

Station d'activité : Une boisson désaltérante

Description de l'activité

Les élèves pourront :

- examiner les tableaux de valeur nutritive et l'étiquetage des ingrédients pour être conscients de la quantité de sucre et de caféine ajoutée à certaines boissons.

Messages clés

- Boire de l'eau et du lait constitue le meilleur choix pour rester hydraté.
- Évitez les boissons avec sucre ajouté, comme les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses sucrées, les boissons sportives, les boissons énergisantes, les boissons sucrées chaudes ou froides et l'alcool.
- Le jus de fruits est une boisson sucrée et devrait être consommé en quantité limitée.
- La caféine peut être présente dans des boissons comme le cola, le thé glacé, les boissons à base de café et les boissons énergisantes. Les enfants et les jeunes peuvent devenir nerveux, irritables et avoir de la difficulté à dormir s'ils consomment de la caféine.

Matériel

- **Travail préparatoire : (facultatif)** Les élèves peuvent apporter leurs propres étiquettes ou contenants de boissons. Par exemple : des boissons gazeuses, des boissons à base de café chaudes ou froides, des boissons énergisantes, des boissons fouettées, du jus, du lait et toute autre boisson non alcoolisée. **Remarque :** Le corrigé et la discussion devront être modifiés en conséquence.
- Nom de la station (en imprimer un exemplaire)
- Instructions de la station (en imprimer un exemplaire)
- Feuille de travail : Une boisson désaltérante (en imprimer un exemplaire par élève)
- Document de travail : [Boissons saines, enfants sains](#)
- Annexe à imprimer : Exemples d'étiquettes de boissons (en imprimer un exemplaire)



Préparation

- Placez le nom de la station, les instructions, les documents à distribuer et l'annexe dans la zone d'activité.
- Le corrigé suivant peut aider l'enseignant(e) à déterminer quelles boissons constituent un choix sain. **Remarque** : Il devra être adapté si les élèves apportent d'autres étiquettes.
- Discutez des réponses sur la feuille d'instructions avec toute la classe ou affichez le corrigé à l'envers ou placez-le dans un dossier fermé; les enseignants peuvent aussi décider de ne pas faire part des réponses tant que tous les élèves n'ont pas terminé l'activité.
- Les élèves remplissent la feuille de travail à la station. Les élèves peuvent comparer leurs réponses à celles du corrigé lorsqu'ils ont terminé l'activité.

Corrigé de l'activité Une boisson désaltérante

Santé Canada travaille actuellement à améliorer les étiquettes des aliments. Les étiquettes comprises dans la présente activité reflètent les étiquettes de produits que l'on trouvait sur le marché en date d'août 2019. Pour obtenir de plus amples renseignements, reportez-vous à : [Modifications à l'étiquetage des aliments](#)

Nom de la boisson	Ingrédients	Taille de la portion	Total de sucre par portion 4 g sucre = 5 ml (1 c. à thé)	Caféine (mg)	Quand choisiriez-vous cette boisson? Tous les jours? Quelles boissons limiteriez-vous? Pourquoi? (Indices : portion, sucre ajouté, sel, caféine, herbes, éléments nutritifs ajoutés, succédanés du sucre)
Cola	Eau gazéifiée, sucre/glucose-fructose, colorant caramel, acide phosphorique, arômes naturels, caféine.	1 canette (355 ml)	39 g (10 c. à thé)	34	Boisson à limiter . Riche en sucre ajouté, peu d'éléments nutritifs, contient de la caféine.
Cola sans sucre (diète)	Eau gazéifiée, colorant caramel, aspartame, acide phosphorique, benzoate de potassium, arômes naturels, acide citrique, caféine.	1 canette (355 ml)	0	46	Boisson à limiter . Contient de la caféine et des succédanés du sucre; est pauvre en éléments nutritifs.
Lait, 1 % de matières grasses	Lait partiellement écrémé, palmitate de vitamine A, vitamine D3.	1 tasse (250 ml)	12 g (3 c. à thé)	0	Choisir tous les jours . Ne contient aucun sucre ajouté, contient des vitamines et des minéraux.
Lait au chocolat, 1 % de matières grasses	Lait partiellement écrémé, sucre/glucose-fructose, cacao, sel, colorant, carraghénine, arôme artificiel, palmitate de vitamine A, vitamine D3.	1 tasse (250 ml)	26 g (7 c. à thé)	0	Boisson à limiter . Plus riche en sucre, mais contient certains éléments nutritifs importants.



Nom de la boisson	Ingrédients	Taille de la portion	Total de sucre par portion 4 g sucre = 5 ml (1 c. à thé)	Caféine (mg)	Quand choisiriez-vous cette boisson? Tous les jours? Quelles boissons limiteriez-vous ou éviteriez-vous? Pourquoi? (Indices : portion, sucre ajouté, sel, caféine, herbes, éléments nutritifs ajoutés, succédanés du sucre)
Boisson énergisante	Eau gazéifiée, sucrose, glucose, taurine, acide citrique, citrate de sodium, colorant caramel, L-carnitine, L-tartrate, caféine, sorbate de potassium, benzoate de sodium, niacinamide, arômes naturels et artificiels, sucralose, chlorure de sodium, extrait de racine de ginseng Panax, inositol, d-glucuronolactone, chlorhydrate de pyridoxine, riboflavine, extrait de graines de guarana, cyanocobalamine.	1 canette (240 ml)	25 g (6 c. à thé)	79	Boisson à limiter . Riche en sucre ajouté, contient de la caféine, contient diverses vitamines et herbes ajoutées (plus de détails se retrouvent dans le volet discussion).
Boisson sportive – Ice Blast	Eau, sucre, dextrose, acide citrique, sel, citrate de sodium, phosphate monopotassique, amidon de maïs modifié, colorant, gomme ester	355 ml	22 g (5 c. à thé)	0	Boisson à limiter . Riche en sucre ajouté, contient du sel ajouté, contient diverses vitamines et minéraux ajoutés.





Nom de la boisson	Ingrédients	Taille de la portion	Total de sucre par portion 4 g sucre = 5 ml (1 c. à thé)	Caféine (mg)	Quand choisiriez-vous cette boisson? Tous les jours? Quelles boissons limiteriez-vous ou éviteriez-vous? Pourquoi? (Indices : portion, sucre ajouté, sel, caféine, herbes, éléments nutritifs ajoutés, succédanés du sucre)
Jus au mélange de baies	Jus de fruits de concentré (pomme, raisin, framboise et mûre), arôme naturel, extrait de peau de raisin, acide ascorbique (vitamine C), acide citrique.	1 emballage (200 ml)	23 g (6 c. à thé)	0	Boisson à limiter . Riche en sucre et en vitamine C, ne contient pas de caféine.
Eau enrichie	Eau par osmose inversée, fructose cristallin, sucre de canne, acide ascorbique (vitamine C), acide citrique, arômes, extrait de fruits du dragon, jus de légumes (colorant), lactate de magnésium et lactate de calcium, taurine, pantothénate de calcium (vitamine B5), gluconate de zinc, chlorhydrate de pyridoxine (vitamine B6), cyanocobalamine (vitamine B12), polynicotinate de chrome.	1 bouteille (591 ml)	32 g (8 c. à thé)	0	Boisson à limiter . Riche en sucre ajouté, contient diverses vitamines ajoutées (plus de détails se retrouvent dans le volet discussion).





Thé glacé	Eau filtrée, sucre/glucose-fructose, acide citrique, thé concentré à partir de feuilles de thé, citrate de potassium, saveur naturelle de citron.	1 bouteille (500 ml)	43 g (11 c. à thé)	23	Boisson à limiter . Riche en sucre ajouté, peu d'éléments nutritifs, contient de la caféine.
Boisson glacée au café	Mélange de café glacé (eau, sucre, extrait de café, colorant caramel, arôme naturel et artificiel), crème.	1 petit contenant (380 ml)	33 g (8 c. à thé)	90	Boisson à limiter . Riche en sucre ajouté, pauvre en éléments nutritifs, contient de la caféine, riche en matières grasses ajoutées en raison de la crème/garniture fouettée.



Les réponses peuvent varier selon que les exemples d'étiquettes proposés sont utilisés ou que les élèves ont apporté leurs propres étiquettes.

1. Selon vous, quelle boisson représente le meilleur choix? Pourquoi?

De tous les choix présentés, le meilleur choix est le lait 1 % (lait). L'eau est aussi un choix santé. Buvez de l'eau tout au long de la journée pour satisfaire à vos besoins en liquide et pour étancher la soif.

Le jus au mélange de baies est du jus de fruits à 100 % non sucré, mais est quand même riche en sucre, donc on recommande d'éviter cette boisson.

Toutes les autres boissons de cette station doivent être évitées, car elles contiennent peu d'éléments nutritifs et sont riches en sucre ou en matières grasses. Ces boissons ne favorisent pas une croissance saine et peuvent prendre la place de boissons saines comme le lait et l'eau.

Les boissons énergisantes ne sont pas recommandées pour les enfants et les jeunes parce qu'elles contiennent une forte teneur en caféine, de grandes quantités de vitamines et de minéraux, ainsi que d'autres ingrédients comme des extraits d'herbes.

Les eaux vitaminées sont coûteuses et non nécessaires. Les eaux vitaminées contiennent généralement de la vitamine C et plusieurs vitamines B. La plupart des gens peuvent satisfaire à leurs besoins de ces vitamines en mangeant une variété de légumes, de fruits et de produits céréaliers tous les jours. Les eaux aromatisées et vitaminées ou les eaux minérales peuvent contenir du sucre ajouté, des succédanés du sucre et des ingrédients à base de plantes comme le ginseng, la camomille, etc. Il y a peu de preuves à l'appui de l'effet et de la sécurité des ingrédients à base d'herbes de ces produits.

2. Quelles boissons contiennent du sucre ajouté dans la liste des ingrédients?

Les boissons suivantes contiennent du sucre ajouté dans la liste des ingrédients :

- Le cola, le lait au chocolat, la boisson énergisante, la boisson sportive, l'eau Vita Water PLUS, le thé glacé, la boisson glacée au café.
- Au nombre des noms utilisés pour le sucre ajouté dans ces boissons, on trouve : sucre/glucose-fructose, sucrose, sucre, dextrose, sucre de canne.
- Le lait 1 % et le jus au mélange de baies contiennent des sucres d'origine naturelle, sans sucre ajouté, de sorte qu'ils ne devraient pas faire partie des réponses à cette question.

3. Quelles sont les trois boissons ayant le plus de sucre ajouté par contenant?

La boisson sportive, la boisson énergisante et le thé glacé.

4. Quelles sont les trois boissons ayant le plus de caféine?

La boisson glacée au café, la boisson énergisante et le cola sans sucre (diète).

Annexe : Exemples d'étiquettes de boissons pour l'activité Une boisson désaltérante

Santé Canada travaille actuellement à améliorer les étiquettes des aliments. Les étiquettes comprises dans le présent module reflètent les étiquettes de produits que l'on trouvait sur le marché en date d'août 2019.

11 étiquettes fournies :

- Cola – canette de boisson gazeuse
- Cola sans sucre (diète) – canette de boisson gazeuse
- Lait, 1 % de matières grasses – bouteille de lait
- Lait au chocolat, 1 % de matières grasses – tasse de lait aromatisé
- Boisson énergisante – canette de boisson énergisante
- Boisson sportive – Ice Blast – bouteille de boisson sportive
- Jus au mélange de baies – boîte de jus fruits pur à 100 %
- Eau Vita Water PLUS – bouteille d'eau enrichie
- Thé glacé – bouteille de thé glacé
- Boisson glacée au café, petite – tasse de café glacé

Cola

Valeur nutritive	
Pour 1 canette (355 ml)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g + trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 45 mg	2 %
Glucides 39 g	13 %
Sucres 39 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %



INGRÉDIENTS

EAU GAZÉIFIÉE, SUCRE/GLUCOSE-FRUCTOSE, COLORANT CAMEL, ACIDE PHOSPHORIQUE, ARÔMES NATURELS, CAFÉINE.

TENEUR EN CAFÉINE : 34 mg

Cola sans sucre (diète)

Valeur nutritive	
Pour 1 canette (355 ml)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g + trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 40 mg	2 %
Glucides 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %



INGRÉDIENTS

EAU GAZÉIFIÉE, COLORANT CARMEL, ASPARTAME, ACIDE PHOSPHORIQUE, BENZOATE DE POTASSIUM, ARÔMES NATURELS, ACIDE CITRIQUE, CAFÉINE.

TENEUR EN CAFÉINE : 46 mg

Lait, 1 % de matières grasses

Valeur nutritive			
Pour 1 tasse (250 ml)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories 110			
Lipides 2,5 g	4 %		
saturés 1,5 g + trans 0 g	8 %		
Cholestérol 10 mg			
Sodium 120 mg	5 %		
Glucides 12 g	4 %		
Sucres 12 g			
Protéines 9 g			
Vitamine A 10 %	Vitamine C	0 %	
Calcium 30 %	Fer	0 %	



INGRÉDIENTS

LAIT PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ, PALMITATE DE VITAMINE A, VITAMINE D3.

Lait au chocolat, 1 % de matières grasses

Valeur nutritive	
Pour 1 tasse (250 ml)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 2,5 g	4 %
saturés 1,5 g + trans 0 g	8 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 180 mg	8 %
Glucides 26 g	9 %
Sucres 26 g	
Protéines 9 g	
Vitamine A 10 %	Vitamine C 0 %
Calcium 30 %	Fer 2 %



INGRÉDIENTS

LAIT PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ, SUCRE/GLUCOSE-FRUCTOSE, CACAO, COLORANT, SEL, CARRAGHÉNINE, ARÔME ARTIFICIEL, PALMITATE DE VITAMINE A, VITAMINE D3.

Boisson énergisante

Valeur nutritive	
Pour 1 tasse (240 ml)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g + trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 180 mg	8 %
Glucides 25 g	8 %
Sucres 25 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %



INGRÉDIENTS

EAU GAZÉIFIÉE, SUCROSE, GLUCOSE, TAURINE, ACIDE CITRIQUE, CITRATE DE SODIUM, COLORANT CAMEL, L-CARNITINE, L-TARTRATE, CAFÉINE, SORBATE DE POTASSIUM, BENZOATE DE SODIUM, NIACINAMIDE, ARÔMES NATURELS ET ARTIFICIELS, SUCRALOSE, CHLORURE DE SODIUM, EXTRAIT DE RACINE DE GINSENG PANAX, INOSITOL, D-GLUCURONOLACTONE, CHLORHYDRATE DE PYRIDOXINE, RIBOFLAVINE, EXTRAIT DE GRAINES DE GUARANA, CYANOCOBALAMINE.

TENEUR EN CAFÉINE (1 portion) : 79 mg

Boisson sportive – Ice Blast

Valeur nutritive			
Pour 12 oz liq. (355 ml)			
Teneur	% de la valeur quotidienne		
Calories 80			
Lipides 0 g	0 %		
saturés 0 g + trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 160 mg	7 %		
Glucides 22 g	7 %		
Sucres 22 g			
Protéines 0 g			
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	0 %



INGRÉDIENTS

EAU, SUCRE, DEXTROSE, ACIDE CITRIQUE, SEL, CITRATE DE SODIUM, PHOSPHATE MONOPOTASSIQUE, AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, COLORANT, GOMME ESTER

Jus au mélange de baies

Valeur nutritive	
Pour 1 emballage (200 ml)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g + trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 15 mg	1 %
Glucides 25 g	8 %
Sucres 24 g	
Protéines 0,5 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 100 %
Calcium 0 %	Fer 0 %



INGRÉDIENTS

JUS DE FRUITS DE CONCENTRÉ (POMME, RAISIN, FRAMBOISE ET MÛRE), ARÔME NATUREL, EXTRAIT DE PEAU DE RAISIN, ACIDE ASCORBIQUE (VITAMINE C), ACIDE CITRIQUE.

Vita Water PLUS



Valeur nutritive	
Pour 1 bouteille (591 ml)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g + trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 32 g	11 %
Sucres 32 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 150 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

INGRÉDIENTS

EAU PAR OSMOSE INVERSÉE, FRUCTOSE CRISTALLIN, SUCRE DE CANNE, ACIDE ASCORBIQUE (VITAMINE C), ACIDE CITRIQUE, ARÔMES, EXTRAIT DE FRUITS DU DRAGON, JUS DE LÉGUMES (COLORANT), LACTATE DE MAGNÉSIUM ET LACTATE DE CALCIUM, TAURINE, PANTOTHÉNATE DE CALCIUM (VITAMINE B5), GLUCONATE DE ZINC, CHLORHYDRATE DE PYRIDOXINE (VITAMINE B6), CYANOCOBALAMINE (VITAMINE B12), POLYNICOTINATE DE CHROME.

Thé glacé



Valeur nutritive	
Pour 1 bouteille (500 ml)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g + trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 50 mg	2 %
Glucides 43 g	14 %
Sucres 43 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

INGRÉDIENTS

EAU FILTRÉE, SUCRE/GLUCOSE-FRUCTOSE, ACIDE CITRIQUE, THÉ CONCENTRÉ À PARTIR DE FEUILLES DE THÉ, CITRATE DE POTASSIUM, SAVEUR NATURELLE DE CITRON.

TENEUR EN CAFÉINE : 23 mg

Boisson glacée au café

Valeur nutritive	
Pour 1 petit contenant (380 ml)	
Teneur	% de la valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 11 g	17 %
saturés 6 g + trans 0 g	30 %
Cholestérol 45 mg	
Sodium 50 mg	2 %
Glucides 33 g	11 %
Sucres 33 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 8 %	Vitamine C 0 %
Calcium 10 %	Fer 2 %



INGRÉDIENTS

MÉLANGE DE CAFÉ GLACÉ (EAU, SUCRE, EXTRAIT DE CAFÉ, COLORANT CAMEL, ARÔME NATUREL ET ARTIFICIEL), CRÈME.

TENEUR EN CAFÉINE : 90 mg

Station d'activité :

**Une boisson
désaltérante**

Station d'activité :

Une boisson désaltérante

Instructions :

- La fontaine de l'école est couverte de gommes à mâcher et le distributeur automatique ne contient plus de bouteilles d'eau. Vous avez soif, mais vous pouvez seulement choisir parmi les boissons qui se trouvent en face de vous. Vous savez que l'eau est le meilleur choix, mais il n'y en a pas.
- Examinez le tableau de valeur nutritive et la liste des ingrédients des boissons courantes pour vous aider à déterminer quelle boisson choisir.
- Servez-vous de la feuille de travail pour répondre aux questions. Calculez (à une cuillère à thé près) le nombre de cuillères à thé de sucre contenu dans la boisson.
4 g sucre = 5 ml (1 c. à thé)

Conseil : Consultez le document *Healthy Drinks, Healthy Kids* (en anglais seulement).

Une boisson désaltérante – Feuille de travail

Nom de la boisson	Ingrédients (énumérez-les tous)	Taille de la portion	Total de sucre et de c. à thé par portion (g)	Caféine (mg)	Quand choisiriez-vous cette boisson? Tous les jours? Quelles boissons limiteriez-vous ou éviteriez-vous? Pourquoi? (Indices : portion, sucre ajouté, sel, caféine, herbes, éléments nutritifs ajoutés, succédanés du sucre)
			4 g = 1 c. à thé (5 ml)		

Une boisson désaltérante – Feuille de travail

Nom de la boisson	Ingrédients (énumérez-les tous)	Taille de la portion	Total de sucre et de c. à thé par portion (g) 4 g = 1 c. à thé (5 ml)	Caféine (mg)	Quand choisiriez-vous cette boisson? Tous les jours? Quelles boissons limiteriez-vous ou éviteriez-vous? Pourquoi? (Indices : portion, sucre ajouté, sel, caféine, herbes, éléments nutritifs ajoutés, succédanés du sucre)

1. Selon vous, quelle boisson représente le meilleur choix? Pourquoi?
2. Quelles boissons contiennent du sucre ajouté dans la liste des ingrédients?
3. Quelles sont les trois boissons ayant le plus de sucre ajouté par portion?
4. Quelles sont les trois boissons ayant le plus de caféine?