



## Poste: De l'eau

### Situation de départ

En structure d'accueil collectif de jour, on donne chaque jour de l'eau et de la tisane aux enfants. Mais comment la tisane se prépare-t-elle? Quels sont les ingrédients nécessaires? L'objet de cette activité est de permettre aux enfants de se préparer eux-mêmes leur tisane et de découvrir ce qu'il y a dans un sachet de tisane et ce qui se passe quand on le plonge dans de l'eau chaude ou froide.

### Matériel

- ▶ 4 carafes transparentes (attention avec les carafes en verre, qui peuvent éclater quand l'eau chaude entre en contact avec la froide. On peut utiliser un verre doseur à la place.)
- ▶ Un bouquet de menthe fraîche
- ▶ 10 sachets de tisane aux fruits (env. 1 sachet pour 2 dl de tisane)
- ▶ 1 citron
- ▶ 1 presse-citron
- ▶ 100 ml de jus d'orange
- ▶ 1 litre de tisane aux fruits déjà prête, fraîche
- ▶ 1 bouilloire ou 1 bouteille isotherme
- ▶ 1 table
- ▶ 1 poubelle / seau à compost

### Préparation

Presser le citron, mettre l'eau à bouillir (si besoin la laisser un peu refroidir) et remplir la bouteille isotherme. Mettre la table à l'ombre, près de la cuisine et préparer dessus tout le matériel.

### Déroulement

Dans la mesure du possible, les enfants doivent préparer eux-mêmes la tisane. Le personnel d'encadrement ne fera que les aider dans cette préparation. Il faut être prudent quand l'eau très chaude est versée dans la carafe (risque de brûlure, d'éclatement du verre).

Une tisane aux fruits est préparée dans la première carafe. Les enfants peuvent alors observer comment l'eau se colore lentement dans la carafe. Quelles couleurs peuvent-ils reconnaître? A quelle vitesse la couleur de l'eau change-t-elle? Dès que le sachet de tisane est resté assez longtemps dans l'eau, il peut être sorti puis déchiré pour en analyser le contenu (attention, il est chaud!). Les enfants reconnaissent-ils un ingrédient? Qu'est-ce que ça sent? Quelle est la texture du contenu?

Dans une deuxième carafe, on essaye de préparer la tisane aux fruits avec de l'eau froide. Les enfants découvrent alors que la tisane ne peut se préparer qu'avec de l'eau chaude.

Dans la troisième carafe, on met les feuilles de menthe fraîche à infuser. Les enfants peuvent alors observer ce qui se passe avec les feuilles fraîches, ce qu'elles sentent avant et après avoir été mises dans l'eau, quelle couleur la tisane prend...

Dans la dernière carafe, les enfants préparent eux-mêmes de la tisane glacée. Voici quelques propositions pour la préparation: On aura préalablement fait infuser 1 litre de tisane aux fruits selon les indications, puis laissé refroidir. Ajouter le jus d'un citron et d'une orange, éventuellement mettre des glaçons avant de servir. Les enfants peuvent directement déguster les différents types de tisane (attention à ne pas se brûler quand c'est chaud!). La tisane qui reste peut être proposée plus tard.



### Durée

Environ 15 minutes.

### Objectif

La préparation de la tisane permet aux enfants de savourer une autre manière de boire de l'eau, avec du goût. Ils reconnaissent ce qui se passe pendant la préparation et associent la tisane à une expérience intéressante. De plus, les enfants découvrent que les fruits peuvent aussi être utilisés dans cette solution de remplacement de l'eau.

## Impressum

### © Société Suisse de Nutrition SSN

Société Suisse de Nutrition SSN  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Test nutritionnel**  
[www.sge-ssn.ch/test](http://www.sge-ssn.ch/test)

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Retrouvez-nous sur



Avec le soutien financier de:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la sécurité alimentaire et  
des affaires vétérinaires OSAV

