



## Informations pour les enseignants

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Mission de travail</b> | Les élèves complètent les feuilles d'exercices.  |
| <b>Objectif</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Les élèves réalisent qu'une consommation excessive de chocolat fait grossir et font le lien avec les calories.</li><li>• Les élèves savent que le chocolat et les sucreries sont mauvais pour les dents et qu'il est donc indispensable de se brosser régulièrement les dents.</li><li>• Les élèves découvrent que le chocolat donne de l'énergie.</li></ul> |
| <b>Matériel</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Différentes sortes de chocolat et morceaux de sucre</li><li>• Feuilles d'exercices</li></ul>   |
| <b>Forme sociale</b>      | Plénière/TI  |
| <b>Durée</b>              | 25'  |

### Informations supplémentaires:

- Faire des jeux à l'extérieur et donner un morceau de chocolat comme carburant aux enfants lorsqu'ils sont fatigués. Les jeux peuvent être en rapport avec le chocolat. P. ex. transporter 12 fois 1 kg de pierres, etc. pour voir combien cela représente si nous mangeons 12 kg de chocolat.
- Aborder la problématique des collations avec les enfants.



## Exercice



Complète les feuilles d'exercices

### Qui mange quelle quantité de chocolat?

Quand as-tu mangé du chocolat pour la dernière fois?

\_\_\_\_\_

Quelle quantité? \_\_\_\_\_ Pourquoi? \_\_\_\_\_

Les gens ne mangent pas du chocolat de la même façon selon les pays!

Les Suisses aiment beaucoup manger du chocolat.

En Suisse, nous mangeons 11 kg ou 110 tablettes de chocolat par an.

Dessine ici 110 traits, un pour chaque chocolat:



## Classe les autres pays en fonction de leur consommation:

France 5 kg, Norvège 8 kg, Finlande 3 kg, Amérique 5 kg, Irlande 6 kg, Angleterre 7 kg, Allemagne 11 kg.

1<sup>re</sup> place: \_\_\_\_\_ 5<sup>e</sup> place \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2<sup>e</sup> place: \_\_\_\_\_ 6<sup>e</sup> place: \_\_\_\_\_  
3<sup>e</sup> place: \_\_\_\_\_ 7<sup>e</sup> place: \_\_\_\_\_  
4<sup>e</sup> place: \_\_\_\_\_

Mais le chocolat te donne aussi de l'énergie pour courir et jouer: Pour consommer toute l'énergie que te donne un aliment, il te faut faire les activités suivantes pendant le temps indiqué:

|                        |                       |                      |
|------------------------|-----------------------|----------------------|
| 1 tablette de chocolat | 1 heure et 10 minutes | Monter les escaliers |
| 1 saucisse à griller   | 1 heure et 10 minutes | Jouer au ping-pong   |
| 1 part de gâteau       | 1 heure et 25 minutes | Nettoyer les vitres  |
| 1 pomme                | 45 minutes            | Faire du vélo        |
| 1 orange               | 40 minutes            | Faire la vaisselle   |
| 1 morceau de sucre     | 40 minutes            | Écrire               |



## Le chocolat est-il bon ou mauvais pour la santé?

Le chocolat est certes bon pour la santé, mais seulement si l'on n'en mange pas trop.

### Trop de chocolat, c'est mauvais!

Chaque chocolat est composé pour moitié de sucre. Le sucre est mauvais pour les dents!

Les tablettes de chocolat au lait, blanc ou noir contiennent environ 12 morceaux de sucre. Dessine ces 12 morceaux ici, j'en ai déjà dessiné 3 pour toi:

**Attention:** Avec autant de sucre, il faut toujours bien se brosser les dents immédiatement après avoir mangé du chocolat!

Le sucre et la graisse contenus dans le chocolat font également grossir, veille donc à ne manger que de petites quantités de chocolat.

**Attention:** Ne mange jamais de chocolat par ennui ou lorsque tu as faim!

### Mais le chocolat est aussi bon pour la santé!

Le chocolat te donne de l'énergie et de la force pour jouer et courir!



## Mange du chocolat, ...

- si tu te sens faible et fatigué!
- en dessert après le repas!
- comme récompense lorsque tu as réussi quelque chose!
- les jours de fête, quand il y a des lapins et des pères Noël en chocolat. Mais là aussi, pas tout en même temps!
- Répartis-le, tu en profiteras plus longtemps!

**C'est vrai:** Le chocolat est source de plaisir! Dessine ici un visage souriant!

