

Équipements Du papier, des marqueurs

Résultat(s) d'apprentissage Reconnaître que l'eau est la boisson saine par excellence, et identifier des stratégies pour boire davantage d'eau.

## Description

Demandez à l'enfant pourquoi il ou elle pense qu'il est important de boire de l'eau. Expliquez-lui que nos corps sont constitués à presque soixante-dix pour cent d'eau, et partagez les faits suivants :

- Le cerveau et le cœur sont constitués à environ 75% d'eau.
- Le sang est constitué à environ 90% d'eau.
- L'eau transporte les nutriments et l'oxygène à toutes les cellules de notre organisme.
- L'eau nous aide à respirer.
- L'eau aide notre organisme à maintenir une température stable.
- L'eau protège et amortit les organes de notre organisme.
- L'eau aide à convertir les aliments en énergie.

Expliquez à l'enfant que nos corps perdent l'eau par la voie de la transpiration, l'élimination des déchets et même la respiration! Il importe de remplacer ces quantités d'eau qui se perdent. Invitez l'enfant à réfléchir aux moyens par lesquels il ou elle remplace l'eau dans son corps, en pensant à quand, à où, et à combien d'eau il ou elle boit au cours de la journée.

Ne manquez pas d'expliquer à l'enfant que cela ne comprend pas les autres types de boissons qui contiennent des sucres ou d'autres ingrédients moins sains. Demandez à l'enfant de donner des exemples de ces sortes de boissons (par exemple, le jus, les boissons gazeuses, les boissons sportives, etc.). Soulignez que l'eau est la boisson la plus saine pour notre corps.

Invitez l'enfant à dessiner une affiche pour partager ses stratégies pour boire davantage d'eau. L'enfant choisira 2-3 idées et les dessinera et les étiquètera sur une feuille de papier. Si l'enfant est à court d'idées, vous pourriez partager les suggestions suivantes du Guide alimentaire canadien :

- L'eau peut se boire chaude ou froide
- Boire de l'eau avec les repas
- Apporter une bouteille à eau réutilisable à l'école et aux autres sorties
- Demander l'eau avec les repas au restaurant
- Ajouter des saveurs naturelles comme les fruits ou les fines herbes, ou boire l'eau gazéifiée
- Boire de l'eau durant et après l'activité physique ou les sports
- Garder une carafe d'eau dans le frigo ou sur la table, où elle est facile d'accès

Une fois que l'enfant aura complété son affiche, demandez-lui de vous la montrer et l'expliquer.

## Compétences de saine alimentation



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies pour s'informer sur les aliments sains, sur les saines habitudes, sur la préparation des repas, et sur la sécurité alimentaire.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies pour faire des choix alimentaires favorisant des relations saines avec soi-même, avec les autres personnes et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la saine alimentation et les saines habitudes, la préparation des repas, et la sécurité alimentaire.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage des saines habitudes d'alimentation. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Est-ce que tu penses que tu bois suffisamment d'eau au cours de la journée? Pourquoi ou pourquoi pas?*
- *Qu'est-ce que tu dirais à quelqu'un si tu essayais de lui expliquer pourquoi il est important de choisir l'eau plutôt que d'autres types de boissons?*