

# Qu'est-ce qu'on boit?

## Un mot : Eau

L'eau est le meilleur choix pour étancher 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 jizzer 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.