

Le laboratoire du pipi!

Prédis-en la couleur...

Mélanger pour mieux retenir

Enjeu : La couleur de l'urine est le meilleur indicateur d'une bonne hydratation : transparente ou jaune très clair, c'est très bon signe ! Les reins fonctionnent bien, les toxines et les déchets produits par les organes sont évacués et le sang nettoyé. Quand le corps est moins hydraté, ces déchets sont moins dilués et colorent davantage l'urine, qui prend des teintes plus foncées. Pour transmettre ce message d'une façon visuelle et interactive, préparer cette petite expérience ludique où l'enfant va tâcher de prédire la couleur de son urine en fonction de son dernier repas.

Préparation

- 1 verre transparent par enfant
- de l'eau
- 1 pipette
- Des bols pour les ingrédients

Ingrédients pour créer les couleurs

Jaune

Des pelures d'oignon jaune
et du curry en poudre



Orange

Du jus de carotte
ou d'orange



Orange foncé

Du jus de betterave
ou de raisin noir



On peut aussi
utiliser des colorants
alimentaires !

L'objectif est de mélanger les ingrédients pour s'approcher des 6 teintes ci-dessous :



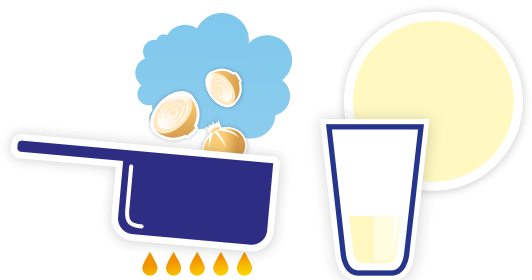
Urine claire, légèrement jaune
ou transparente

Urine jaune

Urine sombre, orange
ou jaune foncé

1.

Faire chauffer de l'eau du robinet et y plonger les pelures d'oignon jaune. Laisser refroidir quelques heures. Retirer les pelures pour obtenir une eau teintée en jaune orangé. Si elle apparaît trop sombre, la diluer dans plus d'eau claire, pour s'approcher de la couleur ci-contre. La base de l'expérience est prête !



Le laboratoire du pipi!

Prédisez-en la couleur...

2.

Donner à l'enfant le petit verre transparent contenant cette base jaune clair. Garder de la place pour les ajouts de liquide.

3.

Interroger l'enfant sur son dernier repas et lui proposer de rajouter à sa solution les ingrédients suivants en fonction de ses réponses – tout est question de dosage !



LÉGUMES
LÉGUMINEUSES (lentilles, pois...)
CÉRÉALES (riz, blé...)
FRUITS



Légèrement foncer la solution en y ajoutant un peu de curry. Bien mélanger pour diluer.

VIANDE
POISSON
ARACHIDES
PAIN
LAIT ET PRODUITS LACTÉS



Teneur en protéines, consommées par les muscles qui produisent davantage de déchets.
Foncer de plus belle en ajoutant quelques gouttes de jus de carotte ou d'orange. Utiliser la pipette pour doser savamment !

BOISSONS SUCRÉES
CONFITURES ET PÂTES À TARTINER
CHOCOLAT ET BARRES CHOCOLATÉES
BONBONS
PÂTISSERIES ET GÂTEAUX (sucrés et salés)



Teneur en sucres, glucides et lipides qui génèrent encore plus de déchets.
Foncer davantage en adjoignant quelques gouttes de jus de betterave ou de raisin noir. Ici encore, la pipette est très utile !

EAU



Rajouter de l'eau pour diluer encore et se rapprocher de la transparence.

4.

Il ne reste plus qu'à comparer le mélange dans le verre avec... la prochaine sécrétion d'urine de l'enfant. Direction les toilettes. Est-ce que les couleurs concordent ?



Voici comment introduire la petite expérience auprès de l'enfant

Dans l'urine, dans ton pipi, il y a de l'eau, mais pas seulement... Tu manges et tu bois pour que ton corps fonctionne bien. Quand ton corps fonctionne, il crée des déchets que tu élimines lorsque tu vas aux toilettes. La couleur de ton pipi change beaucoup selon ce que tu avales.

Et si l'on jouait au petit chimiste ? Prenons cette couleur jaune clair pour représenter du pipi. Rassure-toi, c'est de l'eau colorée... Selon ce que tu as mangé et bu juste avant, tu vas faire des mélanges pour prévoir quelle sera la couleur de ton prochain pipi. Tu pourras même comparer ensuite !

Plus tu bois d'eau, plus ton pipi sera jaune clair ou transparent !