



Sensibilisation à une alimentation équilibrée

publié le 17/03/2026

Ce mardi 17 mars, les élèves de 3ème ont bénéficié d'une sensibilisation à l'alimentation équilibrée, grâce à 3 étudiants en médecine de l'université de Poitiers.

Les objectifs de cette intervention étaient multiples :

- ▲ Sensibiliser les élèves aux effets d'une consommation excessive de sucre sur la santé
- ▲ Développer l'esprit critique des élèves face aux produits alimentaires et aux msg marketing
- ▲ Donner aux élèves des repères pratiques pour identifier les sucres cachés
- ▲ Encourager des choix alimentaires plus éclairés et responsables

Durant 2h, différentes activités ont ainsi été proposées :

- ▶ Quiz sur l'alimentation
- ▶ Travail de groupe durant lequel les élèves ont dû estimer la proportion de sucre de différents produits alimentaires (du moins sucré au plus sucré), puis les positionner sur une « échelle du sucre »
- ▶ Deviner la quantité de morceaux de sucre dans différents aliments (Coca Cola, Ice tea, Monster, barre de chocolat, un verre de jus d'orange)
- ▶ A l'aide d'une étiquette nutritionnelle, compléter une « fiche scan » sur les sucres ajoutés et les additifs
- ▶ Élaboration d'une contre pub pour développer l'esprit critique et apprendre à décoder les stratégies marketing

Portfolio

