L'eau minérale naturelle 4 | cycle 3

GEOM

Pour chaque sel minéral, entoure la valeur la plus forte.

Compare tes résultats avec ceux de tes camarades puis complète les phrases :

L'eau minérale plate la plus riche en magnésium est _____

L'eau minérale gazeuse la plus riche en magnésium est_____

L'eau minérale plate la plus riche en calcium est_____

L'eau minérale gazeuse la plus riche en calcium est_____

Rôle des sels minéraux dissous dans les eaux minérales.

Découvre dans les étiquettes, les propriétés de quelques sels minéraux :

Le calcium :
Il favorise la croissance et la solidité des os.

Les sulfates :
Ils favorisent le transit intestinal et luttent contre la constipation.

Le sodium :
Il fixe l'eau dans le corps.

Le magnésium :
Il aide à lutter contre la fatigue et les crampes musculaires. Il permet de mieux dormir.

Le potassium :
Il participe à l'activité cardiaque.