



## Qu'est-ce qu'on mange?

POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION  
DES JEUNES LAVALLOIS

Fiche-info  
nutrition  
des tout-petits

Juin 2013

## L'hydratation

### L'eau, un liquide essentiel à notre corps

Notre corps est composé d'environ 60 % d'eau. Celle-ci se retrouve partout : le sang, le cerveau, les organes, la salive, etc. Le niveau d'hydratation a un impact majeur sur le fonctionnement efficace du métabolisme.

#### À quoi sert l'eau que l'on boit?

- À transporter la nourriture.
- À maintenir la température du corps.
- À débarrasser l'organisme des déchets qui circulent dans le sang (par la transpiration, les urines, les selles et la respiration).

#### Quelle quantité suffit pour les enfants?

Un enfant devrait boire environ 1 L (4 tasses) de liquides quotidiennement, ce qui équivaut à environ huit petits verres (125 ml ou ½ tasse). Cette quantité sert à remplacer les liquides perdus par la respiration, la transpiration, l'urine et les selles. En ce sens, les besoins sont augmentés si l'enfant est malade, s'il pratique une activité physique ou tout simplement s'il fait chaud.

Certains aliments dont les fruits, les légumes, le yogourt et la soupe contribuent à l'hydratation, mais les boissons demeurent indispensables pour satisfaire les besoins. Seuls deux types de liquides sont toutefois essentiels à la santé : l'eau et le lait. On recommande de servir du lait ou des boissons de soya enrichies lors des repas et des collations afin de permettre aux enfants de consommer les 500 ml (quatre petits verres de 125 ml) par jour nécessaires pour combler leurs besoins en calcium et en vitamine D, puis de privilégier l'eau entre les repas.

#### Les boissons sucrées à éviter

Les boissons sucrées telles que cocktails, punchs et boissons gazeuses sont à éviter, alors que la consommation de jus de fruits purs à 100 % ne devrait pas dépasser 125 ml (½ tasse) quotidiennement. Les fruits et les légumes entiers demeurent préférables aux jus.

### Savoir reconnaître les signes de déshydratation

- Urine foncée et baisse de la quantité d'urine
- Fatigue, irritabilité et maux de tête
- Yeux creux et cernés
- Lèvres, bouche et gorge sèches
- Perte d'élasticité de la peau
- Crampes
- Fièvre
- Accélération du rythme cardiaque
- Sensation d'évanouissement



### Petit estomac, grands besoins!

Le premier signe de déshydratation est la soif. Or, les enfants ont tendance à ignorer ce signal, puisqu'ils sont souvent trop occupés à jouer. Il faut donc les encourager à boire souvent.

Chez les enfants ayant un faible appétit, il vaut mieux limiter leur apport en liquides au cours de l'heure qui précède un repas ou une collation et de leur servir à boire une fois qu'ils ont commencé à manger afin de leur permettre de bien s'hydrater, sans toutefois brimer leur appétit.

### Voici quelques conseils pratiques :

- Toujours avoir une gourde d'eau à portée de la main afin de permettre aux enfants de boire régulièrement.
- Les petits imitent les plus grands! Montrer le bon exemple demeure le moyen le plus efficace d'intégrer une bonne habitude.
- Pour ceux qui n'aiment pas l'eau : ajouter des fruits congelés, un peu de jus de fruits pur à 100 % ou des tranches de citron ou d'orange. Des pailles amusantes ou des verres colorés peuvent parfois être de bons motivateurs.

En résumé, il est primordial d'intégrer, dès le plus jeune âge, l'habitude de boire de l'eau. En plus de favoriser une saine hydratation, cela permet aux enfants d'approprier le goût naturellement neutre de ce liquide indispensable à notre santé.

#### Sources :

- Nos petits mangeurs « L'hydratation chez l'enfant » [En ligne] [www.nospetitsmangeurs.org/assurer-une-bonne-hydratation-chez-lenfant/](http://www.nospetitsmangeurs.org/assurer-une-bonne-hydratation-chez-lenfant/) (page consultée en juin 2013).
- Extenso « Eau » [En ligne] [www.extenso.org/article/eau/](http://www.extenso.org/article/eau/) (page consultée en juin 2013).

## Boisson hydratante pour les après-midis ensoleillés

### LIMONADE FRUITÉE (ENVIRON 8 PORTIONS)

- 500 ml (2 tasses) de fruits frais ou surgelés et dégelés
  - Le jus de 3 citrons
  - 45 ml (3 c. à soupe) de sucre en poudre
  - 1,5 L (6 tasses) d'eau froide
- Réduire en purée les trois premiers ingrédients au mélangeur.
- Dans un pichet, bien mélanger la purée avec l'eau.
- Ajouter des glaçons ou des fruits surgelés pour garder bien froid.

Recette inspirée du livre « Bonne bouffe en famille » par Geneviève O'Glema, Dt.P Nutritionniste, Éditions La Semaine), p. 254.

## Rappel

La ligne **INFO-NUTRITION**, ce service téléphonique **GRATUIT**, demeure à votre entière disposition pour toutes questions en lien avec l'alimentation des tout-petits. Profitez-en!

Contactez Lysanne Pedicelli, nutritionniste du Groupe Promo Santé Laval : [l.pedicelli@gpslaval.com](mailto:l.pedicelli@gpslaval.com) ou 450 664-1917, poste 403.

