

L'hydratation chez l'enfant

À chaque période de la vie correspond des besoins différents en eau

Un risque accru de déshydratation

Parce qu'ils ont des caractéristiques physiologiques et un comportement bien spécifiques, les enfants sont plus à risque de déshydratation que les adultes. En pleine croissance, leur métabolisme énergétique est plus élevé, ce qui accroît leurs besoins hydriques. Fièvre, vomissement ou diarrhée, activité physique et fortes chaleurs nécessitent l'augmentation des apports en eau.

Sachez reconnaître les signes de la déshydratation

- ⑩ urine foncée et diminution de la quantité d'urine / crampes / fièvre
- ⑩ yeux creux et cernés
- ⑩ lèvres, bouche et gorge sèches / fatigue, irritabilité, maux de tête
- ⑩ perte d'élasticité de la peau
- ⑩ augmentation du rythme cardiaque / sensation d'évanouissement

Besoins en eau dont 20 à 30 % sont apportés par les aliments

2 à 4 ans : 1,3L 4 à 8 ans : 1,6L 9 à 13 ans : **garçons 2,1L / filles 1,9L**

Mais Boire de l'eau n'est *pas toujours très attractif* pour un enfant ...

Conseils pratiques pour une bonne hydratation chez l'enfant

~ *Sensibiliser* l'enfant à l'importance de boire avant d'avoir soif

~ *Instaurer des moments de consommation* pour l'encourager à boire de petites quantités d'eau et *développer une habitude* quotidienne de consommation (Avant d'aller à l'école, au déjeuner, au goûter, lors des activités physiques, des devoirs à la maison, au dîner, au coucher)

~Mettre des *bouteilles d'eau dans le cartable* et le *sac de sport*

Il faut être inventif pour mieux faire accepter l'eau : un joli verre décoré, toujours rempli et à portée de main / mettre une paille / petites bouteilles avec bouchon sport...

Organiser une dégustation ludique

~À température ambiante, fraîche, plate, pétillante, avec un agrément, à même la bouteille, dans son verre préféré ou à la paille....

~Mettre quelques morceaux de fruits dans sa petite bouteille ou son verre pour aromatiser l'eau...une tranche d'orange ou de citron, un morceau de pastèque...

N'oubliez pas que le meilleur moyen pour un enfant d'intégrer un geste est le mimétisme... alors à vos bouteilles !

