

Hydratation



L'eau est partout dans
notre corps!

Sais-tu que ton corps est
composé de 2/3 d'eau?

Il y en a dans le cerveau, dans les
muscles, dans la salive, dans le
sang et dans les organes.

N'oublie pas de prendre avec
toi ta gourde d'eau quand tu
vas à l'école, au sport, en
stage,... et de la remplir pour
pouvoir la boire plusieurs fois
par jour!

L'eau est LA
meilleure boisson
pour la santé.
Elle hydrate et en
plus elle est
gratuite.



Quantité d'eau à boire par jour

Si tu as entre 4 et 8 ans :

+/- 1L
(5 grands verres d'eau)

Si tu as entre 9 et 13 ans :

+/- 1,5L
(6 à 7 grands verres d'eau)



Astuces



Si tu as une activité physique de
plus d'une heure, tu peux
demander à tes parents pour
préparer ta boisson de sportif!



- * Moitié eau
- * Moitié jus d'une
orange pressée
- * Une pincée de sel



Si tu as difficile à boire de l'eau,
tu peux y ajouter :

- une tranche de citron ou d'orange
- des feuilles de menthe
- des fruits congelés



Les sirops sucrés,
ce n'est pas bon
pour ta santé.

