



L'hydratation

L'été est bel et bien là, avec ses 1ères alertes à la canicule et grosses chaleurs.

Par ces températures, les enfants, comme les personnes âgées, sont très sensibles à la déshydratation.

L'adulte doit anticiper ce risque, en proposant une hydratation régulière, en petites quantités tout au long de la journée. Un enfant se déshydrate beaucoup plus vite qu'une grande personne.

Qui dit hydratation dit boire de l'eau évidemment, mais également rafraîchir le corps, par des bains rafraichissants, l'application de gant mouillé sur le visage ou la nuque, par l'utilisation de brumisateurs, bain de pieds....

Un enfant doit boire de 7 à 10 verres de liquides = 900ml jusqu'à 1200ml/J

Cette quantité sert à remplacer l'eau qu'il perd dans l'urine, la sueur, les selles et par la respiration. Les aliments compensent en partie ces pertes, Les fruits et les légumes sont les plus riches en eau mais insuffisants pour combler les besoins en eau de l'enfant, les apports en liquides restent essentiels.

Votre enfant «n'aime» peut être pas le goût de l'eau ? Proposez-lui des alternatives !

- les légumes frais : crus, cuits, en soupe froide, en smoothie méli-mélo fruit légume (concombre kiwi/ carotte orange...)
 - les fruits frais : crus, mixés, en smoothie...
 - les laitages
 - l'eau avec plein de fruits rigolos dedans, c'est tout de suite mieux !
1. Eau aromatisée avec des morceaux de fruits frais (fraises framboises pomme granny...)
 2. Aromatisée par des rondelles d'agrumes, morceaux d'ananas...
 3. Le citron ou la pastèque sont riches en vitamines et antioxydants
 4. Eau agrémentée de feuilles de menthe fraîche ou de badiane...

A vous de jouer avec aromates et épices. Créer de nouvelles saveurs, surprenez vos enfants ! Ces préparations colorées, sans calories ni sucre, apportent fraîcheur et vitamines et sont tout aussi idéales pour les parents.

Sachez reconnaître les signes de la déshydratation



- urine foncée et diminution de la quantité d'urine
- yeux creux et cernés
- lèvres, bouche et gorge sèches
- fatigue, irritabilité, maux de tête
- perte d'élasticité de la peau
- crampes
- fièvre
- augmentation du rythme cardiaque
- sensation d'évanouissement

N'attendez pas que ces signes apparaissent avant d'encourager votre enfant à boire. Apprenez-lui à s'hydrater souvent, avant de ressentir la soif.

Je vous souhaite un bel été, bien hydraté

