



Combien de litres aujourd'hui ?

Objectifs

Etre capable de diminuer sa consommation individuelle.

Enjeux

Prendre conscience de l'importance de l'eau pour le corps.

Prendre conscience de l'importance de l'alimentation pour la santé.

Préparation : individuelle.

Action : en équipe.

Synthèse : en groupe.

Diffusion : à la maison, à l'école, sur le journal local, sur le site www.wetfrance.org

Suggestions de mise en œuvre

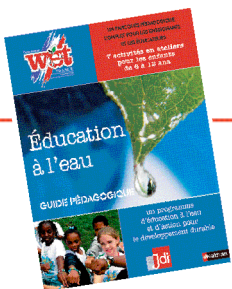
Faire des petites fiches pour noter tous les aliments solides et liquides ingérés sur une journée.

Idem pour se laver.

Estimer la quantité d'eau contenue dans chaque aliment (eau, viande, légumes...).

Calculer individuellement et collectivement cette quantité.

Comparer ces résultats à ceux recommandés par les médecins.



RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Activités du programme WET France

Activité 2 : Des corps et de l'eau

Activité 4 : Une goutte dans le seau

Activité 5 : Chaque goutte est essentielle

Si vous êtes intéressé par le Programme WET France, et souhaitez bénéficier d'une formation gratuite et recevoir le [Guide pédagogique WET](#) développé en collaboration avec Nathan et le JDI, rendez-vous sur www.wetfrance.org.

Rejoignez ainsi la [communauté Wet France](#) : partagez votre expérience et contribuez à l'évolution des supports en suggérant vos « actions » ou « activités » pédagogiques.