



CETTE ACTIVITÉ DE DÉGUSTATION D'EAUX AROMATISÉES PERMET D'EXPÉRIMENTER DIVERSES FAÇONS DE VARIER LE GOÛT DE L'EAU.

### GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

### DURÉE

20 à 30 minutes.

### MATÉRIEL REQUIS

- Un verre pour chaque jeune.
- Quatre pichets (trois pour les eaux aromatisées, un pour y mettre de l'eau nature). Si les pichets sont transparents, les recouvrir d'un carton opaque pour empêcher les jeunes de voir les fruits qui y seront mis (ou faire le service à l'abri de leurs regards).
- Fruits au choix pour la réalisation des eaux aromatisées (voir note).
- Une fiche de dégustation pour chaque jeune (en annexe).

**Note :** S'assurer que les enfants participants n'ont pas d'allergies alimentaires aux aliments sélectionnés.

### Mise en situation

Inviter les jeunes à devenir les juges d'une compétition de saveur d'eau.

Pour plus de conseils pour aromatiser l'eau, consulter le guide d'animation du *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp* ([soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp)).

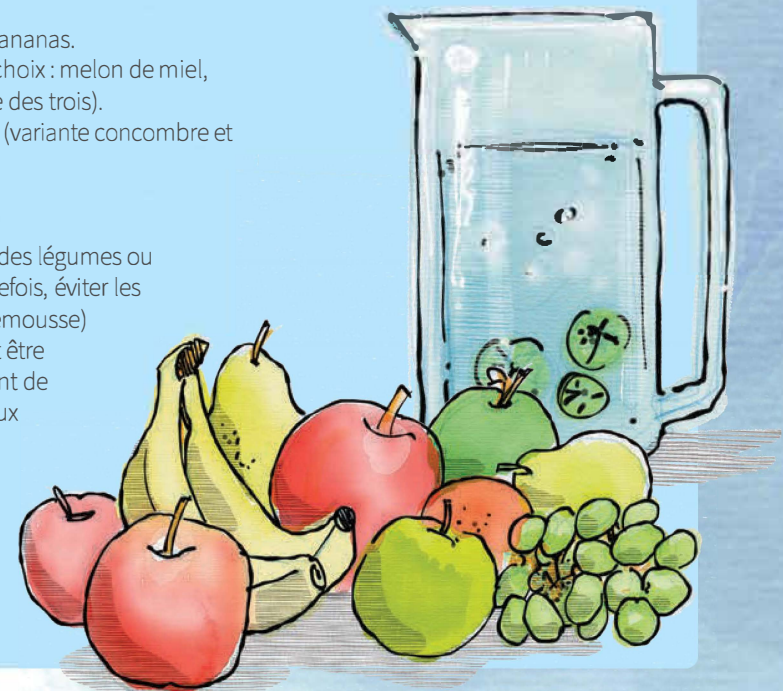
## RECETTE

Pour chaque tasse de fruits (frais ou surgelés) ou de légumes en morceaux, mettre 4 tasses d'eau. Les eaux doivent infuser pendant au moins 15 minutes au réfrigérateur pour avoir bon goût. Si elles sont préparées avec des fruits surgelés, laisser à la température pièce pendant l'infusion.

### Nos suggestions

- L'ex-EAU-tique : eau à la mangue ou à l'ananas.
- La méli-mél'EAU : eau aux melons (au choix : melon de miel, cantaloup, melon d'eau ou un mélange des trois).
- La pause fraîcheur : eau au concombre (variante concombre et menthe).
- Le rouge-gorge : eau aux fraises.

Il est possible de choisir d'autres fruits, des légumes ou des herbes selon vos préférences. Toutefois, éviter les agrumes (citron, lime, oranges, pamplemousse) qui acidifient l'eau à un niveau pouvant être nuisible pour la santé dentaire, en créant de l'érosion. Les aromatisants commerciaux pour l'eau en liquide ou en poudre sont aussi trop acides et attaquent l'émail des dents de façon irréversible. Avec les options « maison » sans agrumes, pas de souci : juste du plaisir!





### Description

- Servir un verre d'eau nature ou aromatisée (ne pas servir les fruits, l'eau seulement) à chacun des jeunes. Servir une seule eau à la fois.
- En utilisant les sens de la vision, de l'olfaction et du goût, demander aux jeunes :
  - d'observer l'apparence visuelle de l'eau et l'inscrire dans la fiche de dégustation.
  - d'identifier l'odeur de l'eau et la noter.
  - de tenter de deviner la saveur de l'eau à partir de ces seules informations.
  - de goûter l'eau et décrire son goût dans la fiche.
  - de noter son appréciation globale en dessinant la figure appropriée.
- Répéter les étapes **a** à **e** avec chacune des eaux, y compris l'eau nature.
- Partager en groupe ses observations et préférences.

### Variantes

- L'activité de dégustation peut être échelonnée sur plusieurs jours, à raison d'une ou deux saveurs par jour. Il est cependant important de prendre le temps de savourer l'eau nature de la même façon.
- Préparer les eaux avec les jeunes et les consommer l'heure suivante.
- Les jeunes peuvent discuter en équipe de leurs observations.


Demander à l'enfant de préciser autant que possible ses sensations :

- Lorsque l'on regarde notre verre, que peut-on dire?
- Est-ce que le liquide est coloré?
- Est-ce qu'il a une odeur? À quoi cette odeur te fait penser? Quelle est ton hypothèse?
- Lorsque tu goûtes, est-ce que c'est sucré, salé?

## Fiche dégustation<sup>1</sup>


NUMÉRO DE L'ESSAI	MES OBSERVATIONS			MON APPRÉCIATION 😊 😐 😞
	COULEUR	ODEUR	GOÛT	
1				
2				
3				
4				

# Fiche dégustation

NUMÉRO DE L'ESSAI	MES OBSERVATIONS			MON APPRÉCIATION
	COULEUR 	ODEUR 	GOÛT 	  
1				
2				
3				
4				

---

# Fiche dégustation

NUMÉRO DE L'ESSAI	MES OBSERVATIONS			MON APPRÉCIATION
	COULEUR 	ODEUR 	GOÛT 	  
1				
2				
3				
4				