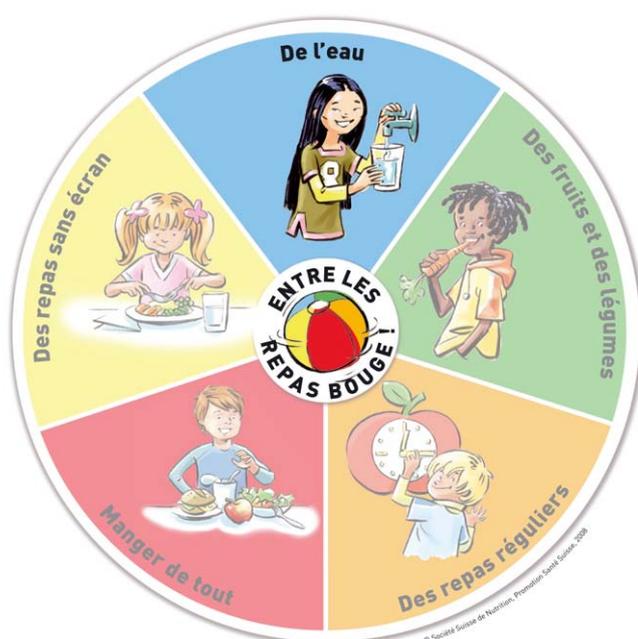


« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

3. ACTIVITÉS DIDACTIQUES, 1^{ER} CYCLE

De l'eau !

L'eau est la championne des boissons. Fraîche du robinet, avec ou sans bulles, tu peux en boire à tout moment. Préfère-la aux boissons sucrées !



Compétence

- L'enfant est capable de reconnaître la sensation de soif et de choisir une boisson adéquate pour l'étancher.

Objectifs d'apprentissage

- L'enfant perçoit l'eau avec tous ses sens.
- L'enfant sait et comprend que son corps a régulièrement besoin de liquide.
- L'enfant sait et comprend que l'eau est la meilleure boisson pour étancher sa soif.

Objectif de comportement

- L'enfant boit régulièrement à l'école et durant ses loisirs de l'eau ou d'autres boissons non sucrées.





De l'eau !

Quels sont les besoins quotidiens de liquide d'un enfant ? (enfantinne + degrés 1 à 2)

Matériel : verser un litre d'eau dans une carafe ou une bouteille.

Montrer à la classe ce que représente un litre d'eau et expliquer que c'est la quantité approximative de liquide dont un enfant a besoin chaque jour. Mesurer avec les enfants combien de gobelets peuvent être remplis avec ce volume d'eau. Laisser les enfants deviner comment le corps excrète le liquide (par ex. l'urine, la transpiration).

Découvrir l'eau en s'amusant ! (enfantinne + degrés 1 à 2)

Matériel : préparer des pailles, des gobelets, diverses eaux à diverses températures.

Boire différentes eaux de différentes manières : par exemple, directement au robinet, à la paille, avec un gobelet, de l'eau minérale plate et gazeuse. Les enfants découvrent l'eau avec tous leurs sens et sont attentifs à ce qu'ils ressentent. Par exemple : l'eau gazeuse pique la langue. Cela est-il agréable ou non ?

Idées:

Toucher: Les enfants trempent un doigt ou toute la main dans un récipient contenant de l'eau avec et sans acide carbonique. Perçoivent-ils une différence ? Sentent-ils les bulles d'acide carbonique ?

Voir: Les enfants observent diverses eaux. L'eau paraît-elle différente si elle est présentée dans un gobelet, si elle coule du robinet ou si elle contient du gaz carbonique ?

Entendre: Les enfants entendent-ils les bulles de gaz carbonique ? Quel bruit fait l'eau en sortant du robinet ? Quel autre bruit l'eau peut-elle faire ?

Goûter: Les enfants goûtent diverses eaux. Les eaux ont des goûts qui varient en fonction de leur composition en minéraux.

• Fiches de travail 1 et 2 « Découvrir l'eau en s'amusant » (Travail en duo)

Sucré, un peu, beaucoup, pas du tout ! (enfantinne + degrés 1 à 2)

Matériel : Préparer 3 carafes avec chacune 1 litre d'eau avec A) sans sucre, B) 4 cuillères à soupe de sucre, C) 8 cuillères à soupe de sucre (=25 morceaux de sucre = le contenu moyen en sucre d'un litre de coca, thé froid, Orangina...), + des morceaux de sucre.

Les enfants dégustent les trois boissons. Questions : Quelle est cette boisson ? Laquelle est la plus sucrée, et laquelle la moins sucrée ? Comment trouvez-vous ces trois boissons ? Combien de sucre contiennent-elles (en morceaux) ? Représenter ensuite le nombre de sucre (en morceaux) pour chaque boisson. Expliquer aux enfants que l'eau est utile à leur corps, mais pas le sucre (risque de carie dentaire, d'excès de poids).



De l'eau !

Des mélanges sympas – du sucre en moins ! (enfantive + degrés 1 à 2)

Matériel : préparer une recette par poste de travail.

Les enfants dégustent diverses boissons à divers postes et évaluent le goût de chacune à l'aide de smileys souriants, neutres ou tristes.

Poste A: Jus dilué : ½ de jus d'orange, ½ d'eau

Poste B: « Schorle » à la pomme : 1/3 de jus de pomme, 2/3 d'eau gazeuse

Poste C: Tisane aux fruits non sucrée

Poste D: Tisane aux fruits légèrement sucrée, 2 c. à soupe de sucre pour un litre de tisane

La soif – comment la reconnaître? (enfantive + degrés 1 à 2)

Les enfants essaient de se souvenir quand ils ont ressenti la soif pour la dernière fois.

Était-ce en jouant ou pendant la leçon de gymnastique ? Comment ont-ils ressenti la soif ? Bouche sèche ou fatigue par exemple. Avaient-ils auparavant transpiré ou pas bu pendant une longue période ? Comment se sentaient-ils avant de boire et ensuite après avoir bu ? Qu'ont-ils bu ?

La perte de liquide par la transpiration (degrés 1 à 2)

Matériel : Pour chaque élève prévoir un sac en plastique transparent et un élastique.

Les enfants enfilent un bras dans un sac en plastique et le ferment avec l'élastique. Ils observent ce qu'il se passe et échangent leurs constatations. Résultat : Le bras dans le plastique devient humide. Il peut ainsi être observé que, même sans activité physique, la peau transpire.

Combien est-ce que je bois? (degrés 1 à 2)

Les enfants remplissent, en début d'horaire scolaire, une bouteille en PET de 5 dl d'eau et observent, à la fin de l'horaire scolaire, combien ils en ont consommé. Il ne s'agit ni d'une compétition, ni d'un test de capacité, mais bien simplement d'une prise de conscience de la quantité d'eau consommée.

Intégration aux disciplines de l'enseignement : (degrés 1 à 2)

Mathématiques: additionner des quantités de boisson et les morceaux de sucre des boissons sucrées.

Arts visuels: Décorer un gobelet à l'aide de stylos indélébiles par exemple (laisser la partie supérieur, en contact avec les lèvres, libre).

Education physique: Bouger et constater la transpiration, percevoir la sensation de soif. En discuter.

Devoirs:

Les enfants emportent le gobelet décoré à la maison et sont motivés à boire régulièrement de l'eau.