



CETTE ACTIVITÉ PERMET DE RÉALISER DES RECETTES D'EAUX AROMATISÉES AFIN DE DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX ALIMENTS ET DIVERSES FAÇONS DE VARIER LE GOÛT DE L'EAU.

GROUPE D'ÂGE

Multiâge.

DURÉE

45 à 60 minutes (après la réalisation des recettes, un temps de repos d'environ 10 à 15 minutes est souhaitable avant la dégustation).

MATÉRIEL REQUIS

- Deux verres pour chaque enfant.
- Pichets d'eau fraîche.
- Herbes, fruits et légumes variés pour la réalisation des recettes d'eaux aromatisées (voir note).
- Planches à découper.
- Couteaux adaptés à l'âge des jeunes : couteaux de table (5 à 8 ans), ou couteaux d'office (8 à 12 ans).

Mise en situation

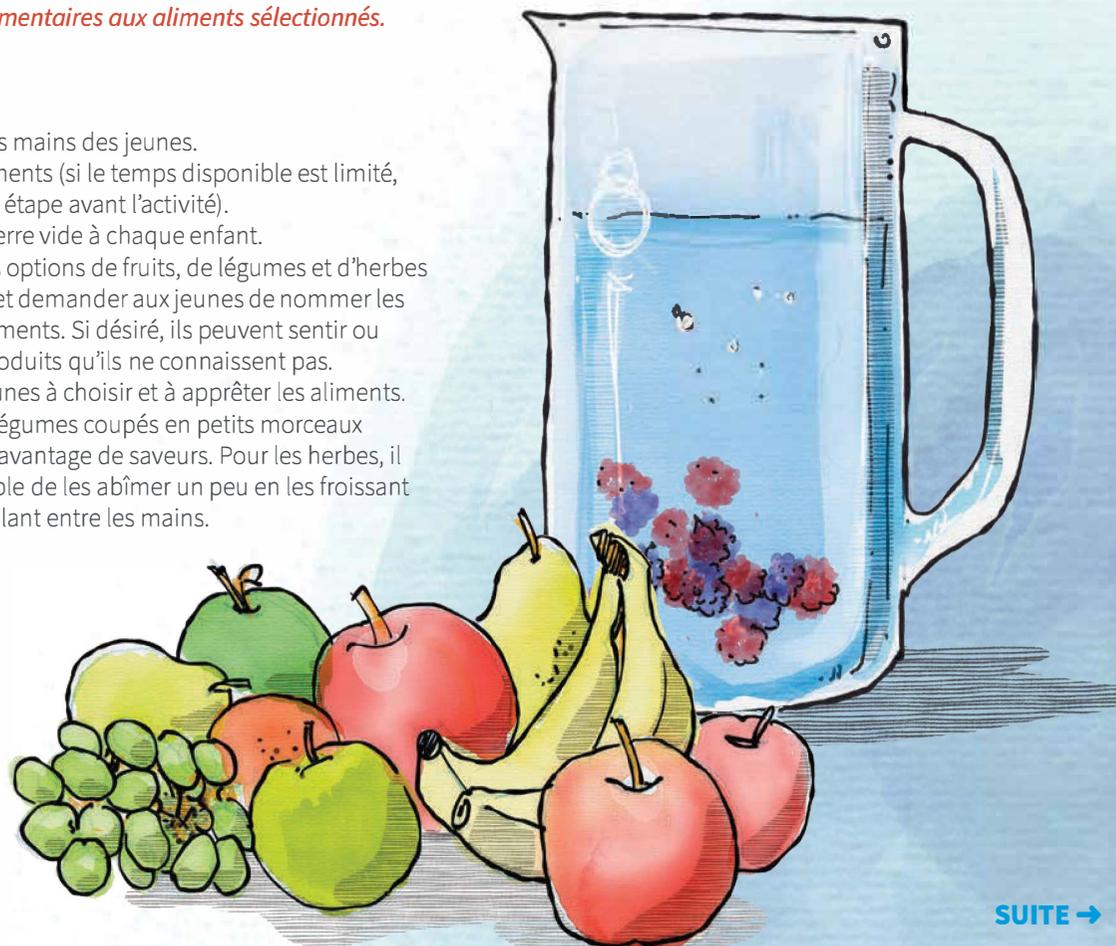
L'eau est la boisson préférée de notre corps. Il faut en boire chaque jour, plusieurs fois par jour. Boire de l'eau nature est agréable. Toutefois, on peut aussi parfois changer sa saveur avec des fruits, des légumes et des herbes, afin de nous donner envie d'en boire davantage. Pour explorer de nouvelles saveurs, les jeunes préparent une eau aromatisée de leur choix et la dégustent.

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

Description

1. Faire laver les mains des jeunes.
2. Laver les aliments (si le temps disponible est limité, réaliser cette étape avant l'activité).
3. Donner un verre vide à chaque enfant.
4. Présenter les options de fruits, de légumes et d'herbes disponibles et demander aux jeunes de nommer les différents aliments. Si désiré, ils peuvent sentir ou goûter les produits qu'ils ne connaissent pas.
5. Inviter les jeunes à choisir et à apprêter les aliments. Les fruits et légumes coupés en petits morceaux donneront davantage de saveurs. Pour les herbes, il est souhaitable de les abîmer un peu en les froissant ou en les roulant entre les mains.

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



SUITE →



LES CHEFS TCHIN-TCHIN

SAINE HYDRATATION

6. Pour une eau aromatisée réussie, le quart du verre doit être occupé par la garniture. Pour une saveur optimale, remplir ensuite le verre avec de l'eau et laisser reposer le mélange environ 10 à 15 minutes. On peut en profiter pour ranger. Servir un verre d'eau nature à chaque enfant afin qu'il puisse comparer cette version avec sa recette lors de la dégustation et demander aux jeunes de présenter leurs recettes.
7. Déguster et inviter les jeunes à décrire les sensations perçues (goût, odeur, couleur) et leur appréciation.
8. Après la dégustation, suggérer aux jeunes de manger les fruits et légumes restés au fond de leur verre. La plupart auront gardé leur texture et leur saveur, à l'exception des fraises et des bananes, qui peuvent être un peu plus fades.

Note : *Plusieurs fruits (mangue, fraise, raisin, banane, melon, pomme, carambole, etc.), légumes (concombre, poivron, gingembre) et herbes (menthe, basilic, coriandre, romarin, etc.) peuvent permettre aux jeunes de réaliser des eaux aromatisées réussies. Éviter les agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse), parce qu'ils acidifient l'eau à un niveau susceptible de nuire à la santé dentaire, en participant à l'érosion de la dent. Les aromatisants commerciaux pour l'eau retrouvés en poudre ou en liquide sont aussi trop acides. Ils attaquent l'émail des dents de façon irréversible.*

Variantes

- Faire une compétition d'eaux aromatisées. Séparer le groupe en petites équipes de trois ou quatre jeunes. Chaque équipe se consulte et prépare un pichet d'eau aromatisée à la saveur de son choix. Les pichets doivent être opaques ou recouverts d'un carton pour que les autres équipes n'en voient pas le contenu. Après environ 10 minutes d'infusion, à tour de rôle, les équipes servent de l'eau aux autres jeunes, qui sont invités à goûter et deviner la recette. Après avoir goûté toutes les eaux, chaque enfant doit juger quelle saveur est la meilleure, en excluant celle de son équipe. L'équipe qui reçoit le plus de mentions l'emporte. Profiter de l'occasion pour faire réaliser aux jeunes que chacun a des goûts différents et qu'il est utile de goûter de nouveaux aliments pour découvrir de nouvelles saveurs et explorer ses préférences alimentaires.
- Pour aromatiser l'eau, on peut aussi utiliser une ou deux gouttes d'extrait de saveurs, comme celles que l'on utilise normalement en cuisine (ex. : extrait de citron, d'orange, de vanille, etc.). Il est possible d'ajouter ces produits aux ingrédients disponibles pour les recettes.
- Réaliser au moins une recette en groupe dans un grand pichet et inviter les parents à goûter à l'eau aromatisée. Il est possible d'installer un petit kiosque où les jeunes peuvent faire le service. Si l'eau demeure à la température de la pièce plus d'une heure, ajouter des glaçons.

