

# Thème 3

## Activité physique et hydratation

### L'activité physique

#### Qu'est ce que l'énergie ?

C'est ce dont on a **besoin** pour pouvoir **vivre et accomplir toutes les actions de la vie**. Chaque mouvement que l'on fait nous demande de l'énergie.

#### Pourquoi faire de l'activité physique ?

Le sport ou l'activité physique permettent à notre corps de **dépenser l'énergie que nous stockons en trop et de rester en bonne santé**.

#### Conseil du petit chef :

Pour les enfants de 6 à 17 ans il est conseillé de faire au moins **60 minutes** d'activité physique par jour. **L'activité physique** peut comprendre le **sport mais aussi les moyens de transport actifs (marche et vélo), les loisirs et l'éducation physique**.

#### Où trouve-t-on de l'énergie ?

**Dans tous les aliments que nous mangeons.**

A chaque repas nous stockons de l'énergie qui nous sera utile pour nos actions de la journée.

#### Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?



**Fortifier notre cœur et nos poumons**



**Développer nos muscles**



**Améliorer l'humeur et l'estime de soi**



**Solidifier nos os**



**Aider à maintenir un poids stable**

### L'hydratation

#### Pourquoi l'eau est-elle si importante ?

**L'eau est la seule boisson indispensable à l'Homme.**

Nous sommes d'ailleurs constitués majoritairement d'eau. Mais nous en **perdons** en permanence : **respiration, transpiration, urines et selles**.

#### Combien d'eau consommer par jour ?



**Il est nécessaire de boire dès que l'envie s'en fait ressentir, si possible entre 1L et 1,5L**

#### Conseil du petit chef :

Tu n'aimes pas l'eau ?

Pense à **l'aromatiser** avec des fruits rouges, du concombre, du citron ou de la menthe fraîche ! Personnalise ton eau, et pense à **boire tout au long de la journée**, c'est important pour être en bonne santé !

#### Où trouver de l'eau ?

**En buvant de l'eau**



**Dans certains aliments comme les fruits et légumes**

#### Comment savoir si je suis déshydraté ?

La sensation de **soif** et de bouche sèche est le principal signe de déshydratation : **il ne faut pas attendre d'avoir très soif pour boire !** La **couleur des urines** est un bon indicateur : **plus l'urine est foncée, plus je suis déshydraté.**



## A TABLE !

### Recette : Eau pétillante aromatisée



#### Ingrédients : (pour une bouteille de 1L)

- ☐ 10 feuilles de menthe
- ☐ ½ citron
- ☐ ½ orange
- ☐ 1L d'eau pétillante

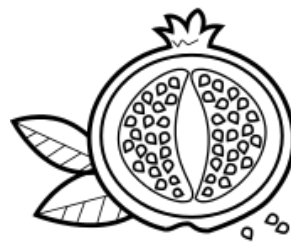
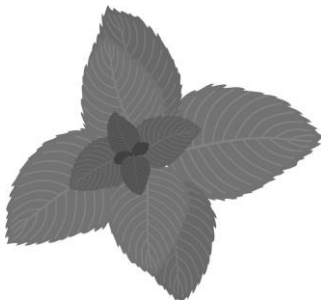


#### Matériel :

- ☐ 1 planche à découper
- ☐ 1 couteau
- ☐ quelques gouttes de vinaigre blanc
- ☐ 1 carafe
- ☐ 1 saladier

#### Etapes de préparation :

- 1) Laver les fruits et les feuilles de menthe.
- 2) A l'aide de la planche à découper et du couteau, découper l'orange et le citron en quartiers puis les placer dans une carafe.
- 3) Ajouter les feuilles de menthe.
- 4) Remplir la carafe d'eau pétillante, et la placer au frais 1 heure au moins.



#### Un mot sur l'association

**Louise Rosier** est une association qui sensibilise tous les enfants au bien-manger. Nous proposons des événements pratiques et ludiques comme des **stages d'éducation culinaire et de cuisine pendant les vacances scolaires** en partenariat avec des chefs.