



SUCRE-SANTÉ, QUELLE PLACE DANS L'ALIMENTATION ?

Nombre de séances	1	Partie du programme : Fonctionnement du corps humain.
Durée	1 à 2h	

OBJECTIFS :

- Comprendre la notion de nutriment utilisable par l'organisme

COMPETENCES :

- Différencier glucides / glucose

CONTENU : 6 ENCARTS THEMATIQUES

Thème 1 : Quoi ?

- Qu'est-ce que le sucre ?
- Glucides simples ou complexes ?
- Sucre : avec ou sans "s" ?

Thème 2 : Sous quelle forme ?

- Sucre roux ou sucre blanc ?
- Rapides ou lents ?

Thème 3 : Combien...

- ... pour un bon équilibre alimentaire ?
- ... de calories dans un morceau de sucre ?
- ... aujourd'hui ? Pas plus qu'hier.

Thème 4 : Comment ?

- Pendant ou en dehors des repas ?
- Les allégés, c'est mieux pour la santé !

Thème 5 : Le savez-vous ?

- Les diabétiques peuvent manger du sucre.
- Les caries ne sont pas dues uniquement au sucre.

Thème 6 : Pourquoi...

- ... en rajouter dans les produits ?
- ... en consommer ?

Un encadré Vrai / Faux :

- Le sucre fait-il grossir ?
- Le sucre, allié d'un régime ?

Présentation :

- Encarts composés de 2 ou 3 parties de quelques paragraphes
- Illustrations photographiques

Destinataires : élèves et enseignants

Chapitre 4 : Les échanges muscles/sang

A. Notion de nutriment

Problématique : Quelles sont les formes utilisables par l'organisme pour fonctionner ?

Document : Analyse de texte (paragraphe : Pourquoi en consommer ?)

Questions : **Pourquoi ...**

- a) Définir glucides
- b) Définir glucose
- c) Quelle est l'étape permettant d'obtenir du glucose ?
- d) Quelle est la forme utilisable par les muscles ?

Bilan : Les muscles prélèvent dans le sang des nutriments (comme le glucose) et du dioxygène. Ils y rejettent des déchets, dont le dioxyde de carbone.

Les organes réalisent avec le sang des échanges qui répondent à leurs besoins.

Nutriments : substance nutritive d'origine alimentaire circulant dans le sang et qui, après digestion, est utilisable par les organes. (ex : le glucose)

...en consommer ?

Les glucides sont indispensables au fonctionnement de l'organisme, comme les autres éléments nutritifs (lipides, protéines) ainsi que l'eau, les vitamines et les minéraux.

Transformés en glucose lors de la digestion, les glucides, dont le sucre fait partie, fournissent l'essentiel de l'énergie **utile aux cellules du cerveau, des muscles, du foie...** sous forme de glucose. **Seul «carburant» utilisable par le cerveau**, le glucose favorise ses performances notamment la mémoire. Il améliore l'endurance, le tonus musculaire et retarde la sensation de fatigue.