



## L'eau que l'on... mange

Il est essentiel pour la santé de boire beaucoup d'eau. Mais les aliments contiennent aussi de l'eau, importante pour notre organisme. Pour le vérifier, il te faut:



1 BALANCE DE CUISINE



1/Pèse chacun des aliments et note tes données sur une feuille.

2/Chauffe le four à 100°C et glisses-y les aliments. Laisse-les cuire pendant 2h. Surveillance de temps en temps.



1 BISCOLTE

3/Sors-les du four sans te brûler, pèse à nouveau les aliments et compare tes chiffres.



Les aliments, en cuisant, ont perdu du poids, sauf la biscotte. Tu sais qu'à une température de 100°C, l'eau se transforme en vapeur. L'élément qui s'est évaporé et a véritablement fait "fondre" les aliments, c'est donc l'eau que ceux-ci contenaient.

Le poids perdu lors de la cuisson est proportionnel à l'eau présente au départ dans l'aliment.

Les aliments les plus hydratés (riches en eau) sont les fruits et les légumes.

Une tomate est par exemple constituée jusqu'à 95% d'eau! La viande en contient de 60 à 70%. Le pain est bien sûr très humide: on y trouve 30% d'eau, pour 5% seulement dans la biscotte.



L'eau de ces aliments n'a pas de valeur nutritive; par contre, elle est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Chaque jour, par nos activités classiques – les urines et selles, la transpiration, l'effort physique – nous perdons environ 2,5 litres d'eau. Or, l'eau est l'élément essentiel de notre corps: celui-ci est constitué de plus de 2/3 d'eau. Il faut donc boire beaucoup. Mais à présent, tu sais aussi qu'en mangeant des fruits et légumes frais, tu donnes également à boire à ton corps!



1 FRUIT DE SAISON



UN PEU DE SALADE



1 TOMATE



1 MORCEAU DE VIANDE



1 TARTINE