

Qu'est-ce qu'on boit?

Un mot : Eau

L'eau est le meilleur choix pour éteindre sa soif. On la privilégie.



Combien de liquide les enfants doivent-ils boire chaque jour?

Les besoins varient d'un enfant à l'autre et d'une journée à l'autre. Il faut d'abord leur offrir à boire aux repas et aux collations, puis leur permettre de boire à d'autres moments au besoin.

En moyenne, les enfants boiront entre 7 et 10 verres (125 ml) de liquide par jour, selon leur soif.

Pour qu'ils soient bien hydratés, on peut :

- ▶ leur demander s'ils ont soif à divers moments de la journée;
- ▶ leur donner l'opportunité de boire quand ils ont soif;
- ▶ leur faire remarquer quand on passe devant un abreuvoir;
- ▶ leur suggérer d'avoir une gourde dans leur sac d'école ou leur boîte à lunch.



L'eau qu'on boit

En plus de l'eau, plusieurs boissons contribuent à la saine hydratation des enfants :

- ▶ Lait et boissons de soya enrichies
- ▶ Autres boissons végétales enrichies (d'amandes, de riz, etc.)
- ▶ Jus 100% pur ou lait au chocolat dilué (pas plus d'un petit verre de 125 ml par jour, et idéalement pas à tous les jours)
- ▶ Bouillon (attention au sel)
- ▶ Infusion aux fruits refroidie

Suggestion: On peut jazzer l'eau en ajoutant des tranches de fruits dans les bouteilles (ex: fraises, orange, melon). Ça peut aussi être des tranches de concombres et des herbes fraîches comme la menthe.

Quelques trucs

- ▶ Diluer le jus 100% pur avec de l'eau
- ▶ Diluer le lait au chocolat (et les boissons végétales aromatisées) avec la version nature.
- ▶ Opter pour des bouteilles réutilisables.
- ▶ Encourager aux enfants de boire durant le repas (consultez le feuillet *La faim*).
- ▶ Rappeler aux parents l'importance de bien laver les bouteilles avec de l'eau chaude et du savon, pour éviter que des bactéries ou des moisissures s'y développent.



L'eau qu'on mange

Saviez-vous que certains fruits et légumes sont parfois composés de plus de 90% d'eau? Les exemples suivants fournissent chacun environ 125 ml d'eau (un petit verre):

- ▶ 10 cm de concombre anglais
- ▶ 250 ml (1 tasse) de bleuets
- ▶ Une grosse tranche de melon d'eau

Le cas des boîtes à boire



Pratiques et populaires, les boîtes à boire ont cependant des inconvénients :

- ▶ La portion: à 200 ml, on dépasse déjà le « petit verre » (125 ml). Imaginez les plus grosses bouteilles!
- ▶ L'environnement: qu'elles finissent à la poubelle ou à la récupération, elles n'ont qu'un seul usage.
- ▶ Le prix: elles coûtent plus cher que les formats familiaux, et tellement plus que l'eau.

Boire en mangeant

On réserve les boissons nutritives comme le lait ou les boissons de soya enrichies aux repas ou aux collations, puisqu'elles ont un effet rassasiant. L'eau a sa place en tout temps.

On permet aux enfants de boire entre les bouchées lorsqu'ils mangent. Ça peut les aider à mastiquer, à avaler et à s'hydrater. Dans le cas où un enfant a tendance à boire beaucoup en mangeant au point où il ne mange presque pas et qu'il a faim une heure après le repas, on peut lui suggérer de boire un peu moins en mangeant pour laisser de la place aux aliments.