



De la maternelle à la 5^e année

5210 Un mode de vie est une initiative qui promeut des comportements et des milieux sains. Les messages 5210 sont simples et encouragent l'alimentation saine et l'activité physique au quotidien, deux habitudes importantes pour une bonne santé. L'activité suivante soutient le message « Buvez plus d'eau! Consommez **0** boisson avec sucre ajouté. » Elle veille à promouvoir l'eau comme boisson de premier choix et permet aux élèves de se rendre compte de la quantité de sucre contenu dans certaines boissons.

Ce dont vous aurez besoin...

- La trousse de ressources à l'intention de l'enseignant (PDF ci-joint) de 5210 Un mode de vie
- La présentation **5210 Présentation** (en anglais seulement) de 5210 Un mode de vie, à l'intention des enseignants.
- Des cubes de sucre et des cartes de boissons (imprimées en double, il vous faudra 2 paquets de 16 cartes – découpées).
- Le document **Buvez plus d'eau!**

Consignes

- Passez en revue la trousse de ressources de 5210 Un mode de vie.
- Regardez la présentation de 5210 pour en apprendre davantage sur le programme.

Installation : Divisez la classe en 2 groupes. Placez une série de cartes par terre ou sur des tables au fond de la classe.

Avant de commencer

Se servir du document intitulé **Buvez plus d'eau!** pour expliquer les bienfaits de l'eau. Sauter la partie relative à la quantité de sucre contenue dans les boissons (il s'agit des réponses à l'activité).

Règles du jeu

- Une fois les cartes disposées au fond de la classe, les équipes se mettent en ligne à l'autre extrémité.
- À tour de rôle, les joueurs courent pour aller ramasser une carte et la rapporter à leur équipe.
- Lorsque les équipes ont toutes leurs cartes, elles devront associer les boissons à leur quantité de sucre.
- La première équipe à avoir terminé l'association gagne.

Eau	0 morceau
Jus 100 % orange	6 morceaux
Boisson gazeuse	7 morceaux
Lait	3 morceaux
Lait au chocolat	6 morceaux
Limonade	7 morceaux
Berlingot de jus de fruits	6 morceaux
Barbotine (slush)	8 morceaux

***Note : Ce tableau indique la quantité moyenne de sucre contenu dans une tasse (250 ml) de chaque type de boisson. La quantité de sucre contenu dans les boissons peut varier d'un fabricant à l'autre. 4 g de sucre = 1 cuillerée à thé (5 ml)**