

# Ma boîte à idées

Sciences, École et société  
23 mai 2023

Le sucre,  
c'est BON !  
Vrai ou faux?

**« Bon pour le goût, bon pour la santé, bon pour la planète »**

# PRINCIPE

Nous vous proposons une banque d'actions dont vous pouvez vous inspirer et dans laquelle vous pouvez piocher pour organiser la journée sciences, école et société.

Ces ateliers sont des actions ponctuelles qu'il est important d'ancrer dans les apprentissages de la classe. A vous de les adapter au contexte de votre école et de votre classe. N'hésitez pas aussi à les enrichir.

Il conviendra également d'avoir une attention particulière au choix des supports selon l'âge des élèves.

## MODALITÉS DE MISE EN OEUVRE :

- **une manifestation sur une journée avec toutes les classes** sous forme d'ateliers tournants animés par les différents enseignants de l'école et les ATSEM. Selon le nombre de classes, on peut faire tourner les ateliers avec toute l'école ou par niveau.

# OBJECTIFS

- prendre conscience de la place du sucre dans leur alimentation et d'en connaître sa provenance ;
- être sensibilisés aux effets du sucre sur notre santé : les caries, l'obésité, le diabète ;
- découvrir ou redécouvrir leur patrimoine gastronomique : les pâtes de fruit, les doucelettes, le sucre à coco, la confiture de fruits locaux.

**Attention : faire remplir par les parents des autorisations pour tous les aliments que les élèves vont déguster.**



# **Le sucre, c'est bon ! Vrai ou faux ?**

Commencer la journée par leur poser la question « Est-ce que le sucre, c'est bon ? » afin de recueillir leurs représentations et faire de même à la fin de la semaine.

Réponse attendue en fin de journée :

« Le sucre, c'est agréable dans la bouche, ça a un bon goût mais ce n'est pas très bon pour notre santé, il ne faut pas en manger trop. »

# Le sucre, qu'est-ce que c'est ?

D'où vient le sucre ?



Le sucre sous toutes ses formes



Sucré ou salé ?



# D'où vient le sucre ?

## Le fabrication du sucre en poudre

➤ Comprendre un documentaire sur la fabrication du sucre

Visionner le dessin animé en mettant en évidence les étapes de la fabrication du sucre à partir de la canne à sucre



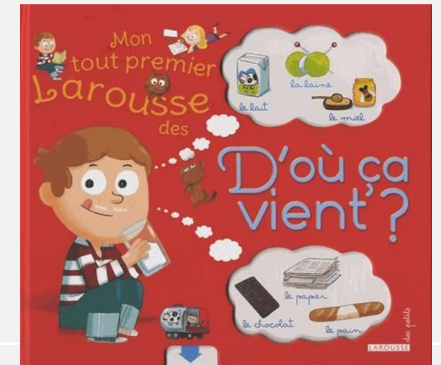
<https://www.youtube.com/watch?v=f16TnqmfS0w>

Décrire les illustrations de la fabrication du sucre et les ranger dans l'ordre.



Vous trouverez ces images libres de droit sur le site pixabay :  
<https://pixabay.com/fr/images/search/canne%C3%A0%20sucre/>

Comparer la fabrication du sucre de canne avec la celle du sucre blanc (betterave à sucre)



*Mon tout premier Larousse des...d'où ça vient?*

# Le sucre sous toutes ses formes ?

Cherche et trouve le sucre

- **Emettre des hypothèses et utiliser ses sens pour retrouver du sucre blanc en poudre parmi plusieurs poudres blanches**

## Expérimenter :

-Mettre dans quatre assiettes identiques : de la farine, de la noix de coco, du sucre et du sel.  
-Retrouver le sucre blanc en poudre par tâtonnement en utilisant les sens.

**Sentir** => éliminer la noix de coco

**Toucher** => éliminer la farine (texture fine/pas granuleuse)

**Goûter** => éliminer le sel



## Conclure :

Nos sens nous permettent d'identifier le sucre.

Le sucre est une poudre blanche qui brille comme des paillettes, elle n'a pas d'odeur, elle est granuleuse, elle a un goût sucré.

Du sucre en morceau au sucre en poudre

- **Agir sur la matière pour la transformer**

## Expérimenter :

-Observer du sucre en poudre, se demander comment faire pour obtenir du sucre en poudre à partir du sucre en morceau.

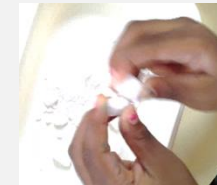
-Chercher différentes manières d'obtenir du sucre en poudre :



Avec les mains



Avec un outil



En frottant

-Utiliser un tamis pour séparer les gros morceaux et la poudre.



## Conclure :

Le sucre en morceau est un cube de grains de sucre collés entre eux .

Les grains de sucre se détachent facilement lorsqu'on frotte deux morceaux de sucre.

Du sucre et de l'eau, ça fait quoi ?

- **Emettre des hypothèses et observer la dissolution du sucre dans l'eau.**

## Expérimenter :

-Observer deux bouteilles d'eau (l'une avec du sucre l'autre sans) : « qu'y a-t-il à l'intérieur ? »  
-Goûter et se rendre compte qu'une des eaux est sucrée. « Comment faire de l'eau sucrée ? »  
-Mélanger une cuillère de sucre dans un verre d'eau et observer la dissolution, les grains de sucre « disparaissent ».



## Conclure :

Lorsqu'on mélange du sucre et de l'eau. Le sucre ne se voit plus et l'eau devient sucrée. On dit que le sucre se dissout dans l'eau.

# Sucré ou salé ?

Cherche et trouve les aliments sucrés

➤ Utiliser son sens du goût pour identifier les aliments sucrés ou salés

Goûter différents biscuits pour identifier ceux qui ont un goût sucré et ceux qui ont un goût salé : Crackers salés, biscuits apéritifs, petits beurres, crackers sucrés



➤ Utiliser ses connaissances pour identifier les aliments sucrés ou salés

- Classer des étiquettes en deux ensembles « sucré ou salé » en justifiant son choix
- Retourner les cartes pour valider à la fin.



# Le sucre et la santé

## Le sucre et nos dents



## Le sucre dans nos assiettes



## Bonbons ou pâtes de fruits, artificiel ou naturel ?

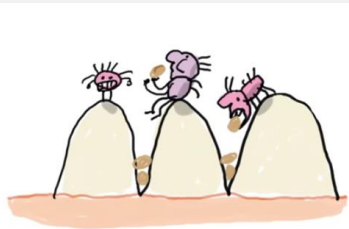


# Le sucre et nos dents

C'est quoi une carie ?

➤ Comprendre comment se forment les caries.

-Regarder un documentaire qui explique comment se forment les caries



A quoi ça sert de se laver les dents ? - 1 jour, 1 question

<https://www.youtube.com/watch?v=BCrfnu81WrU>

-Parler du métier de dentiste, échanger sur la visite chez le dentiste (si possible, rencontrer un dentiste )



## Nos dents sont vivantes

(sur l'air de « Nous n'irons plus au bois »)

Nous n'irons plus au lit sans y avoir pensé,  
Sans les avoir lavées, sans les avoir brossées.  
Nos dents sont vivantes, voyez qu'elles sont blanches,  
Lavées, brossées, chaque fois qu'on a mangé...

Mon dentiste m'a dit que pour les protéger  
Il faut les nettoyer et puis les renforcer.  
Nos dents sont vivantes, voyez qu'elles sont blanches,  
Lavées, brossées, chaque fois qu'on a mangé...

Et puis je sais aussi qu'il y a des bactéries  
Qui aiment les sucreries et qui font des caries.  
Nos dents sont vivantes, voyez qu'elles sont blanches,  
Lavées, brossées, chaque fois qu'on a mangé...

J'ai appris, j'ai compris comment bien les brosser  
Et les brosser assez pour qu'elles soient préservées.  
Nos dents sont vivantes, voyez qu'elles sont blanches,  
Lavées, brossées, chaque fois qu'on a mangé...



Comment faire pour bien se laver les dents ?

➤ Découvrir quelques règles d'hygiène des dents

-Découvrir les différentes étapes du brossage des dents à partir d'un documentaire



« Se brosser les dents, c'est important ! »

[https://www.youtube.com/watch?v=u\\_caLAieMsE](https://www.youtube.com/watch?v=u_caLAieMsE)

-Découvrir les différentes étapes du brossage des dents par la manipulation



-Mettre en œuvre le brossage des dents

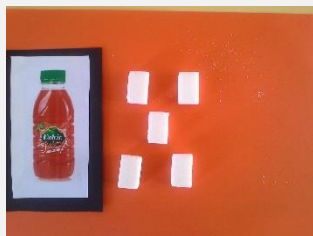
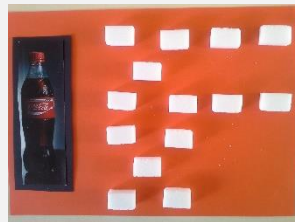


# Le sucre dans nos assiettes ?

Combien de sucre dans nos assiettes ?

➤ **Émettre des hypothèses sur la quantité de sucre dans nos aliments**

- Pour chaque carte-aliment, émettre des hypothèses sur le nombre de sucre que contient cet aliment.
- Comparer le nombre de sucre supposé avec la véritable quantité de sucre. « Qu'en pensez-vous ? »
- Conclure par « Certains aliments contiennent beaucoup trop de sucre, il faut les éviter ».



Les maladies liées au sucre

➤ **Échanger sur les risques du sucre sur la santé**

Aborder quelques problèmes de santé liés au sucre : obésité et diabète.



# Bonbons ou pâtes de fruits : artificiel ou naturel ?

Y-a-t' il de la banane dans un bonbon à la banane ?

➤ Réfléchir ensemble sur la composition d'un bonbon

- Observer et goûter des bonbons à la banane en insistant sur la couleur (à l'intérieur et à l'extérieur), l'odeur et le goût.
- Leur demander s'il y a de la banane dedans en justifiant leur réponse.
- Conclure par :



Dans les bonbons à la banane, il n'y a pas de banane.  
Il y a des colorants jaunes pour imiter la couleur de la banane.  
Il y a des arômes pour leur donner le goût et l'odeur de la banane.  
Ils sont artificiels.



Il est préférable de manger des pâtes de fruits, elles contiennent de la banane.  
Elles sont naturelles.

# Le sucre, ça a un bon goût !

Dégustation d'aliments du patrimoine gastronomique local



Douceurs locales



Pâtes de fruits



Confitures

Défi cuisine à l'école et en famille



# Déguster des aliments sucrés du patrimoine local ?

Les douceurs locales :  
Doucelettes  
Sucre à coco



Les pâtes de fruits à la  
banane, à la mangue, à la  
goyave...



Les confitures à la banane, à  
la goyave, au fruit de la  
passion, à la patate douce...



➤ Découvrir ou redécouvrir des  
aliments sucrés du patrimoine  
gastronomique local

-Déguster et exprimer son ressenti  
-Dire si on aime, si on déteste et ce qu'on  
préfère

➤ Identifier un aliment en utilisant l'odorat et le goût

-Jeu de Kim : goûter les yeux bandés, identifier le parfum

# Défi cuisine

## Défi cuisine à l'école

- Observer les différentes étapes de la réalisation d'une recette simple

L'enseignant(e) et/ou l'ATSEM réalisent la recette en verbalisant les actions, les élèves observent et écoutent :

**-Présenter les ingrédients**

=>de la pâte de goyave et du sucre

**-Présenter les ustensiles :**

=>un saladier, une cuillère et un couteau

**-Réaliser les étapes une par une :** Démouler la pâte de goyave, la couper en cubes, enrober les cubes de sucre en poudre.

**-Rappeler les différentes étapes** en faisant appel à leur mémoire.

Rq : Faire des photos pour pouvoir produire le texte de la recette ultérieurement en dictée à l'adulte



## Défi cuisine en famille

- Dynamiser la liaison école / famille en proposant un défi cuisine à réaliser à la maison

**Défi 1 : Inventer un gâteau sans sucre :** « Imagine qu'il n'y a plus de sucre dans ta maison, juste quand tu as envie de faire un gâteau, trouve par quoi tu pourrais le remplacer. Présente ta recette à tes camarades »

=> Réaliser un recueil de recettes

=> Solutions : fruits, carottes, miel, betteraves...

**Défi 2 : Des feuilletés à la confiture : aussi beau que bon :**

« cherche une manière originale se faire des feuilletés à la confiture, et fais une photo de ta recette »

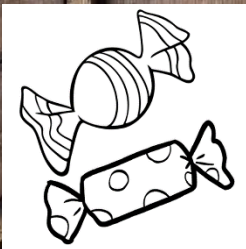
=> Afficher les photos recueillies

=> Exemple :

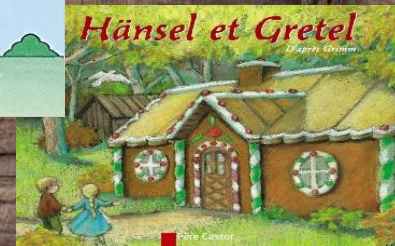
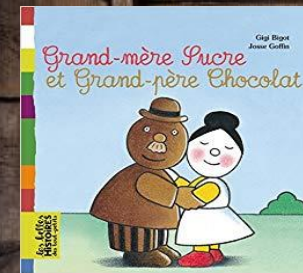


# Le sucre, source d'inspiration !

## Des créations sucrées



## Des histoires sucrées



# Les créations sucrées

## Les bonbons géants

- Observer et décrire une œuvre d'art contemporaine de Laurence Jenkell

De gros bonbons à croquer avec les yeux :

-Fantazia, Bonbon en plexiglas :



-Bronze patine verte 200 cm sur socle en bronze 2011 Fonderie Bocquel :



## Les bonbons en papier

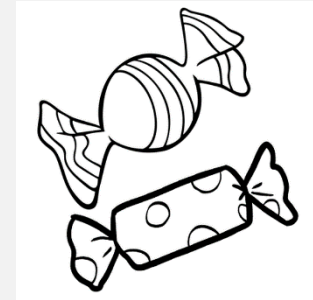
- Exercer sa motricité fine : tourner



Ces bonbons en papier pourront être utilisés pour décorer les affiches ou les traces qui permettent de garder la mémoire de cet évènement

## Apprendre à dessiner des bonbons

- Apprendre à dessiner des bonbons



Selon les capacités des élèves :

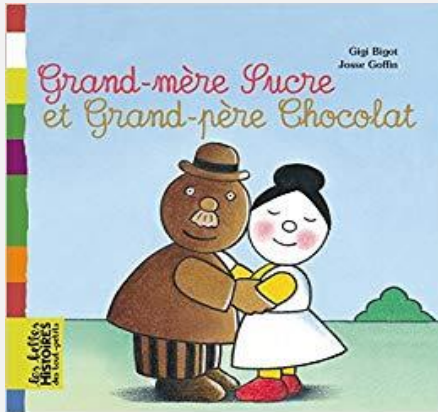
- ☆ Décorer des dessins de bonbons
- ☆☆ Dessiner en suivant les indications données par l'enseignant
- ☆☆☆ Dessiner en suivant une fiche de dessin par étape
- ☆☆☆☆ Dessiner des bonbons en suivant un modèle

Ces dessins pourront être utilisés pour décorer les affiches ou les traces qui permettent de garder la mémoire de cet évènement

# Les histoires sucrées : lecture offerte

## Grand-Père chocolat et Grand-Mère sucre

➤ Comprendre une histoire lue et faire le lien avec les expériences sur la dissolution du sucre



-Lire ou raconter l'histoire

-Expliquer pourquoi la maison de M. Chocolat fond (s'appuyer sur les expériences concernant la dissolution du sucre dans l'eau). Refaire l'expérience en construisant une maison en sucre et en imitant la pluie avec un arrosoir.

-Dégager la morale de l'histoire

« lorsqu'on se fâche avec quelqu'un qu'on aime, ça rend triste »

## Hänsel et Gretel

➤ Comprendre une histoire lue et dégager la morale de l'histoire



**Lire ou raconter l'histoire** jusqu'à la rencontre avec la sorcière. Emettre des hypothèses sur la suite de l'histoire.

**Débattre sur** « pourquoi ne faut-il pas suivre quelqu'un qu'on ne connaît pas et qui nous propose des bonbons ? »

**Conclure par :**

« Il ne faut pas suivre un inconnu qui nous offre des bonbons »

# Pour garder la mémoire de cet évènement

Il est important d'inscrire cet évènement dans le calendrier de la classe (pour les plus grands), il servira de repère dans l'année.

On peut offrir à chaque élève un badge (à imprimer et à plastifier) qu'il pourra accrocher sur son sac à dos en souvenir de ce temps fort.

On peut choisir également une chanson commune à toutes les classes.

Pour garder la mémoire de cet évènement et permettre de faire un retour aux parents, on peut réaliser une petite exposition, un petit livre (individuel ou collectif), une petite capsule vidéo ou encore des enregistrements audio.

Cependant, il est important de garder toujours à l'esprit les règles RGPD pour le droit à l'image (si vous avez un doute, n'hésitez pas à contacter la médiatrice numérique de Canopé).



Les petits bonbons, c'est bon  
(Sur l'air de la chanson  
« les petits poissons dans l'eau »)

« Les petits bonbons, c'est bon !  
Ça réveille nos papilles  
Les petits bonbons, c'est bon  
Mais il faut faire attention  
C'est mauvais pour la santé  
De manger trop sucré  
C'est mauvais pour nos dents  
Même si on les aime tant »

