



SWISSMILK

Nom: _____

La pyramide alimentaire: les boissons

Recommandations

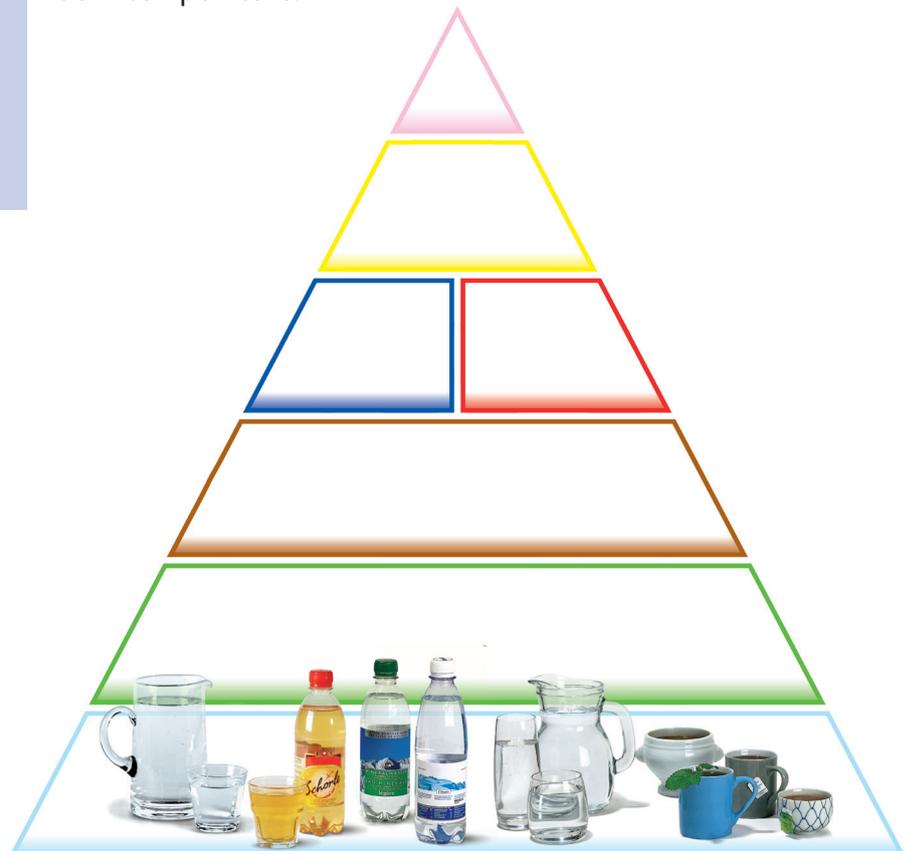
On devrait boire entre 1 et 2 litres par jour. Les boissons les plus appropriées sont l'eau plate ou gazeuse, les tisanes non sucrées et les jus de fruits ou de légumes dilués (1 quart de jus pour 3 quarts d'eau).

Les boissons non sucrées constituent la base de la pyramide alimentaire. L'eau est désaltérante. Dans l'organisme, elle sert au transport des nutriments (dans le sang) et des produits métaboliques (dans le sang, l'urine, la sueur, etc.) ainsi qu'à la régulation de la température.



Remarque

Toutes les boissons ne sont pas désaltérantes. Les sodas contiennent d'importantes quantités de sucre caché. Un verre peut contenir l'équivalent de 5 à 7 carrés de sucre.



Les boissons suivantes correspondent à d'autres niveaux de la pyramide alimentaire:

- Jus de fruits ou de légumes non dilués = fruits et légumes (vert)
- Lait et boissons lactées = lait et produits laitiers (bleu)
- Sodas, café, thé noir, thé froid et boissons alcoolisées = produits d'agrément (rose)



SWISSmilk

Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

La pyramide alimentaire: les boissons

Exercice 1

Goûte les différentes tisanes. Attribue chacune d'entre elles à la bonne plante et inscris le numéro qui lui correspond dans le tableau. Dans la dernière colonne, note tes impressions personnelles sur la saveur de la tisane. Vérifie si tu as reconnu les tisanes.

Matériel

- 7 théières numérotées contenant chacune une tisane différente
- 7 cartes
- Marqueurs
- Verres ou tasses pour la dégustation

Instructions

- 1 Prépare sept tisanes différentes dans des théières numérotées sur le dessous.
- 2 Inscris le nom de chacune des tisanes sur la partie extérieure d'une carte pliée en deux.
- 3 Sur l'intérieur de chaque carte, inscris le numéro de la théière contenant la tisane correspondante.
- 4 Place les théières dans le désordre.
- 5 Goûte les tisanes et place la carte correspondante devant la théière. Pour vérifier si tu as reconnu les différentes tisanes, compare le numéro qui se trouve à l'intérieur de chaque carte avec celui qui est inscrit sur le dessous de la théière.



Numéro	Tisane	Mes impressions
	Menthe	
	Cynorrhodon	
	Tisane aux fruits	
	Fenouil	
	Sauge	
	Camomille	
	Tisane d'écorce de fruits	



Exercice 2

Pourquoi les sodas et les jus de fruits ou de légumes non dilués n'étanchent-ils pas la soif de manière appropriée? Discute de cette question avec un camarade.