

Fiche d'activité :	Ce que je dois faire ...	6^{ème}
Cl-6 :		
Compétences :	- Identifier nos besoins alimentaires, l'origine des produits et le rôle des micro-organismes	

Lancement : Suite à l'intervention de l'infirmière sur l'importance d'une alimentation équilibrée, nous avons vu qu'il existe différentes familles d'aliments. Nous sommes allés au CDI pour préparer des affiches sur ces aliments qui seront affichés dans le réfectoire lors de la session petit-déjeuner.

L'importance de l'eau dans l'alimentation :

Pourcentage d'eau dans le corps humain

10%	DENTS
90%	PLASMA
80%	POUMONS
71.5%	FOIE
13%	OS
90.7%	SANG
80.5%	CERVEAU
75%	MUSCLES
55%	CARTILAGE
94%	LYMPHE
68.7%	CELLULES ROUGES SANGUINES

Le saviez-vous ? Notre corps est composé à environ 65 % d'eau. Toutefois, notre corps ne peut pas stoker l'eau, il l'élimine continuellement, sous forme de transpiration et d'urine. Nous devons donc en permanence, renouveler nos réserves afin de maintenir notre corps en santé.

Le rôle de l'eau est primordial pour notre système : purifier et nettoyer notre organisme, transporter des nutriments et à éliminer les déchets, booster nos défenses immunitaires, réguler notre température... Sans boire, l'humain ne peut survivre plus que quelques jours.

Q1- Sachant que 1 litre d'eau pèse 1kg, calculer la quantité d'eau présente dans votre corps.

Poids en kg	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Quantité d'eau en L	65									

Q2- À quoi sert l'eau dans notre corps ?

Q3- Quelles sont les parties 3 de notre corps qui contiennent le plus en eau ?

Q4- Notre organisme peut-il stocker de l'eau ? Quelle est la conséquence au bout de quelques jours sans eau ?

Q5- Comment notre corps perd-il son eau ?

Q6- Que faut-il faire pour compenser la perte d'eau dans notre organisme ?