

# À L'EAU!

L'enfant a besoin de boire de 7 à 10 petits verres (125 ml) de liquide par jour. Au moins 3 ou 4 d'entre eux devraient être de l'eau.

Un enfant pense peu à boire. Rappelez-lui de le faire en lui offrant de l'eau régulièrement au cours de la journée.

Entre les repas et les collations, habituez-le à étancher sa soif avec de l'eau. Pour qu'il distingue bien la soif et la faim, réservez le lait ou la boisson de soya aux repas ou collations, car ces boissons calment la faim.



## EAU DU ROBINET

L'eau du robinet est aussi bonne, aussi nutritive, sécuritaire, bien moins chère et tellement moins polluante que l'eau en bouteille.

L'eau du robinet est le meilleur choix. C'est clair comme de l'eau de roche!



## BOIRE AU REPAS?

Oui, permettez à l'enfant de boire au repas, car cela...

- aide à mastiquer et à avaler certains aliments
- contribue à l'hydratation

Offrez-lui un petit verre une fois le repas entamé. Cela ne va pas gâcher sa faim ni nuire à sa digestion.



## SOLEIL ET SORTIES

Apportez une bouteille d'eau réutilisable lorsque vous sortez, peu importe où vous allez, surtout s'il fait chaud ou que vous faites des activités sportives.



## DONNEZ-LUI LE GOÛT!

Pour donner envie de boire de l'eau à l'enfant :

- Servez-la bien fraîche dans de beaux verres colorés.
- Attribuez-lui sa propre gourde.
- Offrez-lui de boire avec une paille à l'occasion.
- Déposez un pichet d'eau sur la table pendant les repas.
- Conservez-en au réfrigérateur en tout temps.
- Mettez-y des tranches d'orange, de fraises ou de concombre, de la menthe ou même du basilic.

