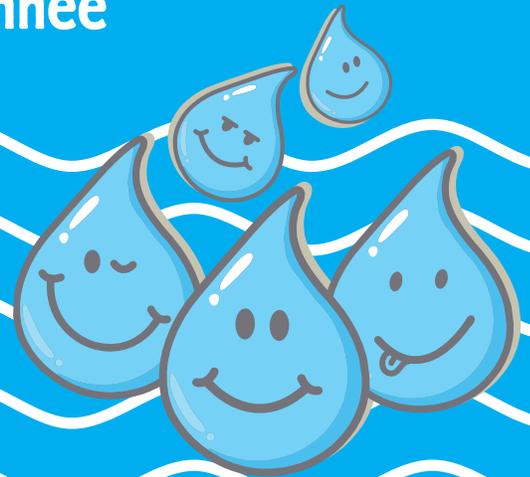


Capsules du prof Jeunes Cœurs rythmés<sup>MC</sup>

# L'eau, c'est génial!

Maternelle et 1<sup>re</sup> année



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

---

### Résumé

Les élèves seront en mesure :

- de donner les raisons pour lesquelles le corps humain a besoin d'eau;
- de regrouper les boissons à privilégier (saines) et les boissons à limiter (moins saines).

### Mots-clés

eau, hydratation, corps humain, boissons saines, choix de boissons, déchets, digestion, muscles, nutriments, vitamines, sucres ajoutés, sucres libres, sucres naturels

### Objectifs

- Les élèves discuteront de l'importance de l'eau pour le corps humain.
- Les élèves seront en mesure de faire la distinction entre les boissons à privilégier et celles à limiter.

### Matériel possible

- Tableau, magazines ou circulaires, reproductions de boissons, ruban adhésif

---

### Étapes principales

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

## L'EAU, UNE BOISSON DÉSALTÉRANTE

### Que savez-vous à ce sujet?

Distribuez la fiche d'activité « Pourquoi avons-nous besoin d'eau? »

- Soulignez que plus de la moitié du corps humain est composée d'eau. Passez en revue les raisons pour lesquelles leur corps a besoin d'eau (reportez-vous à la fiche d'activité). Demandez aux élèves de faire un remue-méninges pour trouver ce qui arrive à leur corps s'ils ne boivent pas assez d'eau.

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 éteindre 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.).

## LES BOISSONS SAINES

Écrivez « choix de boissons » sur le tableau. En dessous, inscrivez les deux en-têtes « Boissons à privilégier » et « Boissons à limiter ». Passez en revue ce que sont les boissons à privilégier (saines) et les boissons à limiter (moins saines).

*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.).

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

---

\* 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.

- Demandez aux élèves de dresser la liste des boissons sous les deux en-têtes.
- Autre activité : Donnez aux élèves des images tirées de magazines ou de circulaires, ou reproductions de boissons, et demandez-leur de les coller sous l'en-tête approprié sur une grande feuille.
- Passez en revue les boissons dans chacune des catégories et expliquez pourquoi il s'agit de choix sains ou non.

### Révision et résumé

Récapitulez les principaux messages :

- L'importance de l'eau pour le corps humain.
- La distinction entre les boissons à privilégier et celles à limiter.

### Liens avec la maison

- Invitez les élèves à montrer à leurs parents ou tuteurs la fiche d'activité « Quelques astuces lorsqu'il y a de l'eau potable à ta disposition » et à expliquer aux membres de leur famille ce qu'ils ont appris.
- 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.
- Invitez-les à montrer à leurs parents ou tuteurs la fiche d'activité « Crée ta recette d'eau aromatisée » et à faire un remue-méninges pour trouver des idées de recettes à faire à la maison.

### Activités supplémentaires et intégration

- Demandez aux élèves d'apporter des boissons saines pour le dîner.
- Encouragez-les à prendre des pauses pour aller boire de l'eau pendant les heures de classe.
- Trouvez des recettes d'eau aromatisée avec les élèves et préparez-les pour qu'ils puissent les goûter.

### Évaluation

- Surveillez les réponses des élèves sur l'importance de l'eau pour le corps humain.
- Surveillez le tri des images pour vous assurer que les élèves sont capables de reconnaître les boissons saines.
- Vérifiez les mots et les images choisis par les élèves pour vous assurer que ceux-ci ont exploré une variété de boissons.

# Pourquoi avons-nous besoin d'eau?



Notre corps a besoin d'eau pour :

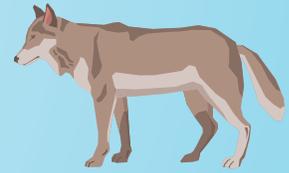
- se refroidir en transpirant;
- transporter les nutriments (comme les vitamines et les minéraux) vers ses différentes parties;
- éliminer les déchets (comme le dioxyde de carbone);
- digérer les aliments;
- permettre aux muscles de se contracter;
- rester hydraté!





## Quelques astuces lorsqu'il y a de l'eau potable à ta disposition

- Lorsqu'elle est potable, bois l'eau du robinet. Il s'agit d'un choix sain et peu coûteux.
- Pour faire changement, ajoute des tranches de concombre ou quelques petits fruits dans un verre d'eau transparent.
- Garde un pichet d'eau froide dans le réfrigérateur. C'est génial en été!
- Assure-toi de boire beaucoup d'eau lorsqu'il fait chaud.
- Assure-toi de boire beaucoup d'eau lorsque tu es très actif.
- Remplis ton réfrigérateur de boissons saines, comme de l'eau et du lait.
- Si tu ne peux pas boire de lait, choisis d'autres boissons enrichies de calcium (p. ex., des boissons végétales enrichies non sucrées).
- Bois du lait ou de l'eau avec tes repas ou tes collations, et de l'eau le reste de la journée.
- Évite les boissons sucrées.
- Pour t'aider à consommer moins de sucre provenant des boissons :
  - Choisis des formats plus petits.
  - Sers-toi de petites portions et mets le reste du contenant de côté pour une autre fois.
  - Crée tes propres boissons saines!



**L'eau est hautement respectée dans la culture autochtone.  
C'est sans contredit la meilleure chose à boire.**

**Savais-tu que l'eau compose la moitié de ton corps?**

**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 potable, cherche tout d'abord de l'eau en bouteille. Sinon, choisis la boisson qui contient le moins de sucre et qui est la plus nutritive. Évite les boissons auxquelles on a ajouté des sucres artificiels, puisqu'elles ne contiennent aucun nutriment, et n'ont donc aucun avantage nutritionnel, en plus d'avoir un niveau d'acidité élevé et de te donner le goût de manger des aliments sucrés.**

# Crée ta recette d'eau aromatisée



Dessine dans le pichet différentes sortes de fruits, de légumes et d'herbes que tu aimerais ajouter à ton eau pour créer une boisson saine et savoureuse!

