J'ai soif de santé!

QUELQUES IDÉES POUR BOIRE PLUS D'EAU

L'EAU EST LA MEILLEURE BOISSON POUR S'HYDRATER. ELLE DOIT ÊTRE LA BOISSON QUE L'ON BOIT EN PLUS GRANDE QUANTITÉ DANS NOTRE JOURNÉE. AFIN D'Y PARVENIR, VOICI QUELQUES IDÉES POUR DÉVELOPPER LE GOÛT DE L'EAU DANS VOTRE FAMILLE ET PENSER À EN BOIRE DAVANTAGE.

L'eau, au quotidien

- Gardez toujours **un pichet rempli d'eau au réfrigérateur**. En plus d'être bien froide, le fait de laisser l'eau reposer quelques heures réduit le goût de chlore de certaines eaux municipales.
- Lors des repas familiaux, mettez **un pichet d'eau sur la table** pour qu'il soit invitant de se resservir.
- N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater. La soif est un avertissement que le corps manque d'eau. **Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée.**
- Au camp comme au bureau, apportez une **gourde** réutilisable remplie d'eau et maintenez-la à portée de main.
- Quand vous passez devant une **fontaine d'eau**, prenez l'habitude de vous arrêter pour quelques gorgées.
- Lors d'une **activité physique**, pensez à **apporter de l'eau** et à en boire régulièrement.

Rendre l'eau attrayante

Si l'eau fraîche vous ennuie, vous pouvez :

- Ajouter de **jolis glaçons** : de formes différentes ou fabriqués en insérant de petits fruits (ex : bleuets, cerise, etc.) dans le moule avant la congélation.
- Ajouter un **des fruits surgelés en guise de glaçon** (ex : fraise, morceau de pêche, raisins, cubes de melon d'eau, etc.).
- Ajouter une **paille réutilisable colorée** ou de forme **amusante**.
- Ajouter des morceaux de **fruits**, de **légumes** ou des **fines herbes** pour aromatiser votre eau.

L'été, on boit de l'eau!

Avec la chaleur, on perd plus d'eau. Il est important d'en boire davantage pour prévenir la déshydratation et les coups de chaleur. Même à la piscine ou dans les jeux d'eau, il faut penser à s'hydrater souvent.

Le saviez-vous?

Votre corps est constitué d'environ 60% d'eau. Celui de vos enfants en contient jusqu'à 70%! Il est essentiel de bien vous hydrater pour permettre à votre corps de fonctionner adéquatement (digérer et transporter les éléments nutritifs, régler sa température, éliminer les déchets, etc.).

LES BESOINS

Normalement, les enfants doivent boire entre 1 et 1,2 L de liquides, surtout de l'eau, par jour.

Quand il fait chaud, ces besoins peuvent augmenter. S'il fait plus de 30 °C, il est suggéré de boire un peu d'eau toutes les 20 minutes*.

À propos des eaux aromatisées

Aromatiser l'eau peut offrir une alternative intéressante pour varier les plaisirs. Il existe une panoplie de saveurs à essayer à la maison, qui sont savoureuses et saines pour votre corps.

En voici quelques-unes :

- Ananas et romarin
- Concombre et menthe
- Melon miel et menthe
- Melon d'eau
- Fraise et basilic
- Pêches et framboises
- Mangue

Dans la plupart des cas (à l'exception des fraises), les fruits demeurent savoureux et peuvent être mangés par la suite. Zéro gaspillage!

Il est aussi possible d'ajouter une goutte ou deux de vos extraits préférés à votre verre d'eau (ex : essence de citron, noix de coco, érable, amandes, vanille, etc.). Les tisanes (sans écorce d'agrumes) refroidies peuvent aussi vous désaltérer.

ATTENTION! Toutes les eaux aromatisées ne s'équivalent pas. Évitez **les eaux aromatisées commerciales et les aromatisants liquides ou en poudre** vendus pour aromatiser l'eau. En plus d'être souvent sucrés, ils sont acides et favorisent l'érosion dentaire. À la maison, **limitez l'ajout d'agrumes** (citron, lime, oranges, pamplemousse), qui peuvent aussi nuire à la santé de vos dents.

RECETTE :

Pour 2 tasses d'eau (500mL), mettre ½ tasse (125mL) de fruits en morceaux. Les fruits peuvent être frais ou surgelés. L'ajout d'herbes est facultatif.

Pour d'autres idées pour s'hydrater sainement, consultez la **fiche** ou la **capsule vidéo : « Qu'est-ce qu'on boit? »** réalisé par Extenso, en collaboration avec l'Association québécoise de la garde scolaire.

* Pour en savoir plus sur les précautions à prendre pour prévenir les coups de chaleur, visitez **www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/**

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR REPRÉSENTER MOBILISER

coalitionpoids
québécoise sur la problématique du poids
Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

TREMPLIN SANTÉ
À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES

© Tous droits réservés 2017