

## DES CLÉS POUR PROMOUVOIR DE SAINES HABITUDES DE VIE

- Agir comme modèle
- Adopter un discours positif axé sur le plaisir de bien manger
- Donner des occasions aux élèves de mettre en application les saines habitudes de vie
- Contribuer à porter un message unique dans toute l'école

Visitez le site Internet  
<https://soifdesante.ca>  
pour vous inspirer!

Pour de l'information  
sur l'alimentation à  
l'école, visitez ce  
blogue  
[http://cybersavoir.csdm.  
qc.ca/nutrition](http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition)

Marie-Pierre Drolet,  
nutritionniste  
✉ [drolet.mp@csdm.qc.ca](mailto:drolet.mp@csdm.qc.ca)

## S'HYDRATER POUR RESTER ATTENTIF

### Pourquoi faut-il demeurer hydraté ?

Parce que lorsqu'une personne est déshydratée, elle peut devenir fatiguée et irritable. Elle peut avoir des maux de tête et de la difficulté à se concentrer. La soif est un signe de déshydratation, il ne faut donc pas attendre avant de boire de l'eau.

L'eau est essentielle au bon fonctionnement du corps, redonnons-lui la première place.

### ACTIVITÉS DESTINÉES AUX ENSEIGNANTS TITULAIRES

#### PRÉSCOLAIRE

##### Une soif de toutes les couleurs

Confection d'eau aromatisée avec des fruits et des fines herbes.

##### Intention éducative

Amener les élèves à apprécier l'eau et à comprendre l'importance de s'hydrater.

\*Éviter les fruits citrins pour préserver la santé dentaire.

#### 1<sup>ER</sup> CYCLE

##### Est-ce un vrai jus ou un imposteur?

Amener les élèves à concocter une boisson aux fruits et un jus de fruits pour comprendre la différence entre ces boissons.

#### 2<sup>E</sup> CYCLE

##### Tout comme toi, le céleri boit

Observation et documentation des changements se produisant lorsqu'une branche de céleri est plongée dans une eau colorée pendant quelques heures.

##### Intention éducative

Amener les élèves à saisir l'importance de l'hydratation.

#### 3<sup>E</sup> CYCLE

##### L'eau à l'honneur

Inviter les élèves à préparer des affiches pour promouvoir l'eau ou pour embellir les fontaines d'eau de l'école.

### ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

- ▶ Encourager les élèves à apporter leurs bouteilles d'eau réutilisables dans la classe et ajouter des pauses hydratation.
- ▶ Discuter de l'hydratation dans un contexte sportif. Pour plus d'information : <http://cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition/2018/02/26/eau/>.

### SERVICE DE GARDE

- ▶ Encourager les élèves à apporter leurs bouteilles d'eau réutilisables dans leur boîte à lunch et à boire de l'eau ([Qu'est-ce qu'on boit?](#))
- ▶ Participer au défi chin-chin ou soulever simplement votre gourde d'eau pour la santé avec les élèves (<http://soifdesante.ca>).

### Un environnement favorable à la consommation d'eau

Pour aider les enfants à développer le réflexe de boire de l'eau régulièrement, elle doit être facilement accessible, en tout temps.