

## COMPOSANTES VISÉES :

- Curriculum, enseignement et apprentissage

## RESSOURCES :

- [Histoire en ligne](#) de la série Murray et Oiseau : La magie de l'eau!
- Grandes cruches
- Grosse cuillère
- Planche à découper
- Couteau
- Glaçons
- Gobelets
- [Conseils de salubrité pour la préparation d'eau infusée de légumes et de fruits](#)
- [Recettes d'eau infusée de légumes et de fruits](#)
- [La salubrité des fruits et légumes](#)

## Eau infusée de légumes et de fruits

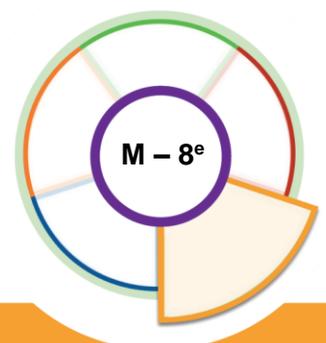
**OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ :** Donner aux élèves l'occasion d'en apprendre sur les choix de boissons ainsi que de préparer de l'eau infusée et d'y goûter.

### INSTRUCTIONS :

1. Allez au [site Web du Bureau de santé de Middlesex-London](#) pour télécharger l'histoire de la série Murray et Oiseau « La magie de l'eau! ».
2. Lisez l'histoire pour les élèves.
3. Passez en revue les [conseils de salubrité pour la préparation d'eau infusée de légumes et de fruits](#).
4. En groupe, préparez de l'eau infusée en suivant les [recettes d'eau infusée de légumes et de fruits](#).

### Suggestions de complément à cette activité

- Servez-vous de cette activité pour approfondir l'enseignement sur la salubrité des aliments. Consultez la page [La salubrité des fruits et légumes \(Découvrez Les Aliments\)](#).
- Demandez à des élèves du cycle intermédiaire ou aux membres d'un comité scolaire de monter un poste d'eau infusée; il pourrait s'agir d'une activité organisée pour tous les élèves de l'école ou lors d'un événement tenu à l'école (p. ex. soirée familiale ou rencontre d'athlétisme).





# Conseils de salubrité pour la préparation d'eau infusée de légumes et de fruits



Afin de réduire le risque de maladie d'origine alimentaire, suivez les conseils ci-dessous lorsque vous préparez des boissons infusées de légumes et de fruits.

1. Quand vous utilisez des légumes ou des fruits frais, assurez-vous qu'ils ne sont pas meurtris ou endommagés. Retirez toute partie meurtrie ou endommagée.
2. Quand vous utilisez des fruits surgelés, laissez-les au congélateur jusqu'à ce qu'il soit temps de les utiliser.
3. Avant de préparer des fruits ou des légumes, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.
4. Avant de commencer, assurez-vous que tous les comptoirs ainsi que les ustensiles et les contenants que vous prévoyez utiliser sont propres et qu'ils ont été bien lavés, rincés et désinfectés.
5. Quand vous utilisez des légumes ou des fruits frais, lavez-les bien sous l'eau courante froide en les frottant. Il est recommandé d'utiliser une brosse propre pour frotter les fruits à surface ferme (p. ex. les melons). Il faut aussi laver les fines herbes.
6. Coupez et préparez les fruits et les légumes et gardez-les au froid (à 4 °C ou moins) jusqu'à ce qu'il soit temps de les utiliser.
7. Ajoutez de la glace à l'eau infusée. Conservez l'eau infusée au plus quatre heures, après quoi il faut la jeter.
8. Lavez, rincez et désinfectez les cruches avant de vous en servir et après. Apposez une note sur les cruches pour le rappeler aux autres.





# Recettes d'eau infusée de légumes et de fruits



## Explosion de cerises et de petits fruits

### Nombre de portions

64 portions de 125 ml (½ tasse)

### Ingrédients

- 2 tasses de cerises surgelées
- 2 tasses de fraises tranchées surgelées
- 8 litres d'eau froide du robinet
- Glace

SANTÉ SCOLAIRE  
Middlesex-London



## Cocombre et menthe fraîche

### Nombre de portions

64 portions de 125 ml (½ tasse)

### Ingrédients

- 2 tasses de concombre finement tranché
- 1 tasse de feuilles de menthe (ou au goût)
- 8 litres d'eau froide du robinet
- Glace

SANTÉ SCOLAIRE  
Middlesex-London



## Fusion pêche et petits fruits

### Nombre de portions

64 portions de 125 ml (½ tasse)

### Ingrédients

- 2 tasses de pêches tranchées surgelées
- 2 tasses de fraises tranchées surgelées
- 8 litres d'eau froide du robinet
- Glace

SANTÉ SCOLAIRE  
Middlesex-London



## Eau à la mangue et à la framboise

### Nombre de portions

64 portions de 125 ml (½ tasse)

### Ingrédients

- 2 tasses de mangue surgelée
- 2 tasses de framboises surgelées
- 1 morceau de gingembre pelé et finement tranché
- 8 litres d'eau froide du robinet
- Glace

SANTÉ SCOLAIRE  
Middlesex-London

