

Feuille d'activités « L'hydratation est importante »

5^e année

Nom : _____



Pourquoi l'eau joue-t-elle un rôle important dans mon corps?

J'ai besoin de boire environ _____ - _____ verres de liquides par jour.

Comment savoir si j'ai assez bu?

Que se passe-t-il si je ne bois pas suffisamment de liquides?

Quand puis-je avoir besoin de boire plus de liquides?

Quelles sont certaines options de boissons nutritives autres que l'eau?

Calculez le nombre total de verres de liquides dans l'exemple ci-dessous.

1 verre = 250 ml



250 ml



250 ml



250 ml



500 ml

Date : Septembre 2025

Extrait de l'activité « L'hydratation est importante! » provenant des [ressources d'enseignement et d'apprentissage en alimentation et nutrition de 5^e année](#)

Le Réseau santé Alberta est fier de s'associer à AHS et d'avoir financé la traduction en français de ce document.

