

"Mon fils Antoine de 10 ans boit peu, notamment à l'école. Faut-il vraiment qu'il boive 1,5L d'eau par jour ?"

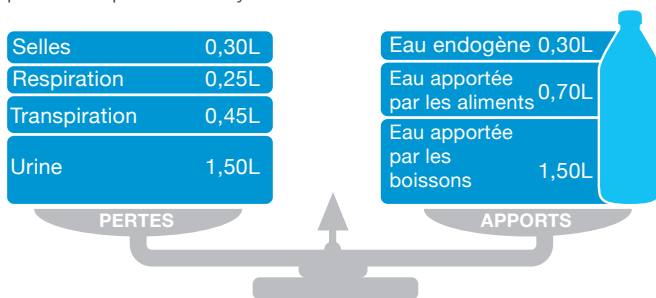


## Problématique

Les études montrent que la consommation de fluides des enfants est inférieure aux recommandations<sup>1</sup>. Ce déficit peut entraîner un état de déshydratation, qui peut causer un manque de concentration, de la fatigue, une faiblesse musculaire, des maux de tête... Que pouvez-vous conseiller à sa mère pour augmenter la consommation d'eau d'Antoine ?

## Vos conseils, en pratique

Les enfants ont proportionnellement besoin de plus d'eau que les adultes pour maintenir leur balance hydrique et sont plus à risque de déshydratation<sup>3</sup>.



### Bon à savoir

#### Apports recommandés en eau et en boissons en Europe<sup>4</sup>

4-8 ans : 1 120 ml/j  
9-13 ans : 1 470 ml/j  
> 14 ans : 1 575 ml/j



### C'est essentiel aussi...

#### Les enfants présentent un besoin élevé en calcium qui joue un rôle capital dans leur croissance<sup>5</sup>.

Il existe des eaux minérales naturelles sources de calcium qui permettent de contribuer à leur hydratation tout en leur apportant du calcium.

### Au quotidien, il est important de :



#### Donner le plaisir de boire de l'eau,

en l'agrémentant par exemple d'une rondelle de citron, d'une feuille de menthe, en le faisant boire à la paille, dans son verre préféré...



**Créer le réflexe de boire** avant et pendant l'activité physique, et aussi quand il fait chaud... même s'il n'a pas soif.



#### Pour compléter, penser aux aliments riches en eau,

tels que les fruits et les légumes (dont la teneur en eau est de 80 à 90 %)<sup>6</sup>.



# Un exemple d'une journée type

Chaque jour, 3 moments clés à privilégier :



**Au petit-déjeuner**, donner à Antoine une boisson comme du chocolat chaud et un jus de fruit.



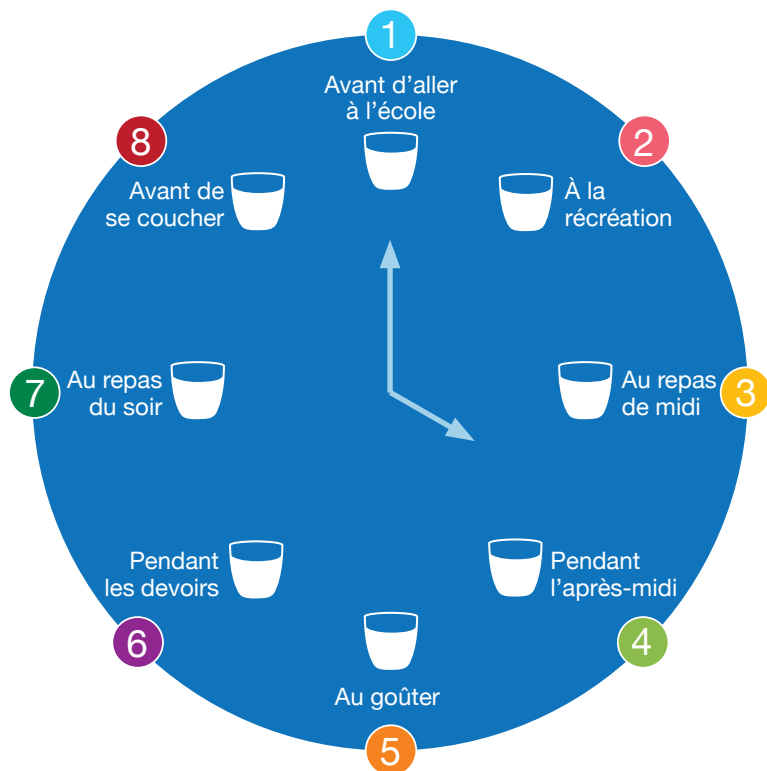
**Quand il part à l'école**, glisser une petite bouteille d'eau dans son cartable.



**Au moment des repas**, privilégier l'eau en mettant systématiquement une bouteille sur la table et en remplissant son verre quand il est vide.

## 8 verres par jour = un repère simple

**Instaurer des moments** de consommation tout au long de la journée en buvant plus souvent et avant d'avoir soif.



1. CREDOC, CCAF 2010 2. Grandjean AC, Grandjean NR. Dehydration and cognitive performance J Am Coll Nutr. 2007 Oct;26(5 Suppl):549S-554S. 3. Bonnet F et al. French children start their school day with a hydration deficit. Ann Nutr Metab. 2012;60(4):257-63. doi: 10.1159/000337939. Epub 2012 Jun 1. 4. EFSA (2010) Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. 5. Wosje KS, Specker BL. Role of calcium in bone health during childhood. Nutr Rev. 2000 Sep;58(9):253-68. 6. Sir John Krebs, Great Britain: Food Standards Agency and Susan Church, McCance and Widdowson's The Composition of Foods: Sixth Summary Edition, Sep. 2002.

**En savoir plus ?**  
Rendez-vous sur  
[www.nutripro.nestle.fr](http://www.nutripro.nestle.fr)



**Nestlé**