corps – pas parce que vous le détestez. Faites des activités que vous aimez parce qu'elles vous rendent heureux et vous font du bien.

Nous sommes là pour vous aider. Si vous avez des questions sur l'estime de soi et l'image corporelle, appelez BANA.

519 969-2112

WWW.BANA.CA