



## Pour les Établissements Spécialisés Activité Physique et Alimentation Diversifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 2 à 3 heures

### Objectifs

- Découvrir les eaux et les boissons désaltérantes à base d'eau avec les sens : la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe et le goût
- Déguster différentes eaux et boissons désaltérantes et exprimer son ressenti
- Développer la mémoire et la créativité des enfants en réalisant une affiche sur les eaux

### Matériel et préparation

**Matériel pour la dégustation :** verres, serviettes, glaçons, eau chaude, carafe d'eau du robinet, fontaine à eau, bouteilles d'eau plate minérale et pétillante, agrumes en tranches (citron, orange, pamplemousse) et jus d'agrumes en bouteille.

**Matériel pour l'animation :** stylos, feutres, scotch, photos, colles, grandes feuilles A3.

# Présentation

**L'activité peut se dérouler en plusieurs temps, sur une semaine par exemple.**

## Pour en savoir un peu plus sur les eaux

A cette étape sont abordées plusieurs thématiques : d'où viennent les eaux, leur intérêt nutritionnel, pour notre santé et l'environnement, l'eau potable et les différents états de l'eau (glace, liquide, vapeur, nuage). Pour cette étape, il est possible de s'appuyer sur le coffret d'éducation pour la santé « Léo et l'eau », conçu et édité par le CFES et actualisé par l'Inpes-Santé Publique France (voir ressources livret enfant et livret animateur).

## Déroulement

### Préparation

- Ils confectionnent eux-mêmes des boissons désaltérantes (eau + morceaux d'agrumes ou de fruits + jus de citron ou d'orange).
- Ils préparent les verres avec différentes eaux ou boissons désaltérantes.

### Dégustation

- Pour la dégustation, ils sont autour d'une table avec toutes les différentes eaux disponibles et les ingrédients. Présenter les différentes eaux et ingrédients et laisser les enfants/adolescents découvrir les eaux à l'aide de tous leurs sens.. Ils goutent les préparations et donnent leur ressenti sur chaque dégustation, à partir de pictogrammes si nécessaire. Certains peuvent déguster les yeux fermés si cela est possible. Penser à solliciter le vue (celle-ci me donne plus envie...), l'ouïe (différence entre eau pétillante et eau plate par exemple), les sensations sur la langue (ca pique, c'est froid, trop froid, pas assez froid, j'aime mieux celle-là...).
- Il est possible d'utiliser un carnet de dégustation pour exprimer le ressenti (voir ressources). Par exemple, faire déguster 3 boissons à base d'eau de diverses saveurs, les numéroter de 1 à 3 et les enfants/adolescents accordent différents smiley (qu'ils ont l'habitude d'utiliser) en fonction de leur préférence.
- Penser à prendre des photographies au fur et à mesure de l'atelier.

### Réalisation d'une affiche

- Faire travailler la mémoire des enfants/adolescents sur une grande feuille A3 à remplir avec tout ce qu'ils auront retenu des informations données et de l'atelier dégustation réalisé en amont au moyen de dessins ou à partir de découpages/collages (des photographies réalisées au cours de l'activité dégustation, d'images provenant de la Léo et l'eau...) selon les capacités. Les affiches produites pourront être disposées dans la salle de restauration.

Pour terminer, il est intéressant de donner la possibilité aux enfants/adolescents de retrouver ces eaux au cours de leur déjeuner afin de développer des comportements spontanés qu'ils pourront reproduire chez eux. Par exemple, remplacer un soda par une eau pétillante avec du jus de citron.

## Ressources

[Exemple d'une fiche dégustation des eaux](#)

[Léo et l'eau](#)



Pour les Établissements Spécialisés  
Activité Physique et Alimentation Diversifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [©WHY.VISION 2022](#)

- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)