






Objectif : 	Les élèves découvrent pourquoi le sucre est important dans l'alimentation quotidienne et comment le corps le transforme en énergie.
Tâche : 	L'enseignant-e distribue le texte. Une fois que les élèves en ont pris connaissance, chacun et chacune raconte à son voisin ce qu'il-elle a lu. Chaque élève pose une question au sujet du texte à son voisin ou sa voisine. Les questions auxquelles les élèves ne parviennent pas à répondre sont discutées ensuite en plénière.
Matériel : 	Texte
Session : 	Par groupes de deux
Durée : 	20 minutes

Informations complémentaires

- ⇒ Il est aussi possible de donner les textes à lire à la maison et de demander aux élèves d'en faire un résumé.



Feuille de travail : Lis attentivement ce texte. Raconte à ton voisin ou à ta voisine ce que tu as lu. Pose-lui ensuite une question à ce sujet.

Le sucre et l'alimentation

Les mets et les boissons sucrées sont très appréciés. Le goût sucré des aliments et des boissons repose sur leur teneur en sucre. Pour sucrer les aliments, on utilise surtout du sucre de ménage (saccharose), du sucre de raisin (glucose) et du sucre de fruits (fructose). On trouve le sucre de raisin (glucose) dans le miel et les fruits. Les fruits produisent aussi du fructose qui est plus sucré que le sucre de ménage. La molécule de saccharose contient le glucose et le fructose.

Sucre et énergie

Tous les sucres appartiennent à la catégorie chimique des hydrates de carbone. Ils fournissent l'énergie dont le corps a besoin. Car même les mouvements inconscients, comme la respiration ou le battement du cœur, exigent de l'énergie. Le corps brûle les hydrates de carbone et les transforme en dioxyde de carbone et en eau.



Un morceau de sucre suffit pour nous donner de l'énergie. Il nous permet de

- marcher pendant 13 minutes
- danser pendant 6 minutes
- nager ou faire du vélo pendant 4 minutes



D'autres aliments que le sucre, par exemple les pommes de terre ou les fruits, nous fournissent aussi des hydrates de carbone. Le corps ayant en permanence besoin d'énergie, il faut lui en fournir régulièrement avec l'alimentation. L'énergie totale du corps se décompose en hydrates de carbone, graisses et protéines.