

SODA



DÉCOUVRIR ET ANALYSER
LA COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES BOISSONS.

1 CANETTE DE COLA

148 Kcal



33 cl

burger far cœur



1 CANETTE DE COLA



burger far cœur



6 morceaux de sucre

25 minutes de footing



Un peu
de soda ?

DÉCOUVRIR ET ANALYSER LA COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES BOISSONS

Entre nous - L'observation et l'analyse du document permettent à l'élève de développer un raisonnement pour établir des correspondances entre apports et dépenses énergétiques.



Entrée dans l'activité santé

Se placer en cercle et s'asseoir en tailleur le dos bien droit.

Joindre les mains l'une contre l'autre et **ressentir** si elles sont froides ou chaudes.

Se frotter les paumes des mains comme pour se réchauffer, d'abord doucement puis un peu plus vite. Ensuite, **se masser les mains** comme si on se les savonnait. Insister successivement sur les différentes parties de la main droite en massant avec le pouce de la main gauche (paume, doigts les uns après les autres, dessus de la main, poignets, etc.) Même chose sur la main gauche. **Laisser reposer** les mains sur les genoux. Imaginer qu'elles sont lourdes, qu'on ne peut plus les soulever. **Inspirer et expirer.** « Maintenant nos mains sont légères et s'élèvent doucement vers le ciel en s'agitant. » **Relâcher** les mains sur une expiration.



Soda

Observer le document projeté sur un écran ou photocopié

- Décrire les scènes représentées.
- Décrypter les informations exprimées en diverses unités.
- Traduire les informations en un message santé.
- Vérifier les chiffres donnés.



Une activité complémentaire

Visionner la vidéo [Bob boit de l'eau](#) (ASS. NC).



Pour aller plus loin

- Consulter le document [Les autres boissons](#) sur le site de l'Agence Sanitaire et Sociale de Nouvelle-Calédonie.
- Consulter la page du site de l'ANSES sur [les sucres dans l'alimentation](#).



Message pour les élèves

Pour être en bonne santé, il est recommandé de boire en moyenne 1,5 à 2 litres d'eau par jour et de ne pas attendre d'avoir soif pour se décider à boire. Les boissons sucrées doivent rester exceptionnelles!

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5