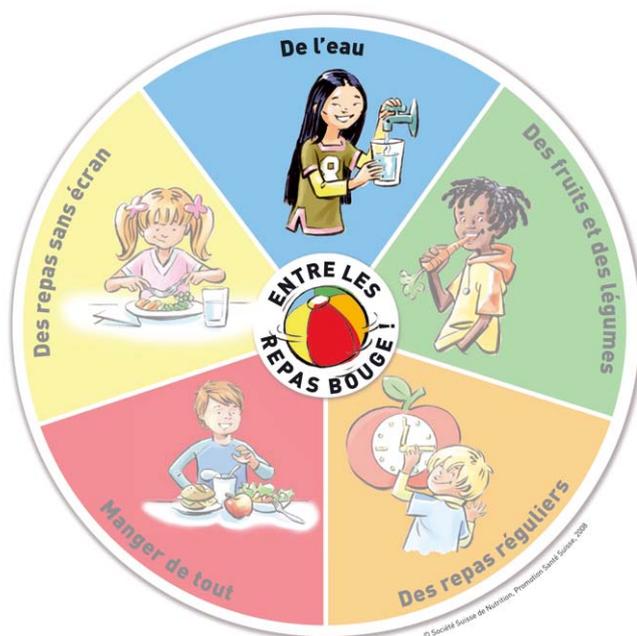


« En forme et en santé, avec le disque de l'alimentation pour enfants »
Propositions d'activités didactiques pour l'école enfantine et primaire

4. ACTIVITÉS DIDACTIQUES, 2^{EME} 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

- Les élèves sont capables de reconnaître dans diverses situations leur sensation de soif, et de choisir une boisson adéquate en quantité adéquate.

Objectifs d'apprentissage

- Les élèves sont capables de distinguer divers types de boissons. Ils savent que l'eau du réseau en Suisse est une eau de qualité et bon marché.
- Les élèves savent que l'eau est la meilleure boisson pour éteindre la soif.
- Les élèves apprennent dans quelles situations ils ont besoins d'un apport régulier de liquide pour se sentir bien.
- Les élèves savent que les boissons sucrées (coca, thé froid...), à cause de leur contenu en sucre, ne sont pas des boissons idéales pour éteindre la soif.

Objectif de comportement

- Les enfants boivent régulièrement de l'eau à l'école et durant leurs loisirs et cela surtout pendant et après une activité sportive, pendant les phases de concentration et lors de fortes chaleurs.





De l'eau !

Quelle eau a le meilleur goût ? (degrés 3 à 6)

Matériel : préparer des carafes avec diverses eaux (réseau, minérales) et étiqueter de façon à ce que seul l'enseignant en connaisse le contenu.

Les élèves dégustent les diverses eaux, essaient de deviner de quelles eaux il s'agit et les classent par préférence de goût.

A propos de l'eau du réseau (degrés 3 à 6)

L'eau de réseau en Suisse est facilement disponible, bon marché, propre et saine. Cela en fait la boisson idéale. Etudier l'eau du réseau en recherchant avec la classe des informations permettant de répondre aux questions suivantes :

D'où vient-elle ? Comment est-elle transportée ? Comment est elle maintenue potable ?

Plus d'infos: www.trinkwasser.ch

De quelle proportion d'eau est constitué l'organisme humain? (degrés 3 à 6)

Matériel: préparer une image d'un visage de sportif transpirant pour l'introduction. Réunir des bouteilles en PET

Calculer le volume d'eau (en litre) contenu dans l'organisme d'une fille et d'un garçon de la classe (l'eau représente 60% du poids corporel d'un enfant) et représenter ce volume à l'aide de bouteilles en PET.

La perte de liquide par la transpiration (degrés 3 à 6)

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 de sucre y a-t-il dans les limonades, coca, fanta and Co ? (degrés 3 à 6)

Matériel : préparer un litre d'une boisson sucrée (Boisson au cola, limonade, orangeade..) et des morceaux de sucre.

Inviter les élèves à lire l'étiquette, à découvrir la composition en sucre et à calculer le contenu en sucre d'un litre de cette boisson. Représenter ce poids de sucre avec des morceaux de sucre (en sachant qu'un morceau pèse environ 4 g, cela représentera environ 25 morceaux de sucre). Déguster cette boisson en la comparant avec la boisson C de l'exercice suivant, qui contient le même pourcentage de sucre mais qui peut paraître plus sucrée car l'acidité des limonades modifie la perception du goût sucré. Commentaire : pour être en forme, les enfants et les adultes ont besoin de l'eau, mais pas du sucre. Le sucre favorise la carie dentaire et l'excès de poids.

Demander aux élèves de récolter des publicités de boissons sucrées et de réfléchir aux arguments utilisés par la publicité pour inciter les consommateurs à consommer de telles boissons. Eventuellement organiser une enquête sur le sujet.



De l'eau !

Sucré, un peu, beaucoup, pas du tout ! (degrés 3 à 4)

Matériel : Préparer 3 carafes contenant chacune 1 litre d'eau avec A) sans sucre, B) 4 cuillères à soupe de sucre, C) 8 cuillères à soupe de sucre.

Les élèves dégustent les trois boissons et notent pour chacune leurs observations afin de répondre aux questions suivantes : de quoi sont composées ces boissons ? Quelle est la proportion de sucre dans chacune d'elle ? Comment les appréciez-vous ?

Des mélanges sympas – du sucre en moins ! (degrés 3 à 4)

Matériel: préparer divers postes avec du jus d'orange, du jus de pomme, de l'eau minérale, des sachets de tisane aux fruits, du sucre, une bouilloire et des gobelets en plastique.

Les enfants préparent et dégustent, en les notant, les diverses boissons présentées ci-dessous.

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

• **Fiche de travail 1 « Quelle eau a le meilleur goût » (Travail de groupe)**
 et **fiches de travail 2 à 4 « Des mélanges sympas – du sucre en moins » (Travail de groupe)**

Intégration aux disciplines de l'enseignement :

Mathématiques: Calculer son propre volume d'eau corporelle ainsi que celui d'autres élèves. Par écrit : répertorier sa propre consommation de boisson sucrée et calculer l'apport en sucre (nombre de morceaux).

Français: Rédiger la recette d'une boisson peu sucrée, en alternative à une boisson sucrée.

Activités créatrices: Décorer une bouteille ou des étiquettes pour l'eau du réseau.

Education physique: Bouger et transpirer. Prendre conscience de sa transpiration et de sa sensation de soif, en discuter.

Devoirs : consigner sa consommation quotidienne d'eau.

Demander aux élèves de tenir un « journal » de leur consommation d'eau, en indiquant d'une coche chaque gobelet d'eau consommé tout au long d'un ou plusieurs jours. Les élèves peuvent ensuite calculer si leurs besoins en liquide sont couverts.

