

## Table de découverte de l'eau

Patrimoine, culture  
scientifique et technique



Table de découverte

1

Cycles : 1, 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 3 à 4

### Contexte

La table de découverte de l'eau est une activité pouvant être réalisée dans le cadre des activités périscolaires et pendant la pause méridienne. Elle vise à promouvoir l'importance de la consommation d'eau comme boisson principale. C'est une occasion pour les enfants de découvrir les différents types d'eaux rencontrés : l'eau du robinet et l'eau en bouteille (de source, gazeuse, aromatisée...). L'eau du robinet reste la moins onéreuse et la plus accessible, à condition qu'elle soit « potable », ce qui représente une problématique importante dans certains territoires d'outre-mer. La reconnaissance des différentes eaux grâce à une table de découverte pourra amener les enfants à apprécier cette boisson, la seule indispensable au bon fonctionnement de leur organisme.

### Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance, attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Veiller à ce que les eaux soient toutes à même température (fraîches)

#### Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer l'attrait des enfants pour l'eau du robinet en tant que boisson principale, nécessaire et suffisante

#### Objectifs pédagogiques

- Faire découvrir différents types d'eaux
- Développer une éducation consumériste sur le coût des boissons



## Matériel et préparation

### Pour la table de découverte

Sur la table différents types d'eaux : une carafe d'eau du robinet, des eaux en bouteille (de source, minérale et gazeuse de marques diverses). Les eaux seront exposées avec une étiquette produit (eau du robinet, eau de source, eau minérale non gazeuse ou gazeuse) accompagnée du prix au litre.

Des petits gobelets pour déguster les eaux.

### Pour la séance en option

Prévoir une deuxième table avec des contenants de boissons sucrées (sodas) et placer les morceaux de sucre correspondants aux contenus des verres (les boissons sucrées contiennent en moyenne 10 % de sucre) :

- à côté d'un verre de 25 cl, c'est l'équivalent de 5 morceaux de sucre
- une canette de soda, c'est l'équivalent de 6 à 7 morceaux de sucre
- 1 litre, c'est l'équivalent de 20 morceaux de sucre
- 1,5 litre, c'est l'équivalent de 30 morceaux de sucre

Les contenants seront exposés avec une étiquette précisant le volume (25cl, 33 cl, 1 litre, 1,5 litre) accompagnée du prix.

**Pour la réalisation des affiches :** catalogues publicitaires, magazines, revues.

**Pour l'affichage des fiches explicatives :** un panneau d'affichage, fiches repères PNNS.

## Déroulement

### Séance 1 (peut se dérouler pendant la pause méridienne)

#### L'eau a du goût

L'objectif de cette activité est de sensibiliser les enfants à la consommation d'eau en tant que boisson principale au cours et en dehors des repas. Par les différents types d'eaux présentés, les enfants seront invités à se questionner sur la santé avec l'importance de l'eau comme boisson essentielle et principale et sur le côté écologique en valorisant l'eau du robinet.

L'atelier commence par le questionnement des enfants sur leurs connaissances relatives aux eaux et sur la lecture des étiquettes : "Qui connaît cette eau ? D'où vient-elle ? Quel goût a t-elle ?...". Des explications sont données en accompagnement des réponses des enfants, en insistant sur la fabrication des eaux, leur origine, leur spécificité en minéraux.

Les enfants goûtent ensuite, dans des gobelets, les eaux proposées. Ils sont invités à interagir entre eux, à donner leur avis et à mettre en évidence les différences qu'ils observent.

En option, vous pouvez réaliser un atelier de buveur d'eau en vous reportant à la fiche "Atelier du buveur d'eau".

### Séance 2 L'eau à tout prix

Il s'agit par cette activité consumériste de s'intéresser au prix des boissons pour valoriser l'eau du robinet en termes qualitatif et budgétaire.



Les étiquettes de prix des eaux et des boissons sucrées permettra de classer les boissons de la moins chère à la plus chère. La base de comparaison se fera sur la quantité de boisson recommandée par jour qui est d'environ 1 litre.

Avec les plus grands, vous pouvez calculer le budget boisson d'un mois, d'une année selon de type de boisson. La finalité est de valoriser l'eau du robinet comme seule boisson indispensable tous les jours.

### **Séance en option Le poids du sucre**

L'objectif de cette séance est de réduire la consommation de boissons sucrées en développant la connaissance sur la composition en sucre des boissons sucrées. Les boissons sucrées contiennent de 8 à 12 % de sucre. Nous avons établi l'équivalence en morceaux de sucre (de 5 grammes avec le morceau traditionnel n°4) sur une moyenne de 10 % de sucre dans les boissons sucrées par différents contenants : un verre de 25 cl, une cannette de 33 cl, 1 l et 1,5 l). La quantité de sucre ajouté ou contenu dans les aliments sucrés (confiture, miel, desserts lactés, viennoiseries, gâteaux, boissons sucrées) ne peut être supérieure à l'équivalent de 10 morceaux de sucre.

Si les enfants boivent tous les jours 1 litre de boissons sucrées, ils consomment deux fois la quantité de sucre sans compter les sucres apportés par les autres aliments sucrés.

### **Séance 3 Jette-toi à l'eau !**

L'objectif de cette séance est de rendre les enfants acteurs de la promotion de la consommation d'eau du robinet auprès de leurs camarades, parents et entourage. Ils créent des affiches pour encourager à boire de l'eau du robinet sous toutes ses formes et selon les moments de la journée.

Les enfants se répartissent par groupes pour fabriquer des affiches informatives concernant :

-les différents modes de consommation de l'eau. Par exemple : le thé, le café, la tisanes, le potage, la soupe. Chaque enfant propose des idées selon ses connaissances, traditions familiales et type de consommateur (enfant, adulte).

-la mise à disposition d'eau potable. On pourra par exemple expliquer aux enfants, à l'aide de schémas, que l'eau du robinet est une eau potable distribuée directement chez l'utilisateur (ménages, entreprises, bâtiments publics, ...). Elle est transportée par un réseau de canalisations depuis son point de captage (source, forage, rivière, ...) jusqu'aux robinets. Le plus souvent, cette eau est rendue potable par un centre de traitement et de désinfection, puis stockée dans un ou plusieurs réservoirs (par exemple le château d'eau) en attendant d'être consommée. L'eau de source est une catégorie d'eau embouteillée d'origine souterraine, ayant bénéficié d'une protection contre la pollution, et n'ayant subi ni traitement chimique, ni adjonction. Les enfants s'approprient ces notions techniques en réalisant eux-mêmes des dessins, des légendes, voire des petites maquettes.

Les affiches déjà existantes provenant du Programme National Nutrition Santé ([www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)) et du Programme National pour l'Alimentation ([www.alimentation.gouv.fr](http://www.alimentation.gouv.fr)) servent de support pour les animateurs de l'atelier.



## Variantes

### Sur le terrain

Une promenade en forêt pour découvrir l'eau de source peut être complémentaire à cette activité. Cela offre aux enfants une mise en valeur du patrimoine alimentaire local tout en pratiquant une activité physique en plein air.

### Pour approfondir

Dans la mallette Léo et l'eau, les manières d'évoquer l'eau sont nombreuses : l'eau du robinet ou de la bouteille, l'eau de la douche ou du bain, l'eau de la piscine, l'eau de pluie, l'eau de mer, l'eau des lacs et des rivières, l'eau qui désaltère, qui lave, qui mouille, qui inonde, qui éclabousse, l'eau qui fait plaisir, qui fait rire ou qui fait peur... Autant de sujets d'apprentissages, de découvertes, de réflexions et d'échanges dans cette mallette permettant aux enfants d'acquérir des connaissances, de prendre soin d'eux, de mieux vivre avec les autres et d'assumer des responsabilités.

[http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/outils/leo\\_eau/leo.asp](http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/outils/leo_eau/leo.asp)

### Activités complémentaires

Les activités ICOFAS « Défilé miss eau » et « Contenants à eau » complètent la table de découverte de l'eau pour promouvoir la consommation d'eau.

*Ressource : vidéo*

*Fiches connaissance : Message nutrition santé / Plaisir et alimentation / Accessibilité et diversité en alimentation*

4

## Recommandations nationales

### ALIMENTATION

#### Produits sucrés

En limiter la consommation

#### Boissons

De l'eau à volonté

**Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1**

