

# MON DÉLICIEUX POISON SUCRÉ

ANIMATION



FICHE DE  
PRÉSENTATION



CAP  
SCIENCES  
Découvrons ensemble

# MON DÉLICIEUX POISON SUCRÉ



## Du sucre, un peu, beaucoup, passionnément, à la folie...

Il se cache partout dans notre alimentation et plus on en mange, plus on en redemande ! Cet atelier vous invite à mesurer la quantité de sucre que vous consommez au cours d'une journée de 4 repas. Il permet de comprendre ce qui se passe dans notre corps quand on en mange et quelles sont les conséquences sur notre santé à plus ou moins long terme.

Nous réfléchissons ensemble aux pièges et aux bons comportements pour éviter la surdose.

😊 Tout public scolaire et familial à partir de 9 ans

### → Objectifs :

- **Apprendre** à mesurer sa consommation de sucre en adéquation avec son mode de vie
- **Lire** une étiquette alimentaire
- **Adopter** les bons gestes de l'alimentation



### → Le déroulé :

**Introduction :** quel organe de notre corps est le plus gourmand en sucre ? Le cerveau bien sûr ! Il nécessite à lui seul 120g de sucre par jour pour fonctionner sans arrêt. Oui, le sucre est utile pour notre organisme, mais jusqu'à quelle quantité, et de quel(s) sucre(s) parle-t-on ?

**Première partie (30 à 35 min) :** répartis en équipe, les participants doivent estimer la quantité de sucre dans une série de plats qui leur est présentée. Sachant qu'un morceau de sucre pèse 6g, combien de sucres se cachent dans un petit déjeuner, un burger, voire même une aubergine farcie ?

**Deuxième partie (15 minutes) :** Le sucre est donc partout ! Avez-vous déjà regardé le tableau au dos des aliments emballés? Les participants épluchent les étiquettes nutritionnelles et identifient la quantité de sucre sous ses différentes formes.

**Conclusion :** Vous savez tout sur les sucres ! Ceux qui sont nécessaires comme carburant et ceux qui sont à limiter. Quels sont les bons gestes à adopter pour contrôler sa consommation quotidienne ?

### → Informations techniques

**Surface :** 30 m<sup>2</sup> / **A fournir sur place :** tables + chaises / **Aide sur place :** 1 personne / **Nombre de participants :** 15 / **Temps d'installation :** 30 min / **Durée d'un atelier :** 1h / **Valeur assurance :** à venir

📄 Responsable des expositions itinérantes  
Valentine Baldacchino  
v.baldacchino@cap-sciences.net  
07 82 14 85 39