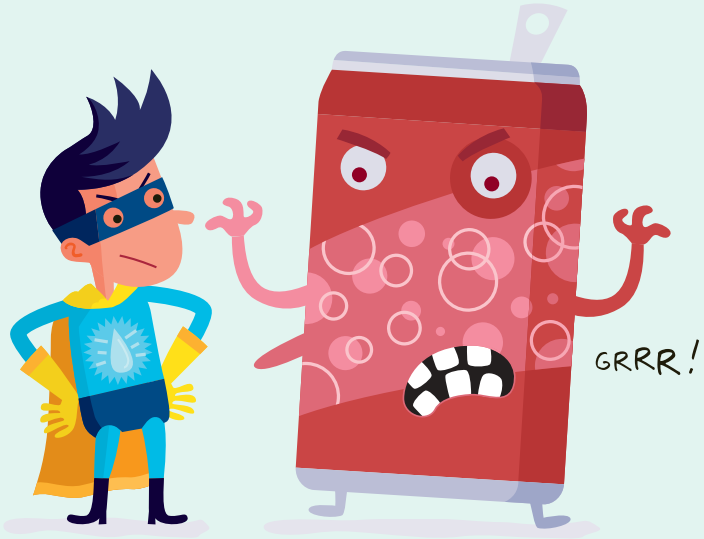
▪ Défi sourire 1
▪ 10-12 ans

Les boissons sucrées attaquent mes dents! Je préfère boire de l'eau.

Sourir pour Tous

▪ Défi lancé

"Pendant une semaine, ma classe fait grève au distributeur de limonades!"



▪ Description du défi

Durant une semaine, les élèves limitent, à l'école, la consommation de boissons contenant du sucre ou des édulcorants. Ils prennent conscience de leur comportement face à la soif.

▪ Socles de compétences

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

▪ Matériel

- Tableau (support carton, papier, tableau noir,…).

Jour > / Prénom v	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

Tableau d'enregistrement des consommations

- Aujourd'hui, à l'école, je n'ai bu que de l'eau
- Aujourd'hui, à l'école, j'ai bu 1 boisson sucrée
- Aujourd'hui, à l'école, j'ai bu plusieurs boissons sucrées

▪ Déroulement

1. Un panneau d'enregistrement des consommations est réalisé en classe suivant le modèle du tableau ci-contre. Il comprend le prénom de chaque enfant, les jours de la semaine et une légende en couleur.

2. L'enseignant(e) invite les élèves à tenir un compte de leurs consommations et à les enregistrer sur le tableau d'enregistrement. Pour chaque enfant, à la fin de la journée d'école, la case du jour est coloriée en bleu si l'enfant a bu exclusivement de l'eau, en orange s'il a pris une boisson sucrée, en rouge s'il en a pris plus d'une. L'enfant peut donner un peu de goût à de l'eau, sans la sucrer, en y plongeant une feuille de menthe.

3. Un autre panneau, reprenant les différentes teneurs en sucre des boissons proposées à l'école (au distributeur de limonades ou au réfectoire), peut être réalisé. Un slogan peut être appliqué près des points de ravitaillement en limonades ("Distributeur de caries", …)

◂ RÉALISATION ÉDITIONS AVERBODE, AUTEUR NADINE PALMAERTS, ILL. PATRICK MORIZE, PRODUCTION PEEKABOO ▸