

**TOUT COMME TOI, LE CÉLERI BOIT****Objectif de l'activité :**

1. Comprendre l'importance de l'hydratation chez les humains et les végétaux.

**Instructions pour l'enseignant:**

1. Diviser le groupe en équipe de 4 élèves. Vous pouvez également faire l'expérience avec tout le groupe.
2. Inviter les élèves à prédire ce qui arrivera à la fin de cette expérience à l'aide des questions de leur feuille-réponse (page suivante).
3. Amener les élèves à faire l'expérience.
4. Inviter les élèves à noter si leur prédiction était juste et ce qu'ils retiennent de cette expérience.

**Matériel et ingrédient nécessaire pour chaque équipe:**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 2 branches de céleri avec les feuilles | <input type="checkbox"/> eau                                       |
| <input type="checkbox"/> 2 grands verres transparents           | <input type="checkbox"/> 5 ml colorant alimentaire (rouge ou bleu) |

**Explications :**

Les plantes ont de petits tubes dans leurs parois qui permettent à l'eau de se rendre jusqu'aux feuilles, c'est la capillarité. Puisque l'eau est colorée, on observe bien que l'eau est absorbée par la branche de céleri. C'est ainsi que les arbres et les plantes vont chercher l'eau dans le sol avec leurs racines et que l'eau peut remonter jusqu'aux feuilles (référence : La cuisine un véritable laboratoire! De Lina Scarpellini, Broquet inc.).

Le céleri qui n'est pas plongé dans l'eau devrait être défraîchi ou le sera dans quelques jours. Vous pouvez faire le lien avec les besoins d'hydratation des humains. Pour être à son meilleur, en santé et garder son énergie, il est important de s'hydrater.

Plus d'information sur l'hydratation à la page suivante.

## POURQUOI S'HYDRATER?



L'eau, le lait et les aliments hydratants ont de multiples fonctions :

1. Prévenir la déshydratation (soif, fatigue, maux de tête, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc.);
2. Faciliter la circulation sanguine et l'apport en oxygène et en énergie aux muscles;
3. Permettre aux éléments nutritifs de se rendre aux cellules;
4. Maintenir une température corporelle adéquate lors de l'activité physique et par temps chaud.

### BON À SAVOIR!

La déshydratation peut affecter la performance lors de la pratique d'activité physique. La soif est un signe que le corps se déshydrate.

## COMMENT S'HYDRATER?



En choisissant une variété de boissons et des aliments hydratants, tels que :

- L'eau, la boisson par excellence;
- Le lait, car il est constitué à 90 % d'eau et est nutritif;
- Les aliments hydratants comme les fruits, les légumes, le yogourt, etc.

### LES BOISSONS POUR SPORTIFS SONT-ELLES NÉCESSAIRES?

Ces boissons peuvent être avantageuses uniquement lors de la pratique d'activités de plus d'une heure et d'une intensité élevée.

Sinon, l'eau est suffisante et constitue le meilleur choix pour s'hydrater.

Pour faire changement, ajoute quelques tranches de citron, des morceaux d'ananas ou des feuilles de menthe à ton eau.



## TOUT COMME TOI, LE CÉLERI BOIT

Étape

①

Est-ce important de boire de l'eau?

OUI

NON

Pour mieux répondre à ta question, réalise l'expérience suivante :

Étape

②

Matériel et ingrédient nécessaire pour chaque équipe:

- 2 branches de céleri avec les feuilles
- 2 grands verres transparents
- eau
- 5 ml colorant alimentaire (rouge ou bleu)

Étapes à suivre :

1. Remplir **un** verre d'eau à la moitié. Le deuxième verre sera vide.
2. Verser le colorant bleu dans le verre d'eau. Brasser.
3. Placer une branche de céleri dans les deux verres, les feuilles vers le haut.
4. Laisser reposer une nuit.

Étape

③

Note ta prédiction.

Les feuilles du céleri placé dans l'eau colorée  
changeront de couleur.

OUI

NON

Étape

④

Note tes observations

Céleri dans l'eau colorée	Céleri dans le verre vide

