

## Rentrée 2022

Une bonne résolution pour bien démarrer : Penser à s'hydrater !!!

L'eau du robinet, partenaire santé

Entre l'école, le sport, les jeux entre copains... un enfant ne cesse de se dépenser et s'hydrater est primordial pour lui !

En moyenne, pour mener à bien toutes ses activités, un enfant de 10 ans pesant 30 kg aura besoin de boire plus d'1L d'eau par jour.

**Pourtant, les enfants n'expriment pas toujours leur soif, et peuvent être plus sensibles à la déshydratation.**

Il est donc essentiel de leur apprendre le réflexe «hydratation» et de leur proposer régulièrement de l'eau dès leur plus jeune âge. **L'eau robinet est un précieux allié, à la maison ou à l'extérieur, dans une gourde pour l'accompagner toute la journée.**

### Jamais sans ma gourde !



A l'école comme à la maison, il faut veiller à ce qu'un enfant **boive suffisamment** et ce **tout au long de la journée !**

**Trois écoliers sur quatre ne s'hydrateraient pas suffisamment quand ils vont à l'école.\***

\* Belgian primary school children's hydration status at school and its personal determinants

---

## Premier constituant de l'organisme, l'eau du robinet est la seule boisson indispensable !

La boisson du petit-déjeuner est souvent lactée, mais l'eau est partout à sa place pour le reste de la journée.

### > Déjeuner, goûter, dîner...

Il est important d'apprendre aux enfants à préférer l'eau lorsqu'ils mangent, pour leur permettre de mieux profiter de toutes les saveurs des aliments.

### > Et entre les repas...

avant et après le jeu, le sport... et plus régulièrement encore en cas de fortes chaleur.

### > Quelques trucs et astuces pour inciter votre enfant à boire en cliquant [ici](#)

---

## A l'école, au stade, en voyage...jamais sans ma gourde



### Eau du robinet, votre partenaire santé

- > Pour une hydratation en toute **sécurité**
- > Le produit alimentaire le plus **contrôlé**
- > Le plus **éco responsable** : local, sans transport, sans plastique, disponible à domicile, 24/24

---

## L'hydratation toujours à portée de main !



suivez-moi sur twitter