






# Le chocolat et la santé

Information aux enseignants



1/3

<p>Ordre de travail</p> 	<p>Résoudre les exercices de la fiche de travail.</p>
<p>Objectif</p> 	<p>Les enfants apprennent que le chocolat favorise le gain de poids, qu'il peut provoquer des caries et qu'il apporte de l'énergie.</p>
<p>Matériel</p> 	<p>Fiche de travail Du chocolat et du sucre en cubes</p>
<p>Forme sociale</p> 	<p>Classe entière / travail individuel</p>
<p>Durée</p> 	<p>25'</p>

Informations supplémentaires:

- Faire un jeu d'extérieur et donner un carré de chocolat aux enfants pour les ressourcer dès qu'ils fatiguent. Le jeu peut être en rapport avec le chocolat, par ex. leur faire transporter 12 fois 1 kilogramme de cailloux pour démontrer l'équivalent de 12 kilogrammes de chocolat consommés, etc.
- Evoquer les problèmes des collations (entre les repas) avec les enfants.

# Le chocolat et la santé

Fiche de travail



2/3

**Devoir:** Résous les exercices de la fiche de travail.

## Qui mange combien de chocolat?

La dernière fois que tu as mangé du chocolat date de quand?..... \_\_\_\_\_

Combien en as-tu consommé? ..... \_\_\_\_\_

Pourquoi? ..... \_\_\_\_\_

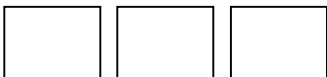
## Le chocolat est-il bon ou mauvais pour la santé?

Le chocolat est bon pour la santé, mais seulement si on n'en abuse pas.

### Trop de chocolat est mauvais pour ta santé!

Tout chocolat se compose pour la moitié de sucre, et le sucre n'est pas bon pour nos dents!

Chaque tablette de chocolat contient environ 12 morceaux de sucre. Dessine ces cubes ici, j'en ai déjà mis 3 pour toi:



**Attention:** comme il y a beaucoup de sucre dans le chocolat, il faut tout de suite se laver les dents après en avoir mangé!

Le sucre et la graisse contenus dans le chocolat contribuent à te faire prendre du poids. Fais donc attention à n'en consommer qu'en petites quantités.

**Attention:** ne mange jamais de chocolat parce que tu t'ennuies ou lorsque tu as faim!

### Mais le chocolat est aussi bon pour toi!

Il est source d'énergie et te donne de la force pour jouer et courir!

Pour consommer toute l'énergie qu'un aliment te donne, tu dois:

Monter l'escalier	pendant 1 heure et 10 minutes	pour 1 tablette de chocolat
Jouer au ping-pong	pendant 1 heure et 10 minutes	pour 1 saucisse rôtie
Laver les carreaux	pendant 1 heure et 25 minutes	pour 1 part de gâteau
Faire du vélo	pendant 45 minutes	pour 1 pomme
Laver la vaisselle	pendant 40 minutes	pour 1 orange
Ecrire	pendant 40 minutes	pour 1 morceau de sucre

# Le chocolat et la santé

Fiche de travail



3/3

## Mange du chocolat ...

- lorsque tu te sens mou et fatigué!
- en dessert après le repas!
- pour te récompenser lorsque tu as réussi quelque chose de spécial!
- les jours de fête, quand on propose des lapins ou des pères Noël en chocolat, mais en quantités modérées!
- Divise-le en parts pour le manger en plusieurs fois et faire durer le plaisir!

**C'est bien vrai:** le chocolat nous rend heureux!

Dessine une personne souriante ici avec du chocolat dans la main!