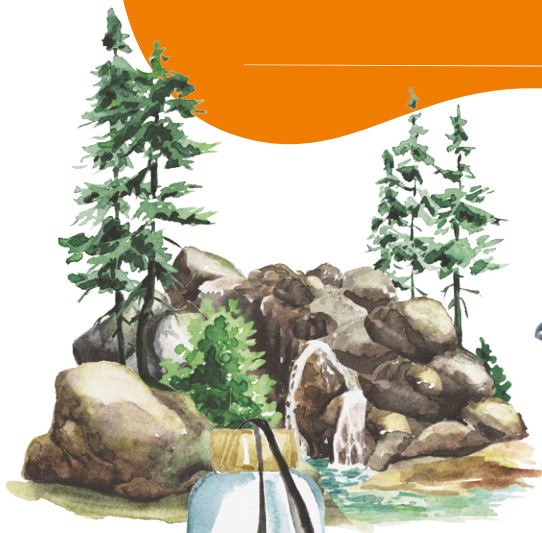


«Je suis un
Food Champion.»

À la recherche de la source magique

Cahier d'exercices pour élèves





La source magique





Boire est bon pour la santé



Voici la famille Favre. Dans le tableau, tu vois combien chaque personne devrait boire approximativement tout au long de la journée. Un verre correspond à 2 dl d'eau.

	Mère, 36 ans	
	Père, 38 ans	
	Emma, 5 ans	
	Lucas, 10 ans	
	Grand-maman, 73 ans	
	Noah, 1 an	

→ Crée un tableau pour ta propre famille.

→ Inscris chaque prénom dans une case vide et estime la quantité que chaque personne devrait boire. Colorie pour cela le nombre de verres correspondants.

→ Combien de verres d'eau buvez-vous tous ensemble?

Ma famille boit env. _____ verres d'eau par jour.



De l'eau sous toutes ses formes



Où trouve-t-on le plus d'eau sur terre?



→ Classe les types d'eau dans le bon ordre en commençant par le plus grand.

A	Lacs	
B	Nappes phréatiques (sous terre)	
C	Glaciers/calottes glaciaires (pôles Nord et Sud)	
D	Océans	
E	Rivières	

Aide-toi d'un globe
ou d'une carte du
monde si nécessaire.





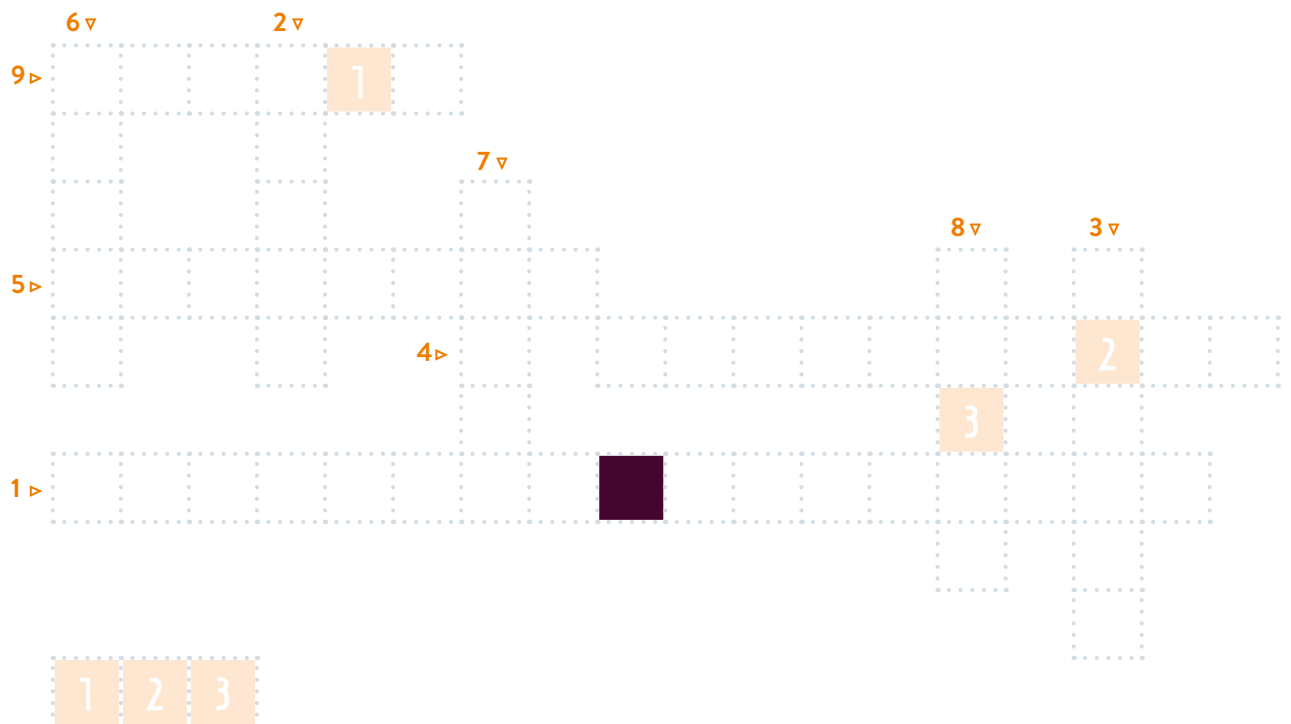
Artiste de la métamorphose



Tu sais certainement qu'il y a différents types d'eau sur terre: de l'eau salée, de l'eau douce, de l'eau potable ...

Sais-tu également que l'eau se présente sous des formes très différentes?

→ Essaie de résoudre les mots croisés en utilisant les termes ci-dessous:



1. Glace éternelle aux pôles Nord et Sud
2. Forme congelée de l'eau
3. Forme gazeuse de l'eau lorsqu'elle est très chaude
4. Très petites gouttes d'eau fraîche en suspension dans l'air
5. Glace formée par la fonte et le regel de la neige
6. Minuscules cristaux de glace qui tombent de l'air sur le sol
7. Grosses gouttes de pluie gelées
8. Forme liquide des précipitations
9. Accumulation d'eau condensée





Thé froid à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 litre d'eau
- 3 sachets de thé à la menthe ou une poignée de menthe fraîche
- 1 citron bio



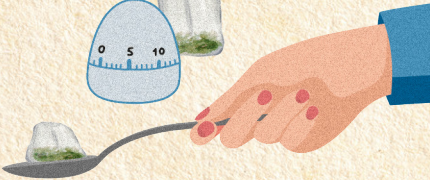
1. Mesure 2,5 dl d'eau avec le verre doseur. Avec une bouilloire, porte l'eau à ébullition.



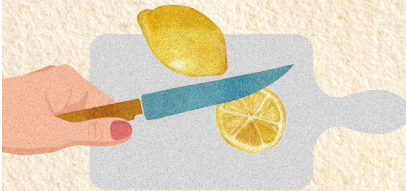
2. Mets trois sachets de thé à la menthe dans la théière. Ajoute l'eau bouillante. Pour cette étape, il est important qu'un adulte t'aide.



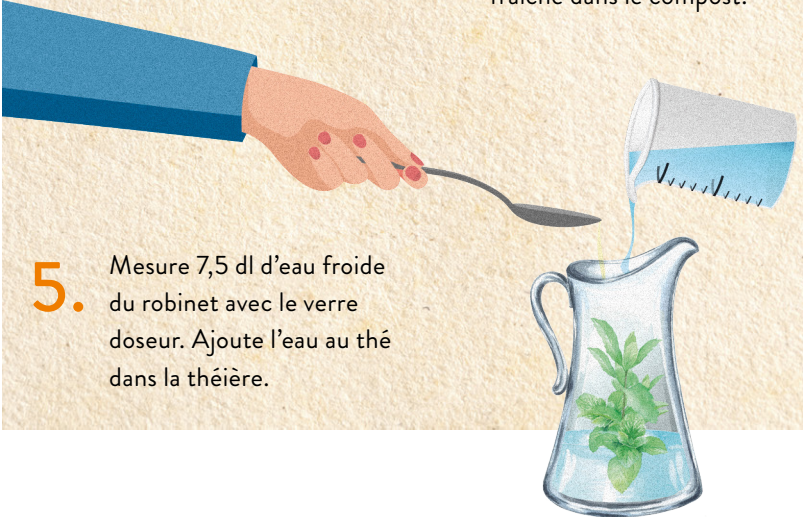
3. Laisse le thé infuser pendant 5 minutes. Retire ensuite délicatement les sachets de thé à l'aide de la cuillère à soupe. Presse-les légèrement. Vide le contenu du sachet de thé ou la menthe fraîche dans le compost.



4. Coupe le citron en deux et presse-le pour en extraire le jus. Mesures-en 1 cuillère à soupe et ajoute-la au thé.



5. Mesure 7,5 dl d'eau froide du robinet avec le verre doseur. Ajoute l'eau au thé dans la théière.





Eau infusée orange-cannelle (hiver/printemps)

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 litre d'eau
- 1 orange bio
- 1 bâton de cannelle

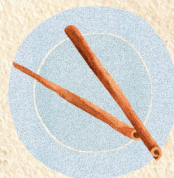
1. Mesure 1 litre d'eau avec le verre doseur. Verse l'eau dans la théière.



2. Lave l'orange et coupe-la en deux en laissant l'écorce. Pose les moitiés d'orange sur la planche à découper, face coupée vers le bas. Coupe-les encore une fois en deux. Tu as maintenant 4 morceaux.



3. Coupe les quartiers d'orange transversalement en tranches aussi fines que possible. Verse-les dans la théière.



4. Coupe le bâton de cannelle en deux. Verse-les dans la théière. Laisse l'eau aromatisée infuser pendant environ 30 minutes.





Eau infusée concombre-citron (été/automne)

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 litre d'eau
- ½ concombre
- ½ citron bio

1. Mesure 1 litre d'eau avec le verre doseur. Verse l'eau dans la théière.



2. Lave le concombre et le citron. Coupe le concombre en deux dans le sens de la longueur. Coupe les moitiés de concombre en fines tranches. Ajoute-les à l'eau dans la théière.



3. Coupe le citron en deux et poste les moitiés, faces coupées vers le bas, sur la planche à découper. Coupe-les encore deux fois en deux. Tu as maintenant 8 morceaux.



4. Coupe les morceaux de citron en fines tranches transversales en laissant la peau. Ajoute-les à l'eau dans la théière. Laisse l'eau aromatisée infuser pendant environ 30 minutes.