



BOIRE DE L'EAU

En mars, c'est le Mois de la nutrition et la Journée mondiale de l'eau. Levons tous nos gourdes d'eau à cette précieuse ressource!

Chers parents,

Nous souhaitons vous rappeler que **l'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater** et prendre soin de sa santé. Boire de l'eau tout au long de la journée, avant même d'avoir soif, permet:

- d'assurer le bon fonctionnement du corps;
- d'être **plus concentré** et **attentif**;
- d'améliorer l'**attention visuelle** et la **motricité fine**;
- de prévenir la déshydratation et les baisses d'énergie.

Boire de l'eau est aussi une façon de remplacer les boissons sucrées. La consommation régulière de boissons sucrées est une cause de prise de poids. Elle nuit aussi à la santé des dents. On devrait donc en boire à l'occasion seulement.

Saviez-vous que les jus de fruits « pur à 100 % » sont aussi considérés comme des boissons sucrées ? **Une bouteille d'eau réutilisable** devrait donc remplacer le jus dans la boîte à lunch de votre enfant. Le lait et les boissons végétales non sucrées sont aussi un choix santé.

Pour réduire vos déchets et économiser, optez pour **l'eau du robinet** plutôt que l'eau embouteillée. À Laval, la qualité de l'eau du robinet est jugée exceptionnelle.

Si possible, achetez une gourde de qualité qui garde l'eau fraîche. Choisissez un modèle que votre enfant aime. Ainsi, **il aura beaucoup plus de plaisir à boire de l'eau!** Ça peut paraître cher sur le coup, mais une bonne bouteille lui servira plusieurs années.



Pour en savoir plus et avoir des trucs pour boire plus d'eau

- <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-d'alimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/>
- <https://www.quebec.ca/sante/alimentation/saines-habitudes-alimentaires/eau-boisson-de-choix-pour-hydrater>
- <https://montougo.ca/manger-mieux/eau-et-hydratation/des-trucs-pour-boire-plus-deau/>