

De l'eau sans modération !!

L'eau est la seule boisson indispensable pour assurer le bon fonctionnement de notre organisme. En effet, notre corps est constitué de 60% d'eau. Pour compenser les pertes liées à la transpiration, respiration et urine, il est important de boire tout au long de la journée de petites quantités d'eau et sans attendre d'avoir soif (Environ 1,5 litres /jour - sauf contre-indications médicales). L'eau peut être déclinée sous forme de café, thé ou tisane (avec le moins de sucre possible). Notre alimentation apporte également de l'eau comme les soupes, potages, fruits et légumes...

Quelques astuces pour donner envie à vos enfants de boire de l'eau :

- Si votre enfant trouve l'eau fade, vous pouvez ajouter une rondelle de citron ou quelques feuilles de menthe ou bien quelques gouttes de sirop dans son eau.
- Utilisez un verre attrayant aux couleurs vives le tout accompagné d'une paille.
- Montrez l'exemple, comme par exemple, boire de l'eau à table.

Attention à certaines boissons comme :

- Les jus de fruits qui apportent les sucres du fruit. A préférez le matin, par exemple pour le petit-déjeuner et du 100% pur jus.
- Les eaux aromatisées qui sont sucrées,
- Les boissons gazeuses sucrées.

En plus de leur côté peu hydratant, la consommation de boissons sucrées dès le plus jeune âge développe chez l'enfant un goût prononcé aux produits sucrés. Réservez ces boissons pour les moments festifs.