

Hydratation

L'eau est partout dans notre corps.

Saviez-vous qu'il est composé de 2/3 d'eau?

- Cerveau
- Sang
- Muscles
- Salive
- Organes



Encouragez les enfants à toujours avoir avec eux (camp de jour, lors d'une sortie, etc.) une bouteille d'eau réutilisable identifiée et à boire plusieurs fois par jour.

Soyez un modèle pour eux.

Ayez, vous aussi une bouteille d'eau à portée de la main!

Signes de déshydratation

- Avoir soif
- Urine foncée
- Uriner moins souvent
- Lèvres, bouche et gorge sèches
- Fatigue, irritabilité, maux de tête, fièvre
- Peau moins élastique

L'eau est LA boisson par excellence.

Elle hydrate et en plus, elle est gratuite!

Astuces

Quantité de liquide à boire par jour (eau, lait, etc.) :

Enfant âgé de :



1 à 3 ans :
environ 900 ml
(3 ½ tasses)



4 à 8 ans :
environ 1,2 L
(5 tasses)



De 9 à 13 ans
Fille :
environ 1 600 ml
(6 tasses)



Garçon :
environ 1 800 ml
(7 tasses)

Sur la quantité totale de liquide par jour, les enfants devraient consommer au moins 500 ml de lait, surtout pour ceux âgés de 1 à 5 ans.

Référence : site Internet « nos petits mangeurs », L'hydratation chez l'enfant, fév. 2014

Pour une activité physique d'une durée de plus d'une heure, vous pouvez préparer une boisson avec les enfants.

- Moitié eau
- Moitié jus d'orange 100 % pur
- Une pincée de sel



Cette boisson sert à compenser la perte d'eau et d'électrolytes (sodium et potassium). Prendre 4 petites gorgées toutes les 20 minutes durant l'activité.

Si les enfants ont de la difficulté à boire de l'eau, ajoutez :

- des tranches de citron ou d'orange;
- des feuilles de menthe;
- des fruits congelés.



• Astuces

• Quantité de liquide à boire

• Signes de déshydratation

HYDRATATION CAPSULE



Pour tout savoir sur la campagne
Énergi'Z toi! et nos autres capsules en ligne

 www.facebook.com/energiztoi