

LE SUCRE QUI SE CACHE.

Lire une étiquette, c'est un petit exercice de lecture et d'attention, et c'est utile : beaucoup de résidents font encore leurs courses, ou les font faire. On ne juge aucun produit : on apprend à voir où le sucre se cache, c'est tout.

LE MATÉRIEL

Six emballages du commerce, apportés par l'animateur (biscuits, céréales, sauce tomate, yaourt aux fruits, pain de mie, jus) et un emballage Néogourmets. Les listes d'ingrédients recopiées en corps 20 sur une feuille (une par produit), une loupe ou deux, un feutre.

ADAPTATIONS ET SÉCURITÉ

Tout est en gros caractères et par deux : la lecture n'est jamais un test individuel. On ne parle pas de santé, de régime ni de diabète : seulement de ce qui est écrit.

LE DÉROULÉ

5 min

Les noms du sucre. On en écrit dix au tableau : sucre, sirop de glucose, dextrose, maltodextrine, sirop de glucose-fructose, sucre inverti, miel, sirop d'agave, jus de fruit concentré, lactose.

15 min

La chasse. Par deux, on lit une liste d'ingrédients et on entoure tout ce qui est un sucre. On compte. On compare : qui a trouvé le produit où il y en a le plus ?

5 min

La règle du premier. Les ingrédients sont écrits du plus abondant au moins abondant : si le sucre est dans les trois premiers, il y en a beaucoup.

5 min

L'étiquette Néogourmets. On la lit pareil, sans tricher : dattes, figes, cacao. Pas de sucre dans la liste, mais la mention « contient des sucres naturellement présents » : on explique pourquoi elle est là.

Ce qu'on ne dit jamais. Aucune allégation de santé, aucun conseil sur un régime. À « c'est bon pour le diabète ? », une seule réponse : « Nous ne sommes pas médecins. La composition est sur l'étiquette, et l'équipe de la résidence connaît chaque personne mieux que nous. »

Atelier offert par Néogourmets, chocolaterie et biscuiterie bio de Saint-Cyr-sur-Loire, sans sucres ajoutés (contient des sucres naturellement présents). Animé par nous sur demande, ou par votre équipe avec cette fiche. Les six ateliers et les supports sont sur praticiens.neogourmets.com/#residences • david@neogourmets.com • 02 47 73 25 46