

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