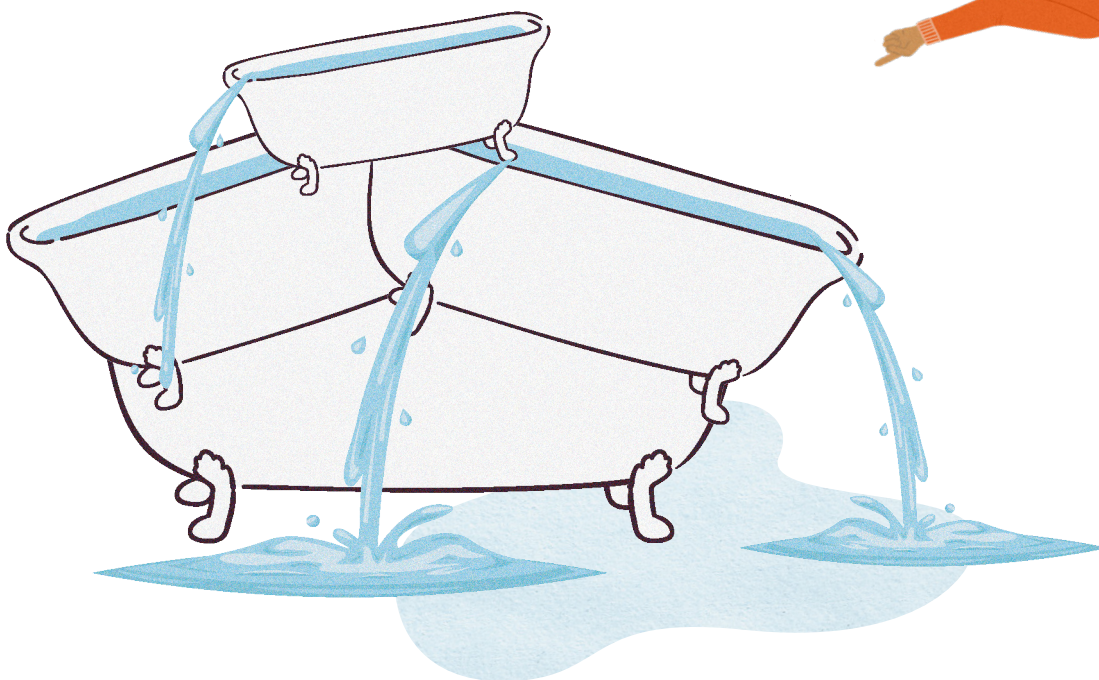


«Je suis un
Food Champion.»

Regarde bien combien
d'eau ton plat contient.

Cahier d'exercices pour élèves





Quiz sur les bruits

L'eau émet différents sons.

→ Trouveras-tu de quelle source d'eau il s'agit?

Aide-toi
des illustrations!



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	





Aliments assoiffés



Sais-tu combien d'eau est nécessaire pour produire un kilo des aliments suivants?



= 150 litres d'eau

→ Entoure les lettres correspondant aux bonnes réponses.

1. Viande de bœuf	W = 83 x	V = 103 x	T = 22 x
2. Noix	I = 101 x	A = 60 x	E = 3 x
3. Œufs	T = 22 x	S = 103 x	K = 60 x
4. Lait	S = 22 x	C = 58 x	T = 7 x
5. Légumes	A = 69 x	E = 2 x	I = 33 x
6. Céréales	R = 154 x	N = 11 x	K = 29 x

→ Place les lettres dans l'ordre:

1.	2.	3.	4.	5.	6.

→ Sais-tu ce que la solution signifie?



Tisane de cynorhodon et de pomme à la cannelle

Ingrédients pour 4 personnes

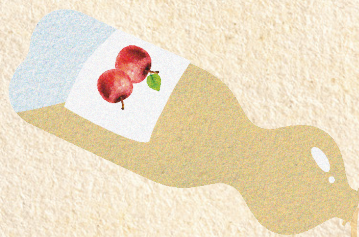
- 0,75 litre d'eau
- 4 sachets de tisane de cynorrhodon
- 0,25 litre de jus de pomme
- ½ bâton de cannelle

1. Mesure 7,5 dl d'eau avec le verre doseur. Verse l'eau dans la bouilloire. Porte l'eau à ébullition.

2. Mets 4 sachets de tisane de cynorrhodon et la moitié du bâton de cannelle dans la théière. Verse de l'eau bouillante sur les sachets de thé. Lors de cette étape, il est important qu'un adulte soit toujours à tes côtés pour t'aider. Règle le minuteur de cuisine sur 10 minutes. Laisse la tisane infuser jusqu'à ce que le minuteur sonne.



3. Sors les sachets de thé avec une cuillère à soupe. Presse-les délicatement. Jette ensuite le contenu des sachets dans le compost et les sachets eux-mêmes à la poubelle.



4. Ajoute le jus de pomme et remue le tout.



→ **Conseil:** La tisane de cynorhodon et de pomme est délicieuse chaude ou froide!



Tisane (glacée) au tilleul

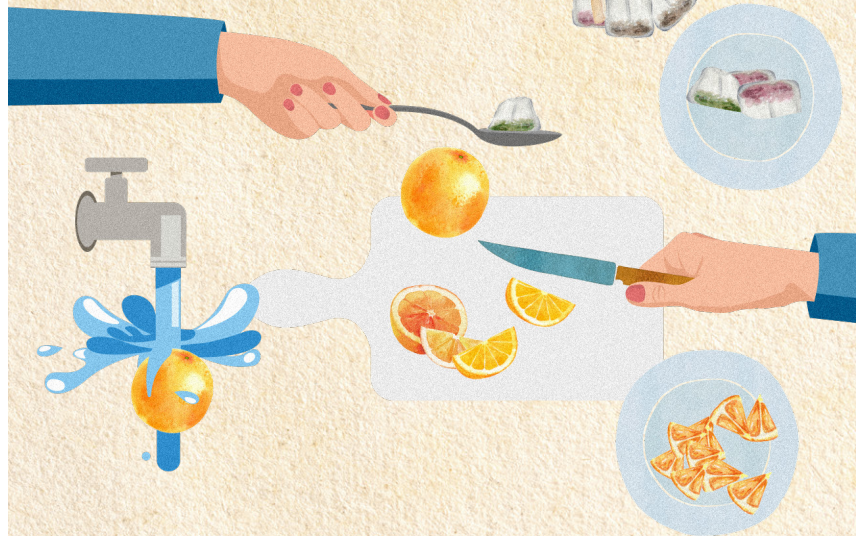
Ingrédients pour 4 personnes

- 1 litre d'eau
- 1 orange bio
- 2 sachets de tisane aux fruits
- 2 sachets de tisane de tilleul
- 1 cs de sucre

1. Mesure 2,5 dl d'eau avec le verre doseur. Verse l'eau dans la bouilloire et porte-la à ébullition.

2. Mets deux sachets de tisane aux fruits et deux sachets de tisane de tilleul dans la théière. Verse l'eau bouillante sur les sachets de thé. Demande à un adulte de t'aider pour cette étape. Laisse la tisane infuser pendant 10 minutes.

3. Retire délicatement les sachets à l'aide de la cuillère à soupe. Presse-les légèrement. Jette le contenu des sachets dans le compost et les sachets eux-mêmes à la poubelle.



4. Lave l'orange. Coupe-la en deux avec le couteau et coupe les moitiés avec la peau en trois quartiers. Coupe les quartiers en petits morceaux et ajoute-les à la tisane.

5. Ajoute 7,5 dl d'eau froide aux 2,5 dl de tisane. Verse une gorgée de tisane dans un verre et goûte-la. Est-elle assez sucrée? Si non, ajoute 1 cuillère à soupe de sucre au thé et remue bien.



→ **Conseil:** La tisane (glacée) au tilleul est délicieuse chaude et froide!



Eau aromatisée à la fraise (été)

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 litre d'eau
- 250 g de fraises
- ½ citron
- 1 cs de sucre





Eau aromatisée à l'orange (hiver)

Ingrédients pour 4 personnes

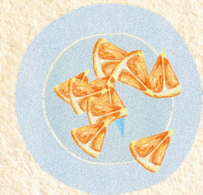
- 1 litre d'eau
- 1 orange bio



1. Lave l'orange.



2. Coupe-la en deux avec le couteau et coupe les moitiés avec la peau en trois quartiers. Coupe les quartiers en petits morceaux et verse-les dans la théière.



3. Mesure 1 litre d'eau avec le verre doseur. Verse l'eau dans la théière. Laisse l'eau aromatisée infuser pendant 30 minutes.



→ **Conseil:** essaie aussi l'eau aromatisée avec d'autres fruits de saison.



Cultiver des pousses

Matériel

- 1 récipient à semis
- (p. ex. une barquette à semis ou un vieux plat à gratin)
- Terreau pour semis
- Semences
- Vaporisateur d'eau fraîche
- Film transparent/journal

Variétés adaptées

Herbes et légumes à croissance rapide, p. ex.:

- Basilic
- Chou-fleur
- Brocoli
- Cresson de fontaine
- Sarrasin
- Aneth
- Petits pois
- Fenouil
- Coriandre
- Cresson
- Menthe
- Bok Choi
- Radis
- Betterave
- Chou rouge
- Roquette
- Salades à couper
- Moutarde
- Tournesol
- Épinards

Ne conviennent pas: graines de

- Haricot
- Tomate
- Concombre
- Aubergine

Elles sont toxiques!

1. Remplis le bac à semis de terreau sur une hauteur d'environ 2 à 4 cm et tasse légèrement la terre.

2. Répartis les graines de manière uniforme et relativement dense sur la terre. Appuie légèrement dessus.

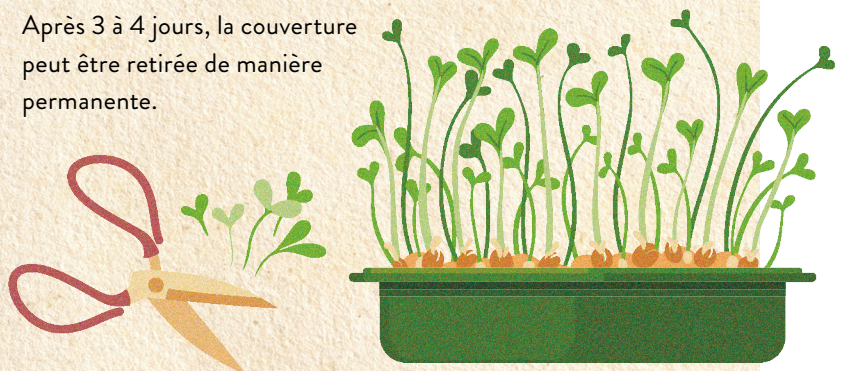
3. Humidifie les graines à l'aide d'un vaporisateur. Couvre le récipient d'un film transparent ou d'un journal.*

4. Place le récipient dans un endroit chaud et lumineux, à l'abri des rayons directs du soleil.

Aère les plants 2 à 3 fois par jour.

Arrose-les régulièrement avec de l'eau fraîche du robinet. Veille à ce que les plants ne soient pas trop humides. De la moisissure risque sinon de se former. Dans ce cas, les plants doivent malheureusement être jetés.

Après 3 à 4 jours, la couverture peut être retirée de manière permanente.



5. Après environ 2 semaines, deux feuilles ont poussé à côté des cotylédons. Les petits plants peuvent maintenant être coupés et utilisés frais.

Les pousses sont délicieuses sur du pain beurré, dans un sandwich, comme ingrédient pour une sauce dip aux herbes (avec des légumes frais ou des pommes de terre au four), dans une salade, etc.

*Germination à la lumière / dans l'obscurité: les grosses graines, comme les pois ou les tournesols, sont appelées graines à germination obscure. Elles doivent être recouvertes d'une couche sombre (par exemple un journal) après le semis et le mouillage. Les petites graines, elles, germent à la lumière. Elles doivent donc être recouvertes d'un film transparent.