



Ratatouille & Cabrioles

Une nouvelle année Ratatouille et Cabrioles se termine et pour ce nouveau numéro, l'eau est à l'honneur !

Cet été sera particulièrement chaud et l'hydratation sera d'autant plus importante.

Toute l'équipe du CoDES 05 vous souhaite un très bel été et aura le plaisir de vous retrouver pour la prochaine rentrée.

Zoom sur...

Pourquoi doit-on s'hydrater ?

L'eau constitue 60 % du corps chez l'adulte et jusqu'à 75 % chez le nouveau-né. Notre corps ne contient pas de réserve d'eau, il est donc nécessaire de compenser l'eau qui a été éliminée que ce soit par la transpiration ou les urines.

L'hydratation permet aussi de réguler sa température, c'est pourquoi elle doit être adaptée aux conditions climatiques et à notre activité physique.

Ne pas boire suffisamment peut provoquer une déshydratation. Elle est couramment observée chez les enfants. Elle peut provoquer de la fatigue, un manque d'endurance, une mauvaise humeur, ainsi qu'une baisse de la concentration.

Les aliments fournissent en moyenne 1 litre d'eau par jour, qu'il convient donc de compléter par la boisson qui devra donc atteindre 1,5 litres par jour.

Adopter les bons gestes

- Habituer les enfants à boire régulièrement de l'eau, seule boisson indispensable.
- Boire avant d'avoir soif car cette sensation survient lorsque la déshydratation a déjà commencé.
- Boire en petites quantités de nombreuses fois au cours de la journée, le corps ne peut assimiler plus de 0,5 L d'eau par heure, donc ça ne sert à rien de boire une bouteille d'eau d'une traite.
- Penser à boire davantage quand il fait chaud.



Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !

Les eaux aromatisées

Lorsqu'il fait très chaud, on a parfois envie de varier le goût de l'eau.

Le principe est de mélanger une eau plate ou gazeuse avec différents ingrédients (fruits, herbes, épices, ...) qui vont lui donner du goût sans ajout de sucres, colorants ou autres additifs. Voici quelques idées pour aromatiser l'eau de façon saine et gourmande :

L'Eau Fruitée

Dans une carafe d'eau râper le zeste d'un ou plusieurs agrumes : orange, citron, pamplemousse... et laisser infuser quelques heures au frais. Vous pouvez aussi ajouter quelques rondelles d'agrumes pour décorer votre boisson.

L'Eau Fraîcheur

Dans une bouteille d'eau, ajouter une poignée de feuilles de menthe et quelques rondelles de citron vert. Laisser infuser plusieurs heures au frais. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec de l'eau pétillante.

L'Eau Épicée

Faire tiédir l'eau dans une casserole et faire infuser un peu de cannelle, de gingembre ou toute autre épice de votre choix. Laisser ensuite refroidir avant de mettre au réfrigérateur.

L'Eau Tropicale

Dans une carafe couper quelques morceaux d'ananas, de mangue et de fruit de la passion. Laisser infuser quelques heures et filtrer avant de servir.

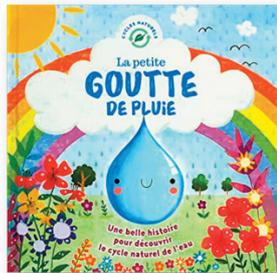
A vous de jouer et d'inventer avec vos enfants de délicieuses eaux pour s'hydrater tout l'été avec plaisir !



Ratatouille & Cabrioles

Le coin lecture

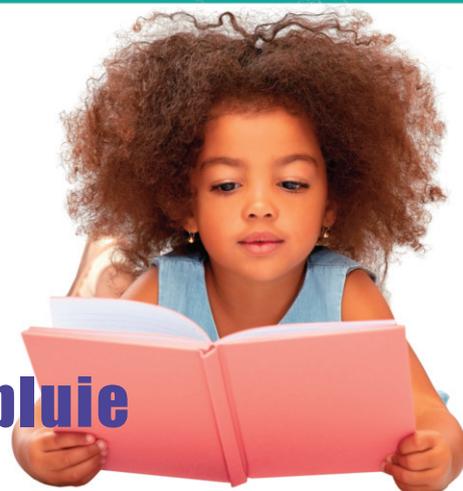
Voici une liste d'albums jeunesse à découvrir et à lire avec votre enfant :



La petite goutte de pluie

de Mélanie Joyce

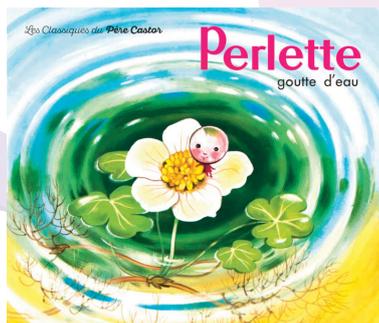
La petite goutte de pluie vit paisiblement dans un nuage lorsqu'un jour, un orage éclate. Elle tombe du nuage, joue dans un arc-en-ciel, s'infiltré en terre, remonte par la tige d'une plante et se réveille sur un pétale de fleur... Une belle histoire et des illustrations fraîches et colorées pour expliquer aux enfants le cycle naturel de l'eau.



L'eau, mes premières découvertes

de Pierre-Marie Vallat

L'eau est partout dans la nature : des nuages à la pluie, de la pluie à la source, de la source à la rivière, de la rivière à la mer... et, bien plus près de nous, à la maison...



Perlette goutte d'eau

de Gerda Muller et Marie Colmont

Perlette, la petite goutte d'eau, décide de quitter ses sœurs et son nuage pour descendre visiter la terre. En suivant le cours d'un ruisseau, elle découvre de nombreux paysages et arrive jusqu'à la ville. Mais la vie ici-bas est bien trop mouvementée et dangereuse, et finalement Perlette retourne à son nuage... jusqu'à la prochaine pluie !

L'eau

de Carine Panis et Marie Bretin

"Sans eau, les êtres vivants ne peuvent pas vivre : l'eau est précieuse comme un trésor."

Retrouvez, expliquées avec simplicité, les notions qui entourent la thématique de l'eau : la pluie, l'eau potable et l'eau salée, les toilettes...



Ratatouille & Cabrioles

Defi La chasse à la goutte

Mais où se cache donc l'eau ?

Nous vous proposons un petit jeu à faire en famille pour le découvrir !

Pour cela, vous aurez besoin :

- d'un morceau de carton
- d'une paire de ciseaux
- d'un feutre noir
- d'un feutre bleu
- du scotch

Sur le carton, dessinez et coloriez des petites gouttes d'eau. Coupez-les et placez les gouttes en carton un peu partout où l'eau se trouve ! 3,2,1... c'est parti ! Les enfants doivent partir à la recherche des gouttes d'eau. Pas de vainqueurs dans ce jeu, on travaille en équipe, il ne faut pas en oublier.

Voici quelques exemples pour vous donner des idées.



L'eau du robinet ou en bouteille



L'eau sous forme solide : en glaçons !



Et oui notre corps est composé à 60% d'eau !



Les fruits et les légumes sont gorgés d'eau

Reportage

Les élèves des classes de moyenne et grande section de l'école de la Farandole à Embrun ont travaillé sur l'importance de l'hydratation grâce à la découverte des habitudes d'Aqua, notre renardeau qui ne boit QUE DE L'EAU. Une dégustation d'eau minérale, d'eau pétillante et de tisane froide, a permis de se rendre compte que l'eau plate n'était pas la seule et qu'on pouvait la rendre attrayante, sans ajouter de sucre.

Les mots des enfants

"Ma préférée c'est l'eau kipik"

"la tisane aux fruits rouges ça a le goût de bonbons"

"Moi j'aime les trois : je bois, je bois, je bois !"



CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes

6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72

codes05@codes05.org - www.codes05.org

