

Équipements	Du papier, des marqueurs, des fruits et des fines herbes pour donner un arôme à l'eau (facultatif), un ordinateur de bureau ou un ordinateur portable (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Reconnaître pourquoi l'eau est un sain choix de boisson, et créer sa propre recette d'eau naturellement aromatisée.

Description

Expliquez à la jeune personne qu'il y a des boissons de toutes sortes, mais pour maintenir une bonne santé, il est important de boire amplement d'eau. Ceci parce que nos corps perd de l'eau dans la transpiration, en éliminant les déchets normalement produits par l'organisme, et même dans la respiration! Il importe de rester hydraté en buvant de l'eau et en essayant de se passer de boissons qui ont une forte teneur en calories, sucres, sodium et gras saturés. Ces éléments ne soutiennent pas l'hydratation ni la santé globale.

Certaines personnes augmentent leur consommation d'eau en ajoutant des fruits ou des fines herbes à la bouteille ou le verre, pour donner un arôme agréable. Selon le [Guide alimentaire canadien](#), vous pouvez ajouter les ingrédients suivants à l'eau pour créer des saveurs agréables :

- Mûres et menthe
- Framboises et concombre
- Fraises et basilic frais
- Tranches de pommes en et bâtonnets de cannelle
- Tranches de poire et une larme de vanille

Demandez à la jeune personne s'il ou elle peut penser à d'autres fruits ou fines herbes à ajouter à l'eau. Si les ingrédients sont disponibles, encouragez la jeune personne à préparer de l'eau aromatisée en choisissant dans la liste de fruits et fines herbes ou en créant sa propre recette. Aidez-le/-la à découper le(s) fruit(s) et fines herbes au besoin. Si les ingrédients ne sont pas disponibles, demandez à la jeune personne d'identifier les combinaisons particulières qu'il ou elle aimerait essayer. Après avoir préparé ou défini la recette, demandez à la jeune personne de réfléchir à un nom et un slogan pour son eau aromatisée. Demandez-lui de concevoir un logotype ou une étiquette sur ordinateur ou sur une feuille de papier et de vous le montrer quand il ou elle aura fini.

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 la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Est-ce que tu penses que tu devrais boire davantage d'eau? Si oui, quelles autres boissons pourrais-tu remplacer par l'eau?*
- *Tu viens de créer un nom et un slogan pour ton eau aromatisée. De quelles façons est-ce que la publicité joue un rôle dans les ventes de boissons?*