



JANVIER

Je bois Good Food

« Quelle boisson donner à mon enfant pour sa journée d'école ? » « Que mettre dans sa gourde ? ». Nombre de parents se posent ces questions... alors que la réponse est toute simple : l'eau du robinet ! De qualité, elle est le produit alimentaire le plus testé et contrôlé. Indispensable au corps, riche en calcium et magnésium, elle participe au bon fonctionnement corporel. Elle est locale et sans emballage. Elle est aussi bon marché, près de 100 à 400 fois moins coûteuse que l'eau en bouteille, 600 à 1 000 fois moins chère qu'un berlingot de jus de fruit et 1 000 à 1 500 fois meilleure marché qu'une canette de soda.

Alors que 10% de la population belge souffre d'obésité ou de surpoids, l'eau du robinet est probablement l'un des premiers réflexes à adopter. A l'école, veillez à ce qu'elle soit toujours à disposition des enfants car 75% d'entre eux/elles montrent des signes de déshydratation lors d'une journée scolaire. Avec Jim Carotte, modifiez les habitudes et ouvrez le robinet plus souvent.



1/ EXPLOITEZ LA THÉMATIQUE DU MOIS



Activités cognitives

L'eau, une boisson comme une autre ?

La pyramide alimentaire vous aide à faire la différence entre l'eau et d'autres boissons. A partir de l'exemplaire de [Manger Bouger \(http://mangerbouger.be/La-pyramide-alimentaire-55983\)](http://mangerbouger.be/La-pyramide-alimentaire-55983) présenté dans la fiche « *La Good Food, une question d'équilibre* », demandez aux enfants pourquoi l'eau est en bas de la pyramide ? Pourquoi avons-nous autant besoin d'eau ? Quelle quantité devons-nous boire pour être en bonne santé ?

Prévoyez éventuellement un exercice sur les volumes afin de visualiser le nombre de verres équivalents aux apports recommandés. Pointez ensuite la canette située au sommet de la pyramide. Peut-on la consommer comme l'eau du robinet ?

A la recherche des sucres cachés

Organisez un jeu d'association pour que les enfants découvrent les sucres contenus dans certaines boissons et friandises. Inspirez-vous de la fiche « *La Good Food, une question d'équilibre* ».

Poursuivez la découverte avec vos élèves :

- Comparez un soda et un jus de fruits pressé. Le sucre est-il le seul élément important ? Pointez aussi les additifs, les conservateurs, la caféine. Et le jus... contient-il des vitamines ? Que vaut-il mieux choisir pour sa santé ?
- Sachant que l'OMS conseille de manger moins de sept morceaux de sucre par jour à 5 ans et moins de dix sucres à 8 ans... que choisissent les enfants ? S'ils/elles boivent un jus ou une autre boisson sucrée, combien de sucres leur reste-il pour un biscuit ? Que préfèrent vos élèves ? Boire de l'eau et garder leur « ration » de sucre pour un en-cas ou « boire » tous leurs sucres en une fois ?





En savoir plus sur l'eau du robinet

La découverte du cycle de l'eau fait partie du programme pédagogique. Jim Carotte peut être un guide dans la découverte de ce phénomène naturel, en évoquant les différents états de l'eau et traitement de l'eau à Bruxelles. Puisez de l'inspiration pour construire vos activités pédagogiques dans le dossier complet [Soif d'eau» \(environnement.brussels > outils pédagogiques-thème eau > »Soif d'eau»\)](#). Vos élèves pourront découvrir que l'eau du robinet est de qualité (testée tous les jours) et qu'elle provient de sous nos pieds ! En vous inspirant de l'activité reprise en p.36 de ce dossier, invitez vos élèves à découvrir les avantages de l'eau du robinet par rapport à l'eau en bouteille : moins chère et sans emballage, elle a aussi moins d'impact sur la planète... alors qu'il y a tant de publicités qui circulent pour nous convaincre d'acheter de l'eau en bouteille !

Le cycle des saisons

C'est l'hiver. Poursuivez le rituel de la découverte des fruits et légumes de cette nouvelle saison avec [environnement.brussels > ecoles > outils pédagogiques-thème alimentation > Les affiches des fruits et légumes belges de saison > Fruits et légumes de saison - hiver](#)



Activités exploratoires

Atelier dégustation

Dégustons l'eau du robinet...

- Un petit goût de chlore ? Et si vous laissiez une cruche d'eau dans le frigo, pour donner le temps au chlore de s'évaporer ?
- Un test à l'aveugle : qui serait capable de désigner le verre qui contient de l'eau en bouteille ou de l'eau du robinet ?
- Envie de variété ? Montrez à vos élèves que l'on peut apporter du goût sans pour autant ajouter beaucoup de sucre. Réalisez par exemple du thé glacé, de l'eau aromatisée en laissant infuser de la menthe, de la lavande, du concombre, du citron... C'est subtil et très désaltérant.



Activités créatives

Jouer avec les mots

L'eau fait partie de notre quotidien et de notre langue. Trouvez un maximum d'expressions qui utilisent le mot « eau ». Expliquez leur signification. Chaque enfant peut ensuite en choisir une et l'illustrer par un dessin. On vous aide... « Comme un poisson dans l'eau », « Mettre de l'eau dans son vin », « Se noyer dans un verre d'eau », « Une tempête dans un verre d'eau », « Avoir l'eau à la bouche », « Rester le bec dans l'eau », « Se ressembler comme deux gouttes d'eau », « Se jeter à l'eau », « Un roman à l'eau de rose », « Il y a de l'eau dans le gaz »...

Créer une campagne de promotion de l'eau du robinet

Construisez, ensemble, un slogan pour promouvoir l'eau du robinet à l'école. Et illustrez cette campagne à diffuser dans les couloirs pour sensibiliser d'autres élèves.





Jim Carotte en action : des idées inspirantes !

Le souci de l'alimentation, l'importance du zéro déchet... des thèmes exploités tout au long de l'année à l'école en couleurs de Forest. Des préoccupations qui ont amené certain-es professeur-es à travailler sur l'eau de manière interdisciplinaire. Deux classes ont donc exploité le cycle naturel de l'eau et celui de l'eau potable, les capacités, les surfaces d'emballage, les continents plastiques, les sources d'eau en Belgique, etc. Un travail intense qui a notamment abouti à une exposition et une participation au projet « Jamais sans ma gourde ».



2/ LES DÉLICES DE LA GOOD FOOD DANS MON CARTABLE !

Tous et toutes avec une gourde ! En janvier, les parents sont invités à adopter l'eau du robinet pour remplir la gourde de leur enfant. Renforcez le message transmis dans le calendrier « parents » par vos activités faites en classe et vos illustrations. Invitez vos élèves à dessiner une belle gourde à coller dans le carnet de vie, d'avis ou le journal de classe. Fixez la date à partir de laquelle vous souhaitez voir les gourdes s'inviter dans les cartables.

3/ INSUFFLEZ PLUS DE GOOD FOOD À L'ÉCOLE

Avec vos élèves

Tentez au maximum de rendre l'eau du robinet accessible. Comment ?

- Si vous avez un évier en classe : prévoyez des moments pour se désaltérer grâce à des gobelets réutilisables personnalisés ou un remplissage régulier des gourdes.
- Sans évier : équipez votre classe de cruches d'eau et gobelets réutilisables.
- Si vos élèves ont des gourdes : permettez-leur de boire lorsqu'ils/elles ont soif, de les remplir.
- Lors des fêtes et anniversaires : faites peut-être une exception en permettant le sirop bio et peu sucré pour aromatiser l'eau du robinet.

A l'école

Susciter la discussion avec la direction afin de faire changer quelques habitudes et éventuellement quelques organisations. Pourriez-vous autoriser uniquement l'eau du robinet à l'école ? Voici quelques pistes pour aller en ce sens :

- Prévoyez une gourde facilement lavable et étanche dans la liste des achats scolaires.
- Offrez une gourde au logo de l'école.
- Remplacez les distributeurs de jus et canettes par des robinets fontaines.
- Supprimez les commandes de jus ou de lait à 10 h. Optez plutôt pour une distribution de soupe.

EN SAVOIR +

Références complémentaires :

consultez notre fiche de ressources thématiques, vous y trouverez des idées de livres jeunesse, de supports pédagogiques, des contacts utiles, etc. .



4/LA RECETTE DU MOIS

Nous sommes en plein hiver, les enfants ont besoin d'énergie, voici une recette préparée exclusivement avec des sucres naturels. Elle est aussi pleine de protéines, de fibres et de vitamines. Que du bon !



ENERGY BALLS AU CACAO ET AUX NOISETTES

Ingrédients

- 60 g de noisettes
- 70 g de noix de cajou
- 1 càs de cacao
- 8 dattes
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 2 càs d'eau

1. Dans un blender, mixez les noix de cajou, les noisettes, les dattes.
2. Ajoutez le cacao et la vanille, mixez de nouveau.
3. Ajoutez l'eau à la fin et mixez une dernière fois.
4. Prélevez un peu de pâte à l'aide d'une cuillère et formez une boule.
5. Disposez-la sur une assiette et faites de même avec le reste de la pâte.
6. Laissez refroidir 1 à 2 h au réfrigérateur.

BON APPÉTIT !