

## EST-CE UN VRAI JUS OU UN IMPOSTEUR ?

**Objectifs de l'activité :**

1. Distinguer les boissons aux fruits des jus de fruits 100% pur.
2. Comprendre qu'une boisson aux fruits n'a pas la même valeur nutritive qu'un jus de fruits 100 % pur.

**Instructions :**

Diviser le groupe en équipe de 4 élèves. Vous pouvez également faire l'expérience avec tout le groupe.

**Ingrédients de la recette pour chaque équipe:**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 2 oranges          | <input type="checkbox"/> colorant alimentaire (rouge et jaune) |
| <input type="checkbox"/> eau                | <input type="checkbox"/> sucre                                 |
| <input type="checkbox"/> essence à l'orange |  |

**Matériel nécessaire pour chaque équipe :**

- 2 verres
- 1 cuillère à thé
- Extracteur à jus

**Matériel pour tout le groupe :**

- 1 boîte de jus 100 % pur
- 1 boîte de boisson à l'orange

Les recettes se trouvent dans les pages suivantes.

## EST-CE UN VRAI JUS OU UN IMPOSTEUR ?

### RECETTE

#### Préparation de la boisson à l'orange

1. Montrer aux élèves un contenant de boisson à l'orange et leur explique que vous allez préparer une boisson à l'orange.
2. Faire lire par un élève, à voix haute, les deux premiers ingrédients sur la liste des ingrédients de la boisson à l'orange :

#### **EAU, SUCRE ET/OU GLUCOSE-FRUCTOSE**

- Demander aux élèves s'ils connaissent le nombre de cuillérées à thé de sucre contenu dans une boîte de boisson à l'orange (réponse : 7 à 9 c. à thé).
- Donner un verre d'eau à chacune des équipes.
- Demander à chaque équipe d'ajouter, en comptant à voix haute, 8 c. à thé rases de sucre blanc dans le verre d'eau.

**Note :** Le sucre blanc est composé de glucose et de fructose.

3. Poursuivre la lecture des ingrédients :

#### **JUS CONCENTRÉ**

- Demander à chaque équipe d'extraire le jus des deux oranges.
- Ajouter 4 à 5 c. à thé de vrai jus d'orange au mélange de sucre et d'eau.
- Expliquer aux élèves que les ingrédients sont toujours indiqués en ordre décroissant de quantité et que l'appellation « contient du vrai jus » signifie que seulement une petite proportion de la boisson est composée de vrai jus et non la totalité.

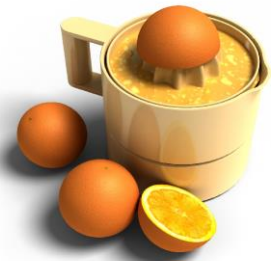
**Note :** Effectuer cette étape si votre boisson à l'orange contient du vrai jus.

4. Poursuivre la lecture des ingrédients :

**ARÔME NATUREL D'ORANGE :** Ajouter 1 à 2 gouttes d'essence à l'orange.

5. Poursuivre la lecture des ingrédients :

**ACIDE CITRIQUE, CITRATE DE SODIUM :** Expliquer aux élèves que ces deux ingrédients sont des additifs alimentaires qui sont utilisés pour empêcher la détérioration du goût et de l'apparence de la boisson, en régulariser l'acidité et en assurer l'homogénéité.



6. Poursuivre la lecture des ingrédients :

**COLORANTS** : Pour obtenir la couleur orange, ajouter 1 ou 2 gouttes de colorant rouge et 1 ou 2 gouttes de colorant jaune. Bien mélanger.

7. Poursuivre la lecture des ingrédients :

**ADDITIONNÉ DE VITAMINE C** : Expliquer aux élèves que les fabricants de boissons à saveur d'orange ajoutent habituellement de la vitamine C à leurs produits pour leur donner une certaine valeur nutritive.

**LA BOISSON À L'ORANGE EST PRÊTE.**

**RECETTE**

**Préparation du jus d'orange 100 % pur**

1. Demander à un élève, de lire à voix haute les ingrédients du jus d'orange pur à 100% :

**EAU, JUS D'ORANGE CONCENTRÉ**

- Demander aux élèves de verser le reste du jus des oranges dans un verre contenant un peu d'eau.
- Expliquer aux élèves, que le jus d'orange 100% pur contient des vitamines et minéraux intéressants, qu'il est donc nutritif et qu'il est fait d'ingrédients naturels.

2. Faire goûter aux élèves les 2 breuvages : boisson à l'orange et jus d'orange 100% pur.

3. Demander aux élèves lequel des breuvages est le plus nutritif

4. Expliquer aux élèves que les imposteurs portent les appellations suivantes : **Nectar, Cocktail, Punch, Cooler et Boisson.**

5. Faire remarquer aux élèves que si on regarde l'orange vidée de son jus, il reste d'autres éléments nutritifs. On peut conclure que manger une orange est encore plus nutritif que de boire son jus uniquement.

