



EAU ÉQUILIBRE
CORPS ÉLÉMENT BESOINS
ENVIRONNEMENT SINGULIÈRE
ESSENTIEL VIE
ÊTRE ORGANISME
SOURCE RÔLE INCONTOURNABLE ALIMENTATION

LIVRET DE
SOLUTIONS

LES SOLUTIONS

01 L'eau, élément essentiel du corps humain

02 L'eau, élément incontournable de l'alimentation

03 L'eau, singulière et multiple à la fois



The background is a solid blue color. In the upper right, there is a large white circle containing a cluster of small white water droplets. To the left of this circle, there are several larger, realistic-looking water droplets and bubbles. At the bottom of the page, there are three wavy, dashed white lines with small white arrowheads pointing to the right.

01

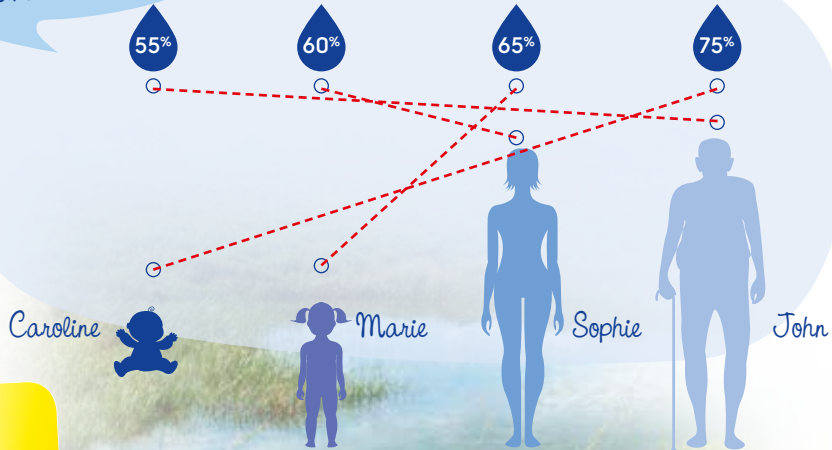
L'EAU, ÉLÉMENT ESSENTIEL DU CORPS HUMAIN

Exercice 1

OBJECTIF POUR L'ENFANT: comprendre que la quantité d'eau dans le corps varie en fonction de l'âge.

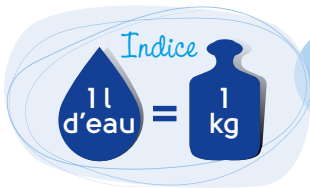
Le corps contient beaucoup d'eau. L'eau est d'ailleurs l'une de ses composantes principales, mais sa proportion varie en fonction de l'âge.

Relie chaque personnage au pourcentage d'eau contenue dans son corps.



Exercice 2

OBJECTIF POUR L'ENFANT: prendre conscience que son corps contient une grande quantité d'eau.



Si l'on considère que l'eau représente 65% de ton corps, alors combien de litres d'eau y a-t-il dans le tien?

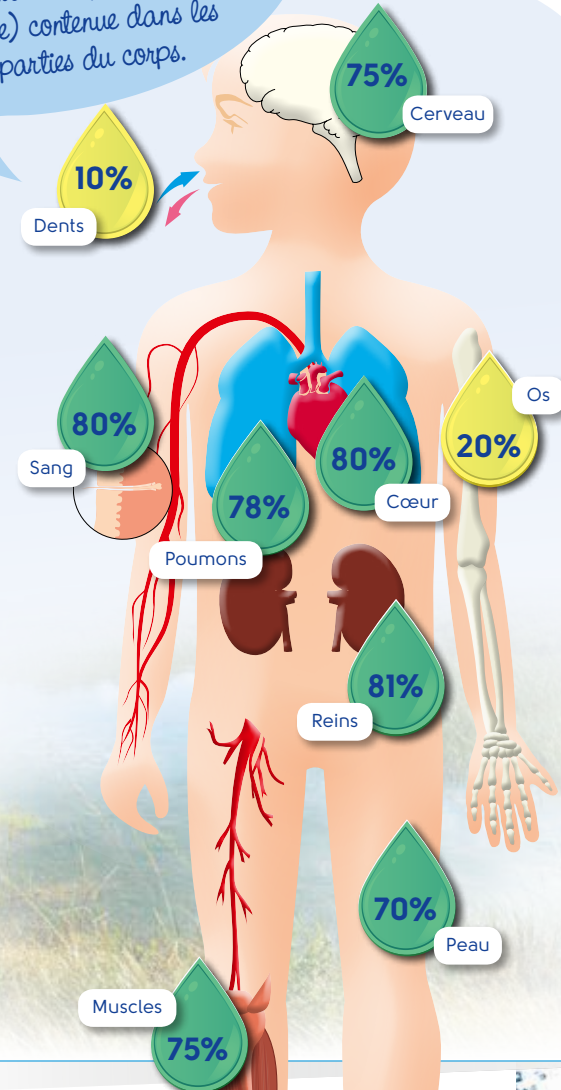
$$\text{Ton poids (kg)} \times \frac{\text{Pourcentage d'eau}}{100} = \text{Litres d'eau dans ton corps}$$

35 kg × 65/100 = 22,75 l

Exercice 3

OBJECTIF POUR L'ENFANT: Montrer concrètement aux élèves les différences de répartition de l'eau en fonction des organes. **PRINCIPE:** Interroger les élèves sur la répartition de l'eau dans l'organisme avec 9 cartes à placer sur le poster. Les enfants sont invités à répartir les organes en 2 catégories: les organes contenant beaucoup d'eau et ceux contenant moins d'eau.

Colorie les cases avec les noms des organes: en vert ceux contenant beaucoup d'eau et en jaune ceux contenant moins d'eau. Indique dans les gouttes la proportion d'eau (en pourcentage) contenue dans les différentes parties du corps.

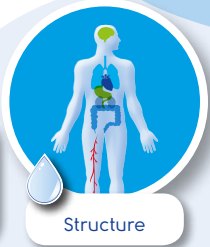


Exercice 4

OBJECTIF POUR L'ENFANT: Montrer concrètement aux élèves les fonctions de l'eau dans le corps.
PRINCIPE: Interroger les élèves sur les différents rôles de l'eau dans l'organisme. Les enfants sont invités à coller les cartes sur le poster. Chaque carte symbolise une des fonctions de l'eau dans le corps représentée par un pictogramme que l'enfant pose sur le poster.

Relie à chaque fois le rôle de l'eau avec sa fonction dans le corps.

L'eau est le 1^{er} constituant de notre organisme et donne forme à notre corps



L'eau permet de maintenir un bon niveau de concentration



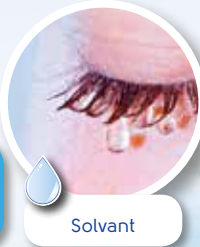
L'eau agit comme un absorbeur de choc. C'est un lubrifiant pour les articulations, pour le tube digestif ou encore entre les organes



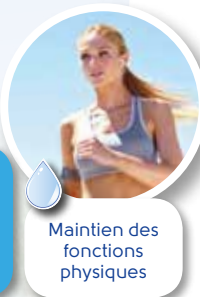
L'eau participe à la régulation de la température de notre organisme



L'eau dissout les molécules dont nos cellules ont besoin



L'eau contribue au maintien du métabolisme de base, à l'endurance et aux performances physiques comme l'habileté et la dextérité



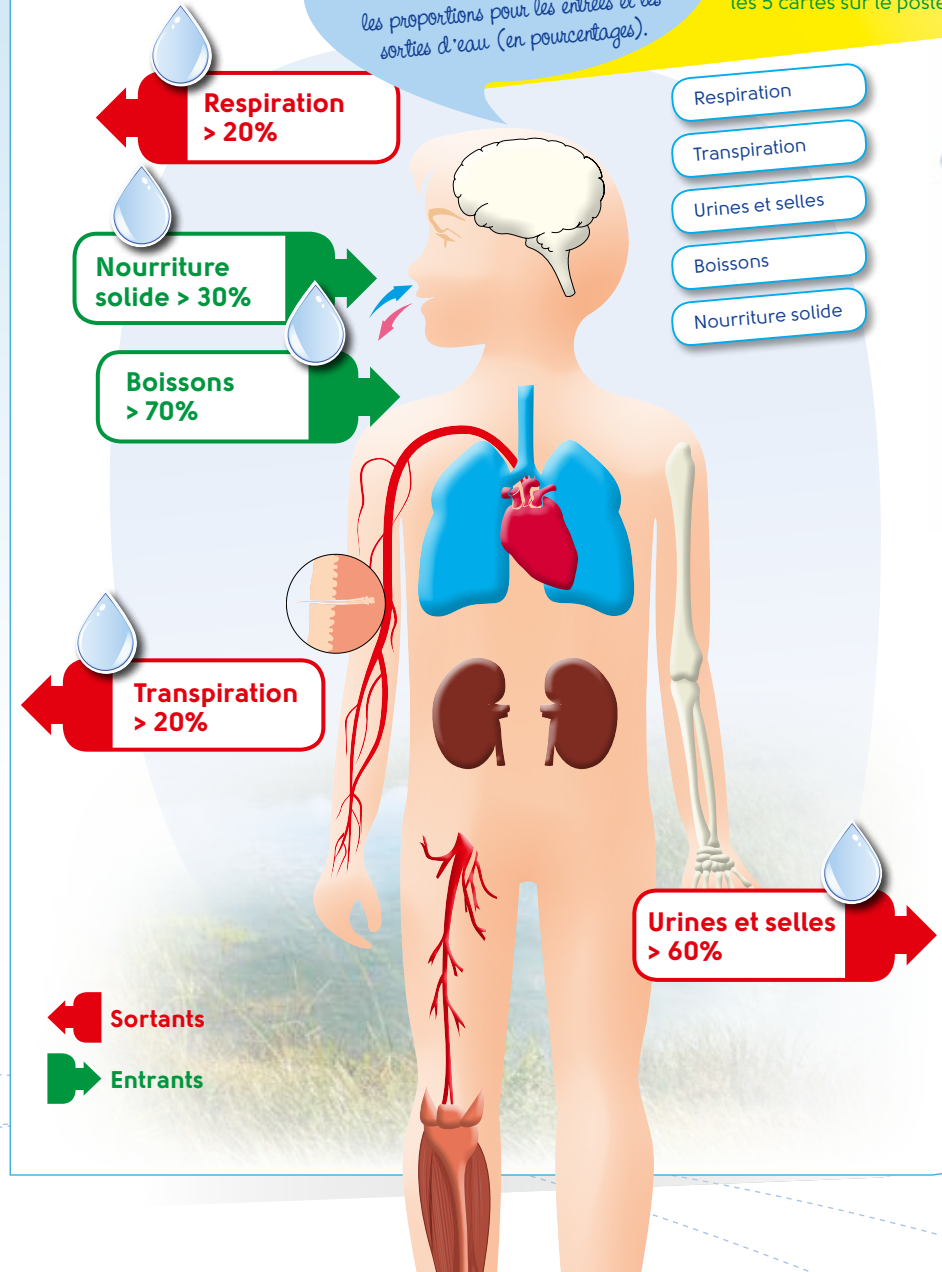
L'eau nourrit les cellules, récupère les déchets pour qu'ils soient éliminés, favorise la communication des cellules entre elles et permet au corps de se défendre



Exercice 5

OBJECTIF POUR L'ENFANT: Montrer concrètement aux élèves les entrées et sorties de l'eau dans le corps pour qu'ils prennent conscience de l'importance de boire pour compenser l'eau constamment perdue par le corps.
PRINCIPE: Interroger les élèves sur les entrées et sorties d'eau. Les enfants sont invités à coller les 5 cartes sur le poster.

Indique comment l'eau arrive dans le corps et comment elle est évacuée et renseigne également les proportions pour les entrées et les sorties d'eau (en pourcentages).



- Respiration
- Transpiration
- Urines et selles
- Boissons
- Nourriture solide

The background is a solid teal color. A large white circle is positioned on the right side. At the top of this circle, there are two blue bubbles of different sizes. A dashed white line with an arrowhead at the top right curves around the circle. Another dashed white line with an arrowhead at the bottom left curves across the lower part of the page. In the bottom right corner of the white circle, there is a cluster of small, light blue water droplets.

02

L'EAU,
ÉLÉMENT
INCONTOURNABLE
DE L'ALIMENTATION

Exercice 1

Résouds les calculs suivants :

• Une bouteille d'eau d'1,5 l = **15** dl

= **150** cl

= **1500** ml



• Combien de verres de 20 cl y a-t-il dans une bouteille de 1,5 l?

Réponse → **7,5** verres



• Combien de verres de 20 cl y a-t-il dans une bouteille de 0,5 l?

Réponse → **2,5** verres



• Combien y a-t-il de bouteilles de 1,5 l dans une baignoire de 200 l?

Réponse → **133** bouteilles



• Combien de verres de 20 cl y a-t-il dans une baignoire de 200 l?

Réponse → **1000** verres



OBJECTIF POUR L'ENFANT: Connaître et savoir utiliser les unités de mesures de l'eau (le litre, le décilitre, le centilitre et le millilitre). Leur faire prendre conscience des ordres de grandeurs (cuillère, verre d'eau, bouteille, baignoire). Un verre correspond à environ 20 cl (0,02 l). Une petite bouteille contient 0,5 l d'eau et une grande bouteille 1 l d'eau. Une baignoire normale contient entre 200 et 250 l d'eau.

PRINCIPE: Réaliser un exercice de calculs autour du thème de l'eau.

Exercice 2

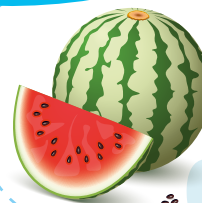
OBJECTIF POUR L'ENFANT: Apprendre à l'enfant quels sont les aliments qui contiennent le plus/moins d'eau.

PRINCIPE: Réaliser, avec le concours des élèves, un classement des aliments contenant le plus/moins d'eau.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE: Différents aliments (fruits, légumes, pain, céréales, viande, etc.) que les enfants peuvent apporter en classe.

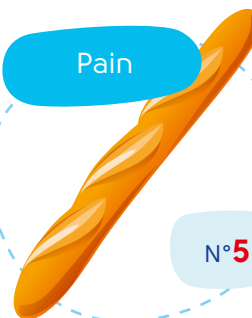
Classe les aliments de 1 à 6 en fonction de leur teneur en eau, en plaçant en première position celui qui contient le plus d'eau et en dernière position, celui qui en contient le moins.

Pastèque



N°3

Pain



N°5

Eau



N°1

Jus d'orange



N°2

Huile



N°6

Saumon



N°4

Exercice 3

OBJECTIF POUR L'ENFANT: Apprendre à l'enfant que même des aliments solides contiennent de l'eau.
PRINCIPE: Réaliser un exercice de calculs.

Quelle quantité d'eau trouves-tu dans tes aliments ?

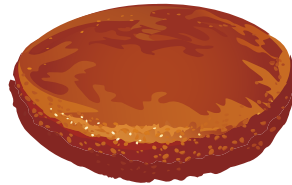
- Dans une portion de 40 g de salade à 95% d'eau

= $40 \text{ g} \times 95/100 = 38 \text{ ml}$



- Dans un steak haché de 80 g à 70% d'eau

= $80 \text{ g} \times 70/100 = 56 \text{ ml}$



- Dans 30 g de céréales pour petit-déjeuner à 4% d'eau

= $30 \text{ g} \times 4/100 = 1,2 \text{ ml}$



Exercice 4

OBJECTIF POUR L'ENFANT: Donner les connaissances-clés à l'enfant sur la consommation d'eau.
PRINCIPE: Tester les connaissances des élèves à travers un vrai/faux.

Vrai ou faux ?

VRAI FAUX

- L'eau est l'élément le plus important de l'alimentation



- Il faut attendre d'avoir soif pour boire



- Tous les aliments contiennent la même quantité d'eau



- L'eau est le seul moyen de s'hydrater



- Quand on a soif, il vaut mieux boire de l'eau qu'une autre boisson



- Il faut boire plus de 10 l d'eau par jour





03

L'EAU,
SINGULIÈRE
ET MULTIPLE
À LA FOIS

Exercice 1

OBJECTIF POUR L'ENFANT: Faire découvrir aux enfants la variété des eaux, malgré leur apparence semblable.

Remplis le tableau après la dégustation des eaux en classe

PRINCIPE: Reconnaître, au goût, les différentes eaux proposées. Les participants établissent des concordances, en reportant sur le tableau de la fiche Elève le numéro de la carafe (ou bouteille) correspondant.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE:

- Des carafes (ou bouteilles d'eau) identiques numérotées de 1 à 6.
- Des gobelets pour les enfants ;
- Un seau dans lequel les enfants pourront vider leur gobelet à la fin de l'atelier.

- Eau du robinet

= carafe n°



- Eau fortement pétillante

= carafe n°



- Eau légèrement pétillante

= carafe n°



- Eau minérale plate faiblement minéralisée

= carafe n°



- Eau minérale plate riche en magnésium

= carafe n°



- Eau aromatisée (au citron)

= carafe n°



Exercice 2

OBJECTIF POUR L'ENFANT: Faire découvrir aux enfants les différentes sources qui existent dans leur pays.

PRINCIPE: Situer sur la carte les différentes localisations de sources d'eau en Belgique.

Replace sur la carte les villes dans lesquelles se trouvent les principales sources belges.

SOURCES DES EAUX MINÉRALES

1. SOURCE AMELBERGA / MATER
2. SOURCE MINVAL / BAVIKHOVE
3. SOURCE BRU / CHEVRON
4. SOURCE THERMALE / CHAUFONTAINE
5. SOURCE DU MONASTÈRE / CHEVRON
6. SOURCE CHRISTIANA / GAVERE
7. SOURCE CLÉMENTINE / SPIXHE
8. SOURCE CRISTAL MONOPOLE / AARSCHOT
9. SOURCE DUKE / FRANCORCHAMPS
10. SOURCE GINTSBERG / SCHELDEWINDEKE
11. SOURCE HARRE / WERBOMONT FERRIÈRES
12. SOURCE KONING / BRAKEL
13. SOURCE LEBERG / ROOSDAL
14. SOURCE DE L'OR / CHEVRON
15. SOURCE ORDAL / RANST
16. SOURCE POUHON DE BANDE / BANDE
17. SOURCE GENEVIÈVE / GENVAL
18. SOURCE SPA MARIE HENRIETTE / SPA
19. SOURCE SPA BARISART / SPA
20. SOURCE SPA REINE / SPA
21. SOURCE STY / CÉROUX MOUSTY
22. SOURCE SUNCO / NINOVE
23. SOURCE TOEP / BRAKEL
24. SOURCE TOP / BRAKEL
25. SOURCE DE LA VOLETTE / ETALLE
26. SOURCE DU VAL / BOORTMEERBEEK
27. SOURCE VALVERT / ETALLE
28. SOURCE DE VILLERS / VILLERS LE GAMBON

SOURCES DES EAUX DE SOURCE

29. SOURCE DES ACACIAS / ETALLE
30. SOURCE ALIZÉE / BRAKEL
31. SOURCE BREUGETTE / SPONTIN
32. SOURCE DU CERF / GENVAL
33. SOURCE DE LA CHARMOISE / ETALLE
34. SOURCE DU CLAIRCHANT / SPONTIN
35. SOURCE COLINA / OUDENAARDE
36. SOURCE DE PEPYN / LANDEN
37. SOURCE REINA / DIKKELVENNE
38. SOURCE DES FAGNES / VILLERS LE GAMBON
39. SOURCE SPRING / MAARKEDAL
40. SOURCE SUNNYSRING / TURNHOUT
41. SOURCE TOREN / BRAKEL
42. SOURCE DU VAL D'AINSE / ÉREZEE
43. SOURCE DE LA VALLÉE / SAINT GEORGES
44. SOURCE DE LA VOLETTE / ETALLE

