

CAHIER
D'ACTIVITÉS
Défi
Tchin-tchin

dans mon milieu
de soins

collectif
vital

 **CHU
Sainte-Justine**
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université 
de Montréal


Délipapilles!



psst, les parents!

À la fin de ce cahier, il y a une section juste pour vous.

On vous invite à **encourager** votre enfant à réaliser les activités et à faire son **eau aromatisée**. Soyez un modèle et faites la différence en buvant vous aussi de l'eau tous les jours !

Bonjour!

En cette Semaine canadienne de l'eau, tous les enfants du Québec sont invités à célébrer l'importance de l'eau en relevant le *Défi Tchîn-tchîn**.
Joins-toi à eux!



© Tous droits réservés 2022.

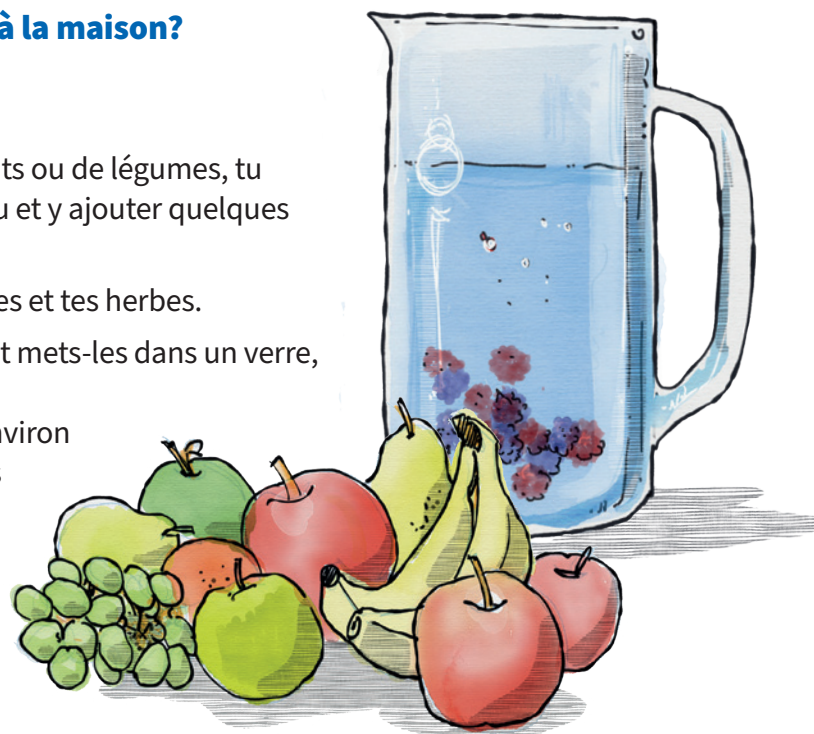
Tout au long de la semaine, sur l'heure de midi, tu recevras un contenant avec des fruits, des fines herbes fraîches et parfois même des légumes! Ton défi consiste à ajouter, selon tes goûts, des ingrédients à ton verre d'eau, le laisser reposer quelques minutes afin de découvrir une eau aromatisée à la saveur du jour!

Dans ce cahier d'activités, Rigol'eau, la goutte d'eau sympathique du *Défi Tchîn-tchîn*, a besoin de ton aide pour découvrir les secrets de l'eau!

Tu as aimé ton eau aromatisée et tu aimerais la refaire à la maison?

Suis ces étapes :

- Pour chaque tasse de fruits ou de légumes, tu dois utiliser 4 tasses d'eau et y ajouter quelques herbes, au goût.
- Lave tes fruits, tes légumes et tes herbes.
- Coupe-les en morceaux et mets-les dans un verre, un pichet ou une gourde.
- Laisse-les infuser pour environ 15 minutes. Si tu préfères de l'eau bien froide, tu peux la mettre au réfrigérateur.
- Déguste ton eau.



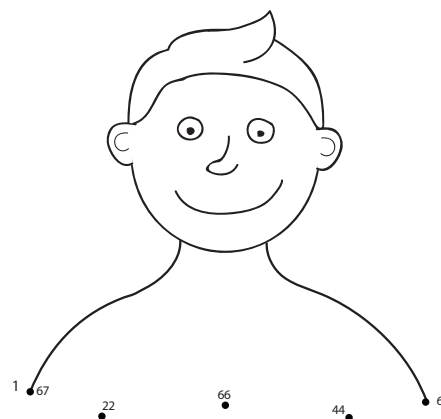
Savais-tu que l'eau est **essentielle** pour ton corps et qu'elle remplit plusieurs rôles? Sans elle, il ne serait pas possible **de penser, de jouer** avec nos amis et **de digérer** les aliments que tu manges. Les prochaines activités te permettront d'en savoir plus sur l'importance de l'eau dans ton corps! Une section Solutions se retrouve à la page 14.

1

L'eau dans ton corps

L'eau se retrouve **partout** dans ton corps. Trace les lignes pointillées en suivant les chiffres pour représenter la quantité d'eau occupée dans ton corps. Ensuite, colorie l'intérieur de la forme que tu as tracée en bleu.

Comme tu peux voir, l'eau occupe **une grande place** dans ton corps. Le corps est composé d'environ 70 % d'eau. C'est comme si tu étais fait en eau **de la pointe des orteils jusqu'aux aisselles**. En réalité, l'eau se retrouve partout dans ton corps. Afin que ton corps conserve autant d'eau, c'est bon d'en boire tout au long de la journée.



2

Le verre d'eau de papille

Détective Papille a besoin d'eau. Il a très soif. Comment le sait-il? Il a la bouche sèche et a envie de boire de l'eau.

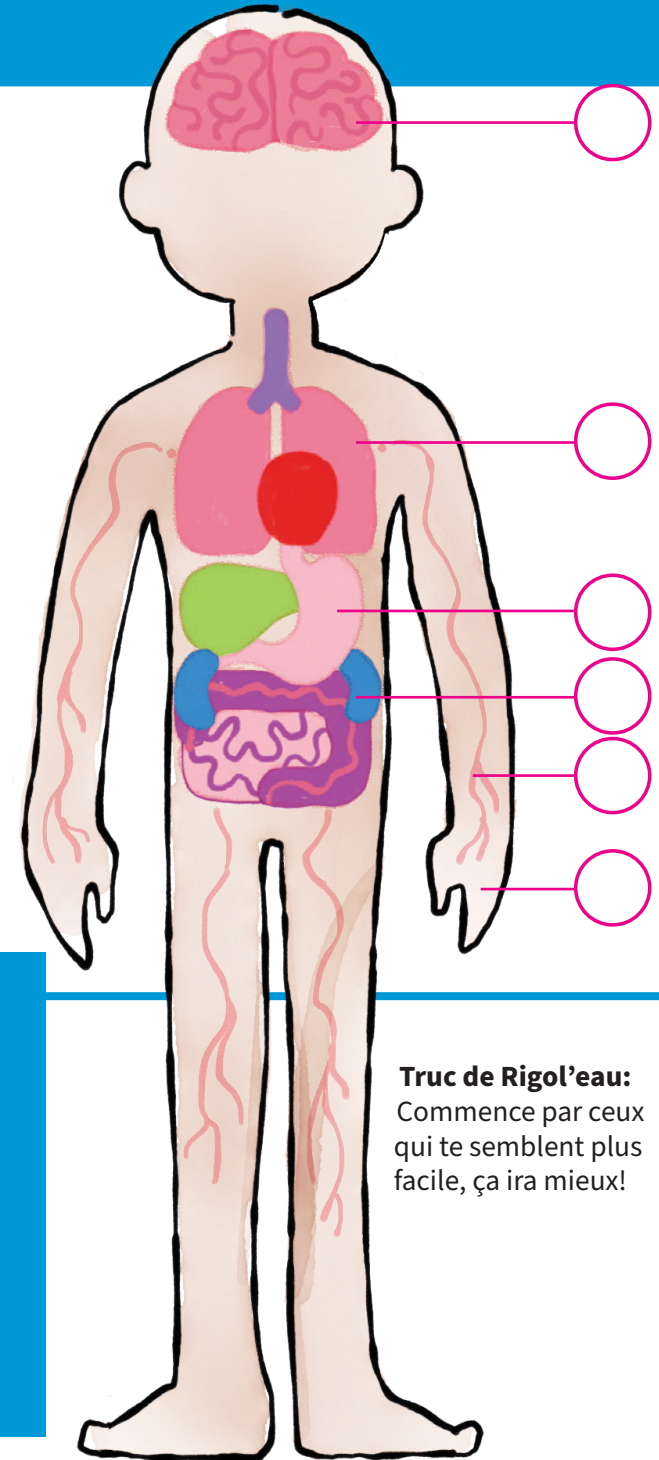
Aide-le à se rendre à son verre d'eau en trouvant le bon chemin sans traverser les murs du labyrinthe.



LES RÔLES DE L'EAU DANS TON CORPS

Les énoncés suivants représentent les rôles de l'eau dans ton corps. Tu dois associer les rôles avec leur emplacement dans le corps en inscrivant chacun des numéros dans les bonnes cases.

1. L'eau te permet de digérer les aliments que tu manges.
2. L'eau te permet de respirer.
3. L'eau t'aide à réfléchir et à être concentré. Quelques gorgées d'eau peuvent donc t'aider à écouter en classe.
4. L'eau permet de te garder au chaud (l'hiver) et au frais (l'été). Si tu manques d'eau, le bout de tes doigts peut devenir froid.
5. L'eau te permet de bouger et de grandir en amenant les nutriments partout dans ton corps à l'aide du sang. Les nutriments sont des petits morceaux qui proviennent des aliments que tu as mangés.
6. L'eau permet de retirer les déchets de ton corps en allant aux toilettes (lorsque tu fais pipi).



Truc de Rigol'eau:
Commence par ceux qui te semblent plus facile, ça ira mieux!

Connais-tu tous les rôles de l'eau dans le corps? Il y en a plusieurs! L'eau permet d'avoir de l'énergie, en plus d'**aider à se sentir bien**, à **se concentrer**, à **bouger** et même à **grandir**! En plus, boire une grande gorgée d'eau, ça fait tellement de bien. Ça rafraîchit et ça apaise la soif. C'est pourquoi il est important de boire de l'eau plusieurs fois par jour!

Lève ton verre et prends une bonne gorgée d'eau!

Pour t'aider à penser à boire de l'eau, rends-toi sur Youtube ou au soifdesante.ca/clinique pour écouter la chanson *C'est rigolo de boire de l'eau!*



4

Le message secret

Trouve tous les mots dans la grille et encercles. Lorsque tous les mots ont été trouvés, écris, dans l'ordre, les lettres qui restent sur la ligne dans le carré bleu. Tu pourras découvrir un message secret! Tu n'as qu'à les écrire dans l'ordre où elles apparaissent. Pour te donner un indice, tu découvriras quels sont **les meilleurs moments pour boire de l'eau.**

ACTIVITÉS
AROMATISÉE
CHALEUR
CLASSE
DÎNER
EAU
FROIDE
GLAÇONS
GOURDES

JOUER
PICHET
RAFRAÎCHIR
REPAS
SOIF
SOUPER
SPORTS
VERRE

T	O	U	R	R	S	G	F	G	L	E	R
S	E	S	E	E	L	M	I	O	R	A	I
O	P	P	S	A	U	E	O	U	U	U	H
M	A	O	C	E	S	O	S	R	E	E	C
S	E	O	R	S	T	N	J	D	L	D	I
T	N	S	A	T	S	I	O	E	A	I	A
S	N	L	T	B	S	O	V	S	H	O	R
N	C	D	I	N	E	R	S	I	C	R	F
P	O	T	E	H	C	I	P	U	T	F	A
E	É	S	I	T	A	M	O	R	A	C	R
R	B	O	I	R	E	P	U	O	S	R	A
E	D	E	L	E	E	R	R	E	V	A	U

**Attention, les mots peuvent être en diagonale.*

-----'-----!

As-tu réussi à trouver le message secret? Valide ta réponse en allant voir la section Solutions à la fin du cahier.

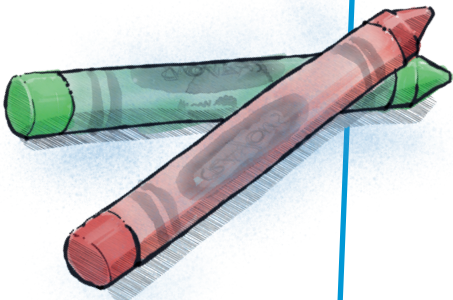
5

MON MOMENT Rigol'eau

Tu as besoin de boire de l'eau lorsque tu fais du sport, de la lecture, des dessins ou lorsque tu joues dehors.

Quel est ton moment préféré pour boire de l'eau?

Dessine-le ici.



Savais-tu que ton corps perd de l'eau au courant de la journée?

Quand tu respires, ton corps perd de l'eau par l'air qui sort de tes poumons. Il en perd aussi lorsque tu vas aux toilettes ou lorsque tu sues. Cette perte augmente quand tu fais de l'activité physique. Il faut donc boire de pour remplacer celle perdue naturellement.

6

Les différences

Trouve et encerle les **6 différences** entre ces deux images.



Si tu as envie de continuer ton aventure avec Rigol'eau, lis l'**histoire qui le met en vedette** au www.soifdesante.ca/clinique.

7

Charades et VRAI OU FAUX?



Rigol'eau a préparé des charades et des questions du type **vrai ou faux**. Essaie de répondre aux meilleures de tes connaissances.

- 1. Vrai ou Faux.** On doit boire de l'eau même lorsqu'il fait **froid**.

Réponse : _____

- 2. Charade :**

a. Mon premier mot est un métal **de couleur dorée** que l'on utilise pour faire des bijoux.

b. Mon deuxième mot est la **couleur** de Rigol'eau.

Réponse : _____

- 3. Vrai ou faux.** Je dois **attendre d'avoir soif** pour boire de l'eau.

Réponse : _____

- 4. Vrai ou faux.** L'eau est bonne pour la **santé** de mes **dents**, de mon **cœur**, de mes **reins** et de ma **peau**.

Réponse : _____

- 5. Charade:**

a. Mon premier est la **surface** sur laquelle on **patine**.

b. Mon deuxième est un mot qui s'utilise comme le **nous** (pronom).

Réponse : Lorsque je mets des _____ dans mon eau, celle-ci est plus rafraîchissante.

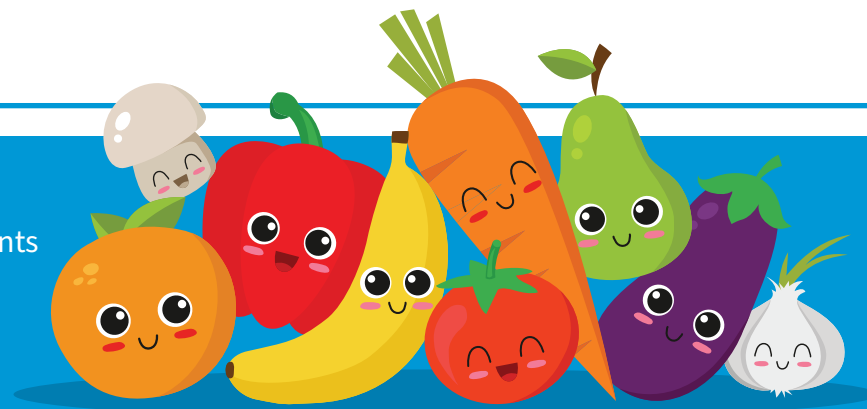
- 6. Vrai ou faux.** Je **perds** de l'eau **seulement** en allant aux toilettes.

Réponse : _____

- 7. Vrai ou faux.** Avoir la **bouche sèche** est un signe que mon **corps a besoin d'eau**.

Réponse : _____

As-tu eu la bonne réponse à toutes les questions? Si ce n'est pas le cas, **ce n'est pas grave**. Tu as pu apprendre plein de nouvelles choses sur l'eau!



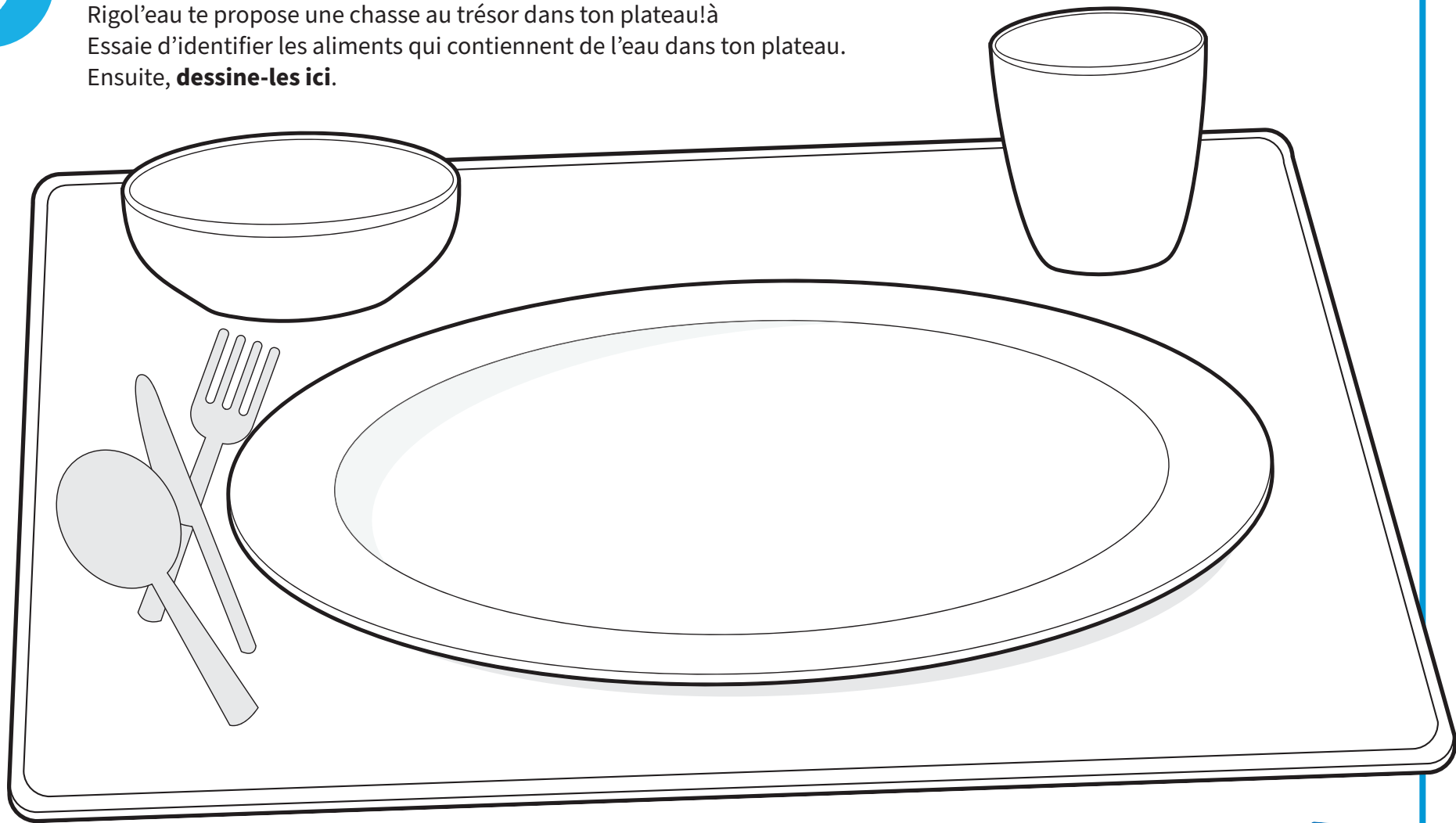
Savais-tu qu'il se cache de l'eau dans nos aliments?

En plus de boire de l'eau, tu peux **en manger**. D'après toi, quels sont les aliments dans lesquels l'eau se cache? Voici des exemples d'aliments qui contiennent de l'eau : Les **fruits** comme les fraises, les pommes ou les melons. Les **légumes** comme le concombre, les carottes ou les poivrons. Tous les **liquides** comme le **lait** et les **soupes** contiennent de l'eau.

8

Chasse au trésor

Rigol'eau te propose une chasse au trésor dans ton plateau!à
Essaie d'identifier les aliments qui contiennent de l'eau dans ton plateau.
Ensuite, **dessine-les ici**.



Est-ce qu'il y avait beaucoup d'aliments qui contenaient de l'eau dans ton plateau? Bien que les aliments contiennent de l'eau, **ils ne remplacent pas le besoin de boire de l'eau**. Notre corps a besoin de plusieurs bons verres d'eau par jour.



9

Lettres mélangées

Rigol'eau te propose d'apprendre des faits intéressants sur l'eau.
Replace les lettres dans le bon ordre pour découvrir la phrase.

PHRASE 1 :

L'eau se retrouve dans les **SFRITU** _____ et les **MÉUGLES** _____.

PHRASE 2 :

L'eau aromatisée est **CIDÉEUSELI** _____.

PHRASE 3 :

L'eau est la meilleure **BSSOIN** _____ pour moi.

PHRASE 4 :

L'eau est une ressource **RÉPSECIEU** _____ et nécessaire à la **IVE** _____.

PHRASE 5 :

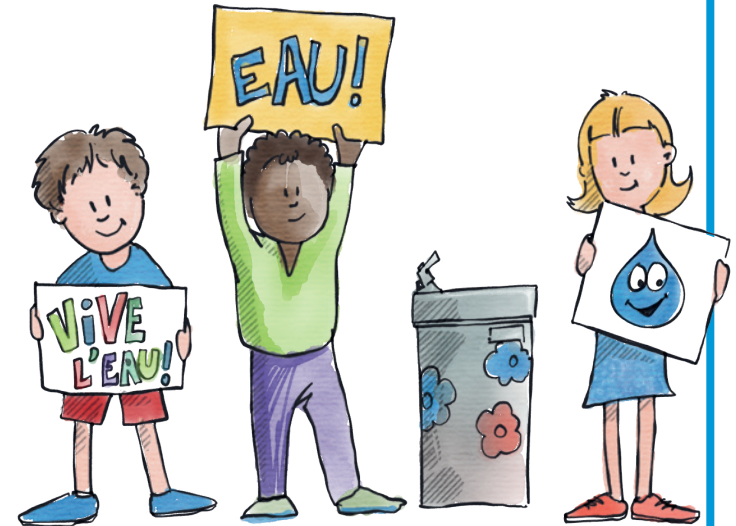
Il faut **REOIB** _____ de l'eau tout au long de la **NÉEJURO** _____.

PHRASE 6 :

Lorsque ton corps a **ESONIB** _____ d'eau, tu peux avoir la **OBUHC** _____ sèche, avoir mal à la **TTÊE** _____ ou te sentir fatigué.

PHRASE 7 :

L'eau du **OBRNIET** _____ est bonne pour toi et la **ÈTPANLE** _____.



L'eau est la meilleure boisson.

En plus d'être bonne pour toi, l'eau du robinet est bonne pour la planète. Elle ne nécessite pas de bouteille en plastique, elle crée donc moins de déchets. Fais de l'eau du robinet ta boisson préférée.

10

Cherche et trouve

Rigol'eau a préparé un Cherche et trouve. Trouve les éléments qui se situent sur le côté dans l'image.

Trouve :

- Le verre d'eau.
- Les pichets d'eau.
- Les gourdes d'eau.



Savais-tu que?

On peut amener une **gourde réutilisable** pour avoir de l'eau avec nous lorsque l'on quitte la maison.

On peut **garder un pichet d'eau au réfrigérateur** pour toujours avoir de l'eau froide disponible à la maison.

On peut **boire de l'eau avec nos repas**.

On peut remplir nos verres, nos gourdes ou nos pichets à l'aide du **robinet**.

Finalement, on peut ajouter des **fruits** comme les fraises pour donner un **goût délicieux** à notre eau.





Le saviez-vous?

Votre corps est constitué d'environ 60% d'eau. Celui de vos enfants en contient jusqu'à 70%!

Il est essentiel de bien vous hydrater pour permettre à votre corps de fonctionner adéquatement (digérer et transporter les éléments nutritifs, régler sa température, éliminer les déchets, etc.).

QUELQUES IDÉES POUR BOIRE PLUS D'EAU

L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater. Elle doit être la boisson que l'on boit en plus grande quantité dans notre journée. Afin d'y parvenir, voici quelques idées pour développer le goût de l'eau dans votre famille et penser à en boire davantage.

L'eau, au quotidien

- Gardez toujours **un pichet rempli d'eau au réfrigérateur**. En plus d'être bien froide, le fait de laisser l'eau reposer quelques heures réduit le goût de chlore de certaines eaux municipales.
- Lors des repas familiaux, mettez **un pichet d'eau sur la table** pour qu'il soit invitant de se resservir.
- N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater. La soif est un avertissement que le corps manque d'eau. **Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée.**
- À l'école comme au bureau, apportez une **gourde** réutilisable remplie d'eau et maintenez-la à portée de main.
- Quand vous passez devant une **fontaine d'eau**, prenez l'habitude de vous arrêter pour quelques gorgées.
- Lors d'une **activité physique**, pensez à **apporter de l'eau** et à en boire régulièrement, même en hiver.

Rendre l'eau attrayante

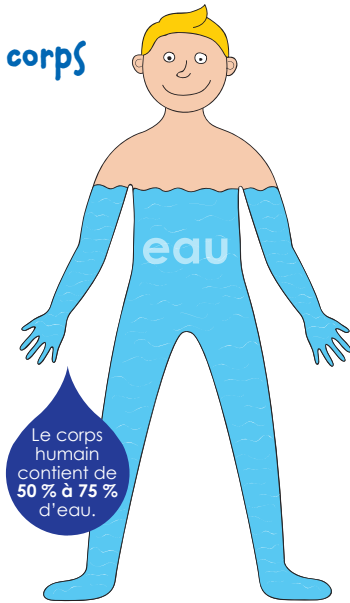
- Si l'eau fraîche vous ennuie, vous pouvez :
- Ajouter de **jolis glaçons** : de formes différentes ou fabriqués en insérant de petits fruits (ex : bleuets, cerises, etc.) dans le moule avant la congélation.
- Ajouter **des fruits surgelés en guise de glaçon** (ex : fraises, morceaux de pêche, raisins, cubes de melon d'eau, etc.).
- Ajouter une **paille réutilisable colorée** ou de forme **amusante**.
- Ajouter des morceaux de **fruits**, de **légumes** ou des **fines herbes** pour aromatiser votre eau.

J'ai soif de santé!

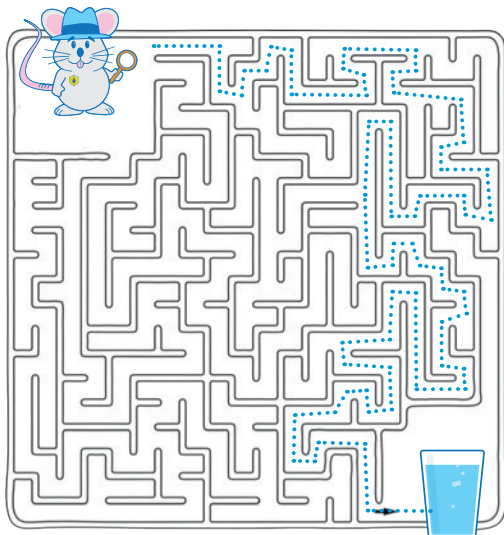
soifdesante.ca

Solutions

Activité 1 : L'eau dans ton corps

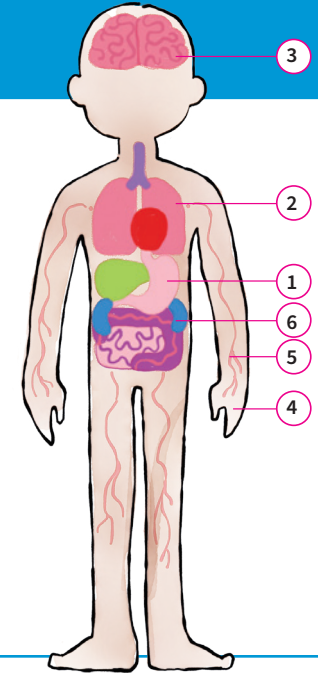


Activité 2 : Le verre d'eau de papille



Activité 3 : Les rôles de l'eau dans le corps

- L'estomac et l'intestin** : L'eau permet à notre estomac et à nos intestins d'effectuer leur travail, c'est-à-dire de digérer les aliments.
- Les poumons** : L'eau permet de respirer.
- Le cerveau** : L'eau entoure ton cerveau. Elle est donc nécessaire pour réfléchir et te concentrer.
- Les mains et les pieds** : Lorsque tu es bien hydraté et bien habillé, il est plus facile pour ton corps de garder tes mains et tes pieds au chaud.
- Les vaisseaux sanguins** : Le sang contient beaucoup d'eau. C'est grâce à celle-ci que les nutriments se rendent à nos muscles et à notre cerveau. Cela nous permet de courir et de réfléchir.
- Les reins** : L'eau élimine les déchets de notre corps par l'urine (pipi).



Activité 4 : Le message secret

T	O	U	R	X	S	G	F	G	L	E	R
S	E	S	E	E	L	M	I	O	R	A	I
O	R	P	S	A	U	E	O	U	U	U	H
M	A	O	C	E	S	O	S	R	E	E	C
S	E	O	R	S	T	N	J	D	L	D	I
T	N	S	A	T	S	L	O	E	A	I	A
S	N	L	T	B	S	O	V	S	H	O	R
N	C	D	I	N	E	R	S	I	C	R	F
P	O	T	E	H	C	I	P	U	T	F	A
E	E	S	I	T	A	M	O	R	A	C	R
R	B	O	I	R	E	P	U	O	S	R	A
E	D	E	L	E	E	R	R	E	V	A	U

Mots cachés :

TOUS LES MOMENTS SONT BONS POUR BOIRE DE L'EAU!

Activité 5 : Les différences



Activité 7 : Charades et vrai ou faux

1. **Vrai.** Ton corps perd de l'eau même lorsqu'il fait froid. Il faut donc la remplacer.
2. **Or bleu.** On appelle l'eau ainsi, car elle est une ressource précieuse et limitée. C'est important de ne pas la gaspiller.
3. **Faux.** Lorsque tu as soif, ça peut faire un petit moment que ton corps a besoin d'eau. Prendre souvent des gorgées, dans la journée, est la meilleure façon de rester bien hydraté.
4. **Vrai.** L'eau est essentielle au bon fonctionnement de ton corps.
5. **Glace/on = glaçons.** Mettre des glaçons dans l'eau la rend plus froide et donne envie d'en boire plus. Tu peux mettre des fruits dans tes glaçons ou utiliser des fruits surgelés pour avoir une eau savoureuse et amusante.
6. **Faux.** Ton corps perd de l'eau de plusieurs autres façons. Tu en perds avec l'air que tu expires, et par ta sueur. Il faut donc la remplacer en prenant un bon verre d'eau.
7. **Vrai.** Avoir la bouche sèche est un signe. Il est aussi possible que tu aies mal à la tête, que tu manques d'énergie ou que tu te fâches plus facilement.

Activité 8 : Chasse au trésor

Voici des exemples d'aliments qui peuvent se retrouver sur ton cabaret et contribuer à t'hydrater :

- Une soupe ou un bouillon;
- Des légumes cuits comme du brocoli, des carottes, des haricots verts;
- Des légumes crus comme des poivrons, de la laitue, des concombres;

- Des fruits comme une pomme, une orange, une pêche;
- Ton verre d'eau aromatisée;
- Ton berlingot de lait.

Activité 9 : Lettres mélangées

- **Phrase 1 :** L'eau se retrouve dans les FRUITS et les LÉGUMES.
- **Phrase 2 :** L'eau aromatisée est DÉLICIEUSE.
- **Phrase 3 :** L'eau est la meilleure BOISSON pour moi.
- **Phrase 4 :** L'eau est une ressource PRÉCIEUSE et nécessaire à la VIE.
- **Phrase 5 :** Il faut BOIRE de l'eau tout au long de la JOURNÉE.
- **Phrase 6 :** Lorsque ton corps a BESOIN d'eau, tu peux avoir la BOUCHE sèche, avoir mal à TÊTE, ou te sentir fatigué.
- **Phrase 7 :** L'eau du ROBINET est bonne pour toi et la PLANÈTE.

Activité 10 : Cherche et trouve



J'ai soif de santé!

soifdesante.ca

J'ai soif de Santé!

soifdesante.ca