



# LE MONDE MAGIQUE DES ALIMENTS



## AVRIL 2017 : L'eau, la boisson la plus saine

### A toi de tester les eaux !

Toutes les eaux ne sont pas les mêmes. Elles peuvent être plates, légèrement pétillantes ou très pétillantes et avoir un goût différent.

#### Fais le test :

Choisis plusieurs eaux différentes.

Déguste-les une à une par petites gorgées et compare leur goût. Quelle eau préfères-tu ?

L'eau n'apporte pas de calories mais elle s'enrichit en sels minéraux et en oligo-éléments tout au long de son parcours dans la nature. Ce sont ces minéraux qui donnent le goût caractéristique à chaque eau.



### LEXIQUE

Déshydratation : Manque d'eau dans l'organisme : nous nous sentons alors fatigués, nous avons mal à la tête, la peau sèche,... ! Il faut donc boire avant d'avoir soif pour prévenir ces sensations.

Eau aromatisée : Eau contenant un arôme pour lui donner un goût particulier. Attention, ces eaux peuvent tout de même contenir du sucre et se rapprocher alors du soda. Il ne faut donc pas en abuser !

Tu peux l'aromatiser toi-même avec du jus de citron, des feuilles de menthe, des fruits surgelés, ... pour plus de fantaisie et de goût !

### Le sais-tu?

C'est dans l'eau que sont apparues les premières formes de vie, il y a plus de 3,5 milliards d'années.

**Boire, c'est vital pour** garder notre forme physique et mentale, pour participer à l'élimination des déchets de notre corps et permettre d'hydrater notre organisme et notre peau.

Prends donc l'habitude de boire régulièrement **AVANT** d'avoir soif environ **1 à 1.5 litre de boissons soit de 5 à 7 verres par jour.**

Toutes les eaux n'ont pas la même composition ! Certaines eaux sont riches en calcium et donc sont bonnes pour les os, d'autres sont riches en magnésium et sont ainsi intéressantes pour les sportifs car elles permettent d'éviter les crampes. Certaines contiennent du bicarbonate et facilitent la digestion.



### UN GESTE POUR LA PLANETE

**Sais-tu que l'eau du robinet** est aussi bonne que l'eau en bouteille !

Elle coûte beaucoup moins cher et n'a pas d'emballage !



Au restaurant scolaire, on sert l'eau du robinet car elle est toujours disponible, potable, contrôlée et de qualité irréprochable.