



Activité pédagogique

Quelle boisson consommée?

INTRODUCTION

1. Expliquer aux élèves les besoins du corps lorsqu'il s'active.
2. Diviser la classe en 6 équipes.

PREMIÈRE PARTIE

3. Donner un défi à chaque équipe. Par exemple :
 - Marche rapide pendant 30 minutes
[Activité d'intensité modérée]
 - Cours d'aérobic ou de danse d'une heure
[Activité d'intensité modérée]
 - Promenade de vélo de plus d'une heure
[Activité d'intensité modérée]
 - Course à pied de 30 minutes *[Activité d'intensité élevée]*
 - Partie de basketball ou de soccer d'une heure *[Activité d'intensité élevée]*
 - Course de vélo de plus d'une heure
[Activité d'intensité élevée]
4. Inviter les élèves à relever leur défi pendant 30 minutes ou la durée de votre choix.
5. Après ce temps, arrêter l'activité. Les élèves dont la durée du défi est plus longue doivent s'imaginer comment ils se sentiraient après la durée réelle de l'activité.

DEUXIÈME PARTIE

6. Demander aux élèves :
 - Pour demeurer hydraté avant, pendant et après ton activité, quelle boisson devrais-tu consommer? Pourquoi?
 - Choix de boissons : eau, lait, jus, boissons pour sportifs
7. Expliquer les réponses aux élèves à l'aide du tableau de la page suivante. Vous pouvez apposer des images de ces boissons sur le mur ou au tableau et demander aux élèves de coller les avantages et désavantages de ces boissons.

LES BESOINS D'UN CORPS QUI S'ACTIVE

EAU

- 1- Pour transporter les nutriments (vitamines et minéraux) qui nourrissent le corps.
- 2- Pour maintenir une bonne température corporelle (pour ne pas avoir trop chaud durant l'exercice).

GLUCIDES

Ces sucres naturellement présents dans les aliments procurent de l'énergie au corps. La consommation de fruits, de légumes, de produits laitiers et de produits céréaliers tout au long de la journée est suffisante.

PROTÉINES

Pour réparer les muscles. Attention une alimentation composée de trois repas procure au corps toutes les protéines nécessaires à la croissance et à une bonne santé chez une personne active.

VITAMINES ET MINÉRAUX

Pour permettre à toutes les cellules de faire leur travail (contractions des muscles, etc.).

Une saine alimentation et une hydratation adéquate permettent au corps d'avoir tous les éléments dont il a besoin pour s'activer.

BOISSONS À CONSOMMER		
DURÉE	INTENSITÉ DE L'ACTIVITÉ	
	Activité d'intensité modérée	Activité d'intensité élevée
15 à 30 minutes	EAU	
1 heure	EAU ET UNE COLLATION SI TU AS FAIM	
Plus d'une heure	EAU	EAU BOISSON MAISON OU LAIT OU LAIT AU CHOCOLAT

POURQUOI CHOISIR CES BOISSONS?		
	AVANTAGES 	DÉSAVANTAGES 
EAU <i>Excellent choix</i>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Permet le transport des nutriments dans le corps ◦ Participe aux réactions chimiques de l'organisme ◦ Maintien de la température corporelle 	
JUS	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Composé d'eau ◦ Contient des vitamines et minéraux <p>Note : La quantité maximale recommandée par jour est de 125 ml.</p>	Contient trop de sucre (même s'il est présent naturellement) pour permettre une hydratation maximale
LAIT / LAIT AU CHOCOLAT	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Composé d'eau ◦ Contient des vitamines et minéraux ◦ Est une source de glucides et de protéines adéquate pour une activité d'intensité élevée de plus d'une heure (athlète) 	Le lait au chocolat contient des sucres ajoutés qui ne sont pas nécessaires
BOISSONS POUR SPORTIFS	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Contient de l'eau pour la réhydratation ◦ Est une source de glucides et de minéraux adéquate pour une activité d'intensité élevée de plus d'une heure (athlète) 	Contient trop de sucres pour les besoins d'une personne active

Annexe 1

Suggestions de défis (pour impression)

	SUGGESTIONS DE DÉFIS	
	ACTIVITÉ D'INTENSITÉ MODÉRÉE	ACTIVITÉ D'INTENSITÉ ÉLEVÉE
30 MINUTES	<p>30 minutes</p>  <p>Marche rapide (autour du gymnase ou à l'extérieur)</p>	<p>30 minutes</p>  <p>Course à pied (autour du gymnase ou à l'extérieur)</p>
1 HEURE	<p>1 heure</p>  <p>Danse (hip hop) Aérobic Utiliser un entraînement vidéo</p>	<p>1 heure</p>  <p>Soccer</p>
PLUS D'UNE HEURE	<p>Plus d'une heure</p>  <p>Vélo (promenade)</p>	<p>Plus d'une heure</p>  <p>Vélo (course)</p>
PLUS D'UNE HEURE Sans équipement	<p>Plus d'une heure</p>  <p>Marche vive, Danse libre, Entraînement musculaire, etc.</p>	<p>Plus d'une heure</p>  <p>Sauts à la corde, course, jeux de poursuite ou basketball</p>