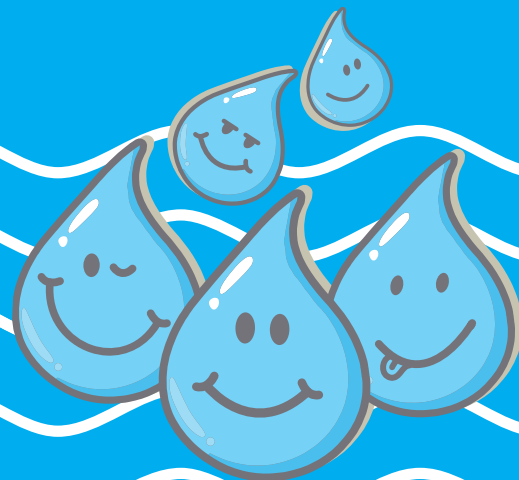


Capsules du prof Jeunes Cœurs rythmés<sup>MC</sup>

# L'eau, c'est génial!

4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année



## L'eau, c'est génial! – Les boissons saines

---

### Résumé

Les élèves seront en mesure :

- de reconnaître les boissons à privilégier (saines) et les boissons à limiter (moins saines);
- de déterminer la quantité de sucres ajoutés, de sucres libres et de caféine qui se trouve dans diverses boissons;
- de comprendre l'importance de l'eau pour leur corps.

### Mots-clés

eau, déshydratation, corps humain, boissons saines, choix de boissons, sodium, sucres ajoutés, sucres libres, sucres naturels

---

### Objectifs

- Les élèves réfléchiront aux boissons sucrées et trouveront des boissons saines.
- Les élèves se rappelleront les boissons qu'ils ont consommées dans différentes situations.
- Les élèves discuteront de l'importance de l'eau.

### Matériel possible

- Tableau, variété de boissons ou contenants vides ou images

### Étapes suivantes

Choisissez des activités parmi les suggestions suivantes pour adapter votre période d'apprentissage aux besoins de vos élèves.

## LES BOISSONS SAINES

### Que savez-vous à ce sujet?

Écrivez « choix de boissons » sur le tableau. En dessous, inscrivez les deux en-têtes « Boissons à privilégier » et « Boissons à limiter ». Demandez aux élèves de nommer quelques boissons à privilégier et d'autres à limiter. Faites une liste au tableau et passez-la en revue avec toute la classe.

*Boissons à privilégier* : eau, lait nature (non sucré, faible en gras) et boissons végétales enrichies (boissons de soya nature et non sucrées).

*Boissons à limiter* : boissons à teneur élevée en sodium, en sucre, en caféine et en gras saturés (boissons gazeuses, boissons pour sportifs, boissons énergisantes, jus [jus faits de fruits et de légumes à 100 %, jus qui contiennent des sucres libres], eaux aromatisées qui contiennent des sucres libres, boissons végétales sucrées, lait au chocolat, chocolat chaud, etc.).

\* Les sucres libres englobent tous les sucres ajoutés qui, sont utilisés pendant la préparation ou la cuisson d'aliments. Ils regroupent aussi les sucres présents naturellement dans le miel, les sirops et les jus de fruits.

\* Des sucres naturels se trouvent aussi dans le lait, les fruits, les légumes, les amidons et d'autres aliments d'origine végétale..

## TIENS À L'OEIL LA CAFÉINE!

### Que savez-vous à ce sujet?

Demandez aux élèves ce qu'est la caféine et quels effets elle a sur le corps. Consultez la fiche d'activité « Les boissons et la caféine » pour connaître ces effets. Expliquez aux élèves que la quantité maximale de caféine que les enfants de 7 à 12 ans peuvent consommer ne doit pas dépasser 65 à 85 mg par jour.

- Distribuez aux élèves la fiche d'activité « Tiens à l'œil la caféine! » et demandez-leur de la remplir. Passez en revue les réponses avec toute la classe.

## L'eau, c'est génial! – L'eau, une boisson désaltérante

---

Demandez aux élèves d'expliquer ce qu'est une étiquette nutritionnelle et ce qu'elle contient. Passez en revue les réponses des élèves. Reportez-vous à la fiche d'activités « Le sucre sous la loupe ». Remarque : 1 c. à thé = 1 cube de sucre = 4 g de sucre.

- Apportez diverses boissons et demandez aux élèves de deviner la quantité de caféine, de sucres ajoutés et de sucres libres qu'elles contiennent. Consultez les fiches d'activité « Le sucre sous la loupe » et « Tiens à l'œil la caféine! » pour connaître la quantité réelle contenue dans chaque boisson.

Séparez les élèves en groupes et assignez à chaque groupe les situations suivantes :

1. Au déjeuner, au dîner ou au souper
2. Après une activité sportive
3. Au cinéma
4. À la récréation ou au dîner à l'école
5. Au restaurant
6. Devant la télévision

Demandez aux élèves de réfléchir aux boissons qu'ils consomment habituellement dans cette situation et de calculer la quantité de sucres ajoutés, de sucres libres et de caféine qu'ils consommeraient. Demandez-leur de présenter leurs résultats à la classe.

Avec la classe, vérifiez si les choix énumérés sont les meilleures boissons à consommer pendant ces activités et s'il existe de meilleurs choix.

Expliquez aux élèves que faire le suivi de leur consommation de sucres ajoutés, de sucres libres et de caféine est une façon de réduire leur risque de développer certaines maladies comme les maladies du cœur et l'AVC, de garder leurs dents en santé, et d'améliorer leurs habitudes de vie et leur bien-être en général.

## L'EAU, UNE BOISSON DÉSALTÉRANTE

### Que savez-vous à ce sujet?

Soulignez que plus de la moitié du corps humain est composée d'eau. Discutez de l'importance de l'eau. Écrivez leurs réponses sur le tableau.

Guidez les élèves en leur posant des questions telles que les suivantes :

- Pourquoi avons-nous besoin d'eau?
- De quelle quantité d'eau avons-nous besoin?
- Que se passe-t-il si nous n'en buvons pas assez?

Distribuez la fiche d'activité « Tout sur l'eau » et passez en revue les réponses.

Expliquez aux élèves que tout le monde a besoin de boire de l'eau tous les jours, et que l'eau est ce qu'il y a de mieux pour étancher sa soif.

Écrivez le mot « eau » sur le tableau.

- Demandez aux élèves de faire un remue-méninges sur la façon de faire de l'eau leur boisson de choix (par exemple, pendant les activités, les repas, etc.).

## L'eau, c'est génial! – Révision et résumé

---

### Révision et résumé

Récapitulez les principaux messages :

- Le suivi de la quantité de sucres ajoutés, de sucres libres et de caféine dans les boissons.
- La distinction entre les boissons à privilégier et celles à limiter.
- L'importance de l'eau pour le corps humain.

### Liens avec la maison

- À l'aide de la fiche d'activité « Tiens à l'œil la caféine! », demandez aux élèves de trouver dans leur réfrigérateur ou leur garde-manger à la maison les boissons à forte teneur en caféine dont la consommation devrait être limitée.
- Demandez-leur de faire un remue-méninges avec leurs parents ou tuteurs pour trouver des façons d'intégrer l'eau à leur mode de vie.
- Demandez-leur de trouver des boissons saines dans leur réfrigérateur ou leur garde-manger à la maison.
- Demandez aux élèves de trouver dans leur réfrigérateur ou leur garde-manger à la maison les boissons sucrées, à limiter.

### Activités supplémentaires et intégration

- Demandez aux élèves de résumer ce qu'ils ont appris sur la différence entre les boissons à privilégier et celles à limiter.
- Demandez-leur de faire un remue-méninges sur les activités où ils peuvent remplacer les boissons sucrées par de l'eau.
- Invitez un nutritionniste à venir en classe pour parler des étiquettes nutritionnelles et de la liste d'ingrédients des boissons.
- Apportez diverses boissons (lait, eau, jus de pomme, eau aromatisée). Demandez aux élèves d'y goûter, puis de déterminer celles qui contiennent plus de sucres ajoutés et de sucres libres.
- Demandez aux élèves de noter pendant une semaine la quantité de caféine qu'ils consomment. La semaine suivante, demandez-leur de choisir des boissons plus saines et de réduire leur consommation de caféine et d'en inscrire la quantité. Comparez les résultats des deux semaines et discutez-en.
  - Parlez de la diminution de la consommation de boissons contenant de la caféine ou de l'augmentation des choix sains.

### Évaluation

- Vérifiez les mots choisis par les élèves pour vous assurer que ceux-ci ont exploré une variété de boissons.
- Vérifiez que les élèves peuvent déterminer la quantité de sucres ajoutés, de sucres libres et de caféine qui se trouve dans les boissons.

# LE SUCRE SOUS LA LOUPE



La quantité de sucre que tu consommes pourrait te surprendre.

Le sucre est un glucide qui fournit de l'énergie au corps.  
À part fournir de l'énergie, le sucre n'a pas d'autres avantages nutritionnels.

Cœur + AVC recommande de ne pas consommer plus de 10 % de son énergie totale en sucres, par jour. Pour un adulte, 10 % équivalent à 12 c. à thé ou moins. Ce pourcentage n'inclut pas le sucre qui se trouve naturellement dans les fruits, les légumes, le lait, les grains et d'autres aliments.

Quelles boissons sucrées ou quels aliments à teneur élevée en sucre te viennent à l'esprit?



Les **boissons sucrées** sont la plus grande source de sucre dans l'alimentation. Une seule canette de 355 ml de boisson gazeuse sucrée contient jusqu'à 40 g (**12 c. à thé ou moins**) de **sucre** et ne procure aucun bienfait pour la santé.

Remarque : 1 c. à thé = 1 cube de sucre



# TOUT SUR L'EAU

Les enfants âgés de 9 à 12 ans ont besoin d'environ 8 tasses de liquide chaque jour (environ 1 litre d'eau par tranche de 1 000 calories brûlées). La meilleure façon de savoir si tu bois suffisamment de liquide est de surveiller l'état de ton urine : tu devrais uriner toutes les 2 à 4 heures et ton urine devrait être jaune pâle (comme la limonade), et non pas jaune foncé (comme le jus de pomme).

La déshydratation survient si tu ne bois pas suffisamment d'eau ou d'autres liquides. Tu peux te sentir fatigué et étourdi, ou encore avoir de la difficulté à te concentrer, un mal de tête, de mauvaises performances pendant un sport, une fréquence cardiaque accélérée et des crampes musculaires. En cas de déshydratation extrême, les personnes peuvent délirer, leurs systèmes musculaire et nerveux peuvent cesser de fonctionner, et elles peuvent mourir.

## Le savais-tu?

Plus de la moitié de notre corps est composée d'eau.



## TON CORPS A BESOIN D'EAU POUR :

- SE REFROIDIR EN TRANSPIRANT.
- TRANSPORTER LES NUTRIMENTS (VITAMINES, MINÉRAUX, GLUCOSE, OXYGÈNE, GRAS) AUX CELLULES.
- ÉLIMINER LES DÉCHETS (DIOXYDE DE CARBONE, ACIDE LACTIQUE, ETC.) DES CELLULES.
- DIGÉRER LES ALIMENTS.
- MAINTENIR LA RÉGULARITÉ INTESTINALE.
- MAINTENIR LA PRESSION ARTÉRIELLE.
- ASSURER LA SANTÉ DES REINS.
- LUBRIFIER LES ARTICULATIONS.
- PERMETTRE AUX MUSCLES DE SE CONTRACTER.
- EFFECTUER DE NOMBREUSES AUTRES FONCTIONS CORPORELLES VITALES.

L'EAU EST HAUTEMENT RESPECTÉE DANS LA CULTURE AUTOCHTONE. C'EST SANS CONTREDIT LA MEILLEURE BOISSON.

SAVAIS-TU QUE PLUS DE LA MOITIÉ DE TON CORPS EST COMPOSÉE D'EAU?

C'EST POUR CETTE RAISON QU'ELLE EST ESSENTIELLE À LA VIE. ASSURE-TOI D'EN BOIRE ASSEZ.

DANS LA CULTURE AUTOCHTONE, L'EAU EST L'UN DES QUATRE ÉLÉMENTS, AVEC LA TERRE, L'AIR ET LE FEU. SI TU N'AS PAS ACCÈS À DE L'EAU PURE ET POTABLE, CHOISIS LA BOISSON QUI CONTIENT LE MOINS DE SUCRE ET QUI EST LA PLUS NUTRITIVE.

## Sources

CHUEY, Patricia. 101 Most Asked Nutrition Questions, 1999.  
CLARK, Nancy. Sports Nutrition Guidebook, 2<sup>e</sup> éd., 1997.