



## Les aliments, un peu plus eau

Voici une activité à réaliser à l'occasion de la Semaine canadienne de l'eau, en mars, du Mois de l'eau, en juin ou à tout autre moment de l'année! Il s'agit d'un jeu actif et de mémoire qui permet de classer les aliments en fonction de leur quantité d'eau.



**Groupe d'âge :**

Multiâge

**Durée :**

Environ 45 minutes

**Matériel :**

- Ciseaux
- Feuilles d'images des aliments
- Feuilles des proportions
- Gomme

### Compétences

**Aspect du développement global de l'élève :**

- Affectif
- Cognitif
- Moral
- Psychomoteur
- Social

**Intention éducative :**

À la fin de cette activité, l'élève aura développé de nouvelles stratégies de coopération.

**Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :**

- Planification et organisation d'activités pour enfants et groupes d'enfants
- Planification et organisation d'activités à prédominance socioaffective

# Les aliments, un peu plus eau

## Déclencheur

Pour bien s'hydrater, boire de l'eau est important. Les aliments comme les fruits, les légumes et les produits laitiers fournissent aussi beaucoup d'eau. En buvant de l'eau lorsque tu as soif et en mangeant une variété d'aliments riches en eau, tu seras bien hydraté.

## Démarche

### A - Activité brise-glace

**Étape 1** - Imprimez la feuille d'images (idéalement sur du papier cartonné) et la feuille des proportions d'eau (pour l'atelier B). Demandez aux élèves de découper les cartons.

**Étape 2** - Invitez les élèves à former un cercle et à s'asseoir par terre en gardant les mains devant eux.

**Étape 3** - Un élève est choisi au hasard, un carton d'aliment lui est remis. Celui-ci doit nommer l'aliment, faire le tour du cercle en marchant derrière les élèves et déposer le carton derrière un autre élève. Cet élève prend le carton, se lève et va vous voir pour obtenir un autre carton d'aliment. Le premier élève doit s'asseoir à la place de celui qui vient de se lever.

Le deuxième élève nomme le nouvel aliment, marche derrière les élèves et dépose le carton derrière un autre élève et ainsi de suite, jusqu'à ce que tous les cartons soient passés. Cet exercice prépare les élèves pour le prochain.

### B - Activité sur le contenu en eau

- Étape préparatoire : collez les cartons des proportions d'eau sur un mur, de 1 (le plus d'eau) à 13 (le moins d'eau) : vous allez constater sur les feuilles avec les tartes de proportion d'eau qu'il y a répétition de certains chiffres, puisque ce sont les mêmes proportions d'eau pour plus d'un aliment.
- Au hasard, remettez un carton d'image d'aliment par élève
- Demandez aux élèves de se placer au mur opposé aux cartons affichés
- Demandez-leur d'aller se placer en se rendant en saut de lapin (ou autre façon ludique) vis-à-vis de la proportion correspondant à la quantité d'eau contenue dans l'aliment qu'ils ont en main
- Donnez-leur ensuite les réponses, du plus grand au plus petit (voir la feuille réponse), et demandez-leur d'aller se placer vis-à-vis la bonne réponse
- Pour permettre aux élèves de mémoriser les réponses, recommencer l'exercice quelques fois, en changeant le carton d'aliment donné à chaque élève.

### C - Activité pour bouger et s'amuser

Demandez aux élèves de se mettre dos à la salle, et de lancer leur carton d'aliment par en arrière, le plus loin possible. À votre signal, ils doivent aller chercher un carton et revenir se placer vis-à-vis la bonne proportion d'eau, le plus vite possible. L'élève qui se trompe doit aller toucher le mur opposé en courant, puis revenir se placer vis-à-vis le bon carton.



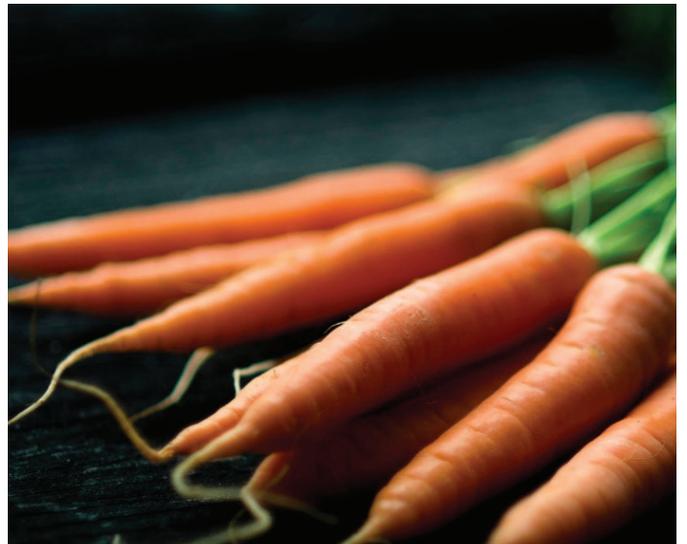
ASSOCIATION SOUTENIR  
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER  
GARDE SCOLAIRE MOBILISER

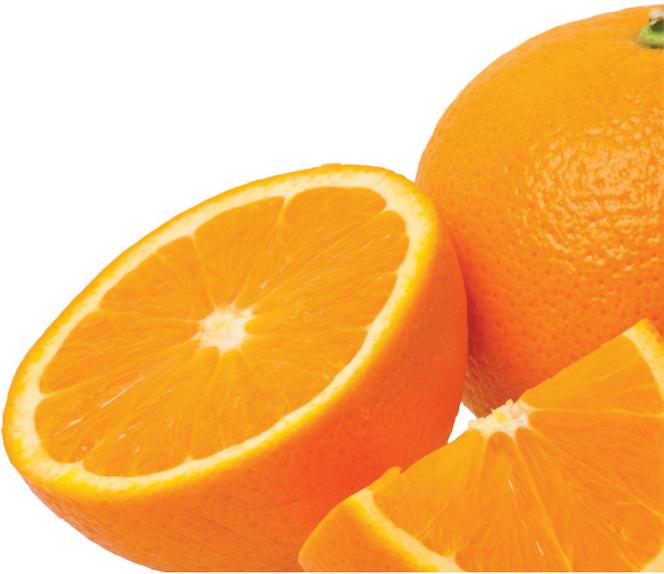
402, rue Verchères  
Longueuil (Québec) J4K 2Y6  
450 670-8390 / 1 800 363-0592  
gardescolaire.org

# Feuille réponse

<b>Aliment</b>	<b>Proportion d'eau</b>
Laitue	1 - 96 %
Concombre	2 - 95 %
Céleri	2 - 95 %
Courgette	3 - 94 %
Tomate	3 - 94 %
Chou-fleur	4 - 92 %
Melon d'eau	4 - 92 %
Soupe aux légumes	4 - 92 %
Fraise	5 - 91 %
Cantaloup	6 - 90 %
Pêche	7 - 89 %
Carotte	8 - 88 %
Yogourt nature	8 - 88 %
Pomme	9 - 87 %
Orange	10 - 86 %
Poitrine de poulet cuit	11 - 65 %
Filet de saumon cuit	11 - 65 %
Pain de blé entier	12 - 37 %
Fromage cheddar	12 - 37 %
Huile d'olive	13 - 0





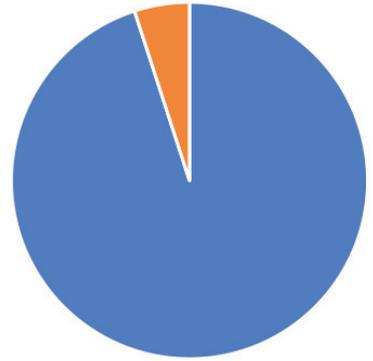




1



2



2



3



3



4



4



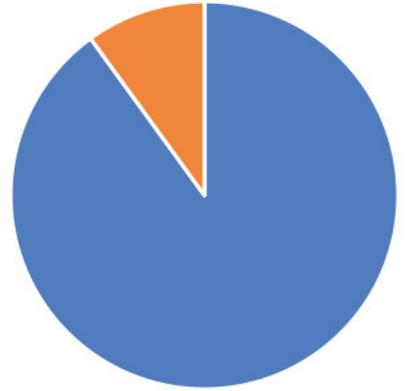
4



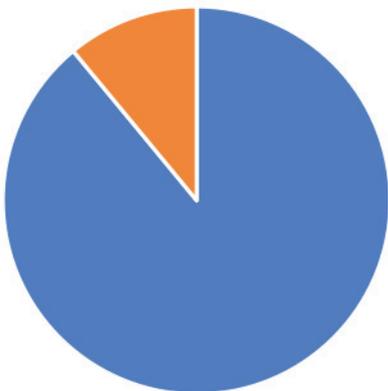
5



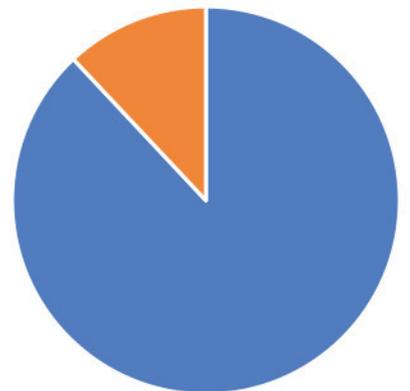
6



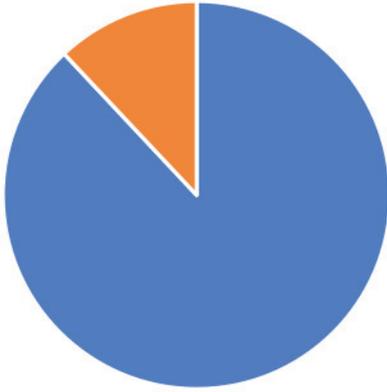
7



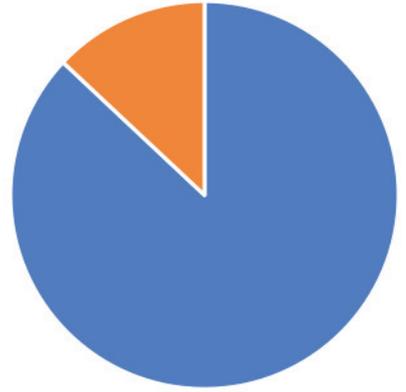
8



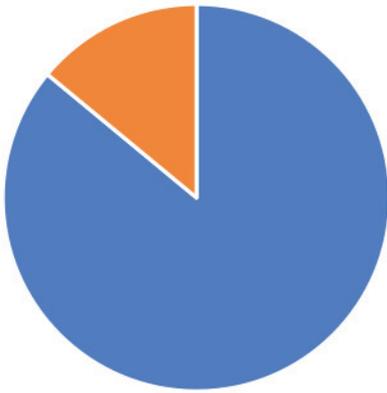
8



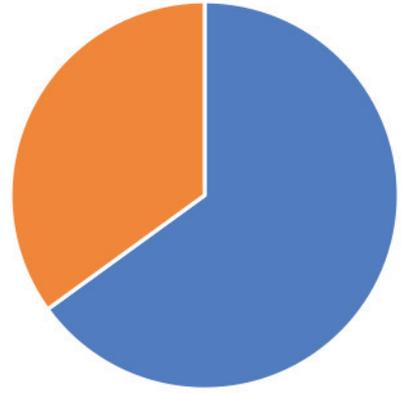
9



10



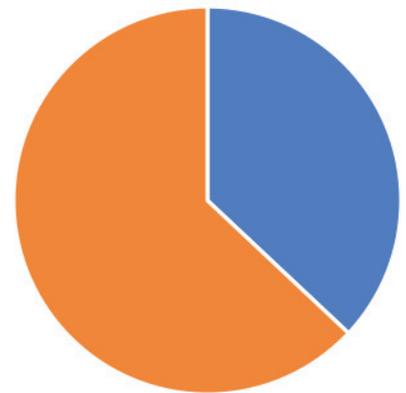
11



11

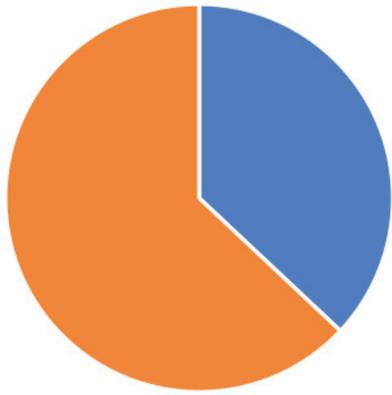


12



---

12



13

