



Les boissons



Que boire ? Au quotidien ? Occasionnellement ?

Notre corps est constitué en grande partie d'eau (2/3 d'eau). Nous en éliminons chaque jour (urines, transpiration ...) il est donc important de boire de l'eau régulièrement (environ 1 litre à 1,5 litre par jour).

Dans certaines situations, notre corps réclame encore plus d'eau : quand il fait chaud, quand on pratique une activité physique, quand on a de la fièvre...

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire : cela indique un début de déshydratation, d'où l'importance de proposer aux enfants de boire de l'eau régulièrement



Quel type d'eau boire ?

Au quotidien, l'eau du robinet, l'eau de source et l'eau minérale naturelle (faiblement minéralisée comme celle utilisée pour les biberons) conviennent très bien à tous.

Que penser des eaux gazeuses ?

Elles contiennent du bicarbonate de sodium. Une consommation quotidienne excessive peut augmenter les apports en sodium que l'on retrouve dans le sel, responsable d'une hausse de la tension artérielle. Pour tous les jours, favorisez des boissons gazeuses pauvres en sodium (en dessous de 360 mg /L) et pauvre en bicarbonates de sodium (en dessous de 600 mg/L). Encore mieux, fabriquez vous-même votre eau pétillante avec une machine à gazéifier. Les eaux bicarbonatées gazeuses ou plates sont intéressantes après la pratique sportive ou en cas de forte chaleur pour éviter les crampes et favoriser une meilleure récupération.

Comment bien s'hydrater lors de la pratique d'une activité physique ?

Pour compenser les pertes hydriques liées à la transpiration, boire régulièrement et en petites quantités de l'eau est nécessaire, avant, pendant et après l'effort.

Pour des activités de courte durée (1h) et de faible intensité, il n'est pas recommandé de consommer des boissons énergétiques, riches en sucres et encore moins des boissons riches en éléments excitants (caféine, guarana...) non adaptés aux jeunes. **L'eau est la seule boisson recommandée.**



Quelques recettes à tester en laissant les ingrédients infuser au moins 2h voire toute une nuit :

L'eau aromatisée menthe, citron et concombre

1 litre d'eau, 1/2 citron jaune bio coupé en rondelles, 5 ou 6 rondelles de concombre, 2 branches de menthe verte.

L'eau aromatisée fraise, citron vert et basilic

1 litre d'eau, 1 citron vert bio coupé en rondelles, 4 ou 5 fraises coupées en quartier, 2 branches de basilic.



L'eau aux agrumes

1 litre d'eau, 1/2 pamplemousse rose coupé en tranches, 1/2 orange coupée en tranches, 1/2 citron jaune coupé en tranches.

L'eau aromatisée abricot et lavande

1 litre d'eau, 2 ou 3 abricots secs, 7 ou 8 brins de lavande non traitée.

Quelques astuces pour boire d'avantage d'eau

- Vous pouvez donner un peu de fantaisie à votre verre d'eau : décorer le bord du verre avec des rondelles d'orange, de citron vert ou jaune, ou encore une rondelle de kiwi ;
- Vous pouvez laisser infuser à froid des feuilles de menthe, des fleurs d'hibiscus ... ;
- Proposez à votre enfant d'avoir sa propre gourde, ou bouteille d'eau à disposition ;
- Lors des repas pensez à mettre la carafe ou la bouteille d'eau sur la table.

De l'eau ? Ou autre chose que de l'eau ?

Les boissons telles que : eaux aromatisées, sirops, jus de fruits même 100% jus, sodas... contiennent beaucoup de sucres.

Il est donc préférable de consommer ces boissons seulement de temps en temps pour le plaisir et de faire de l'eau la boisson principale.

Rejoignez-nous sur facebook



Reppop Lyrra



Site internet



www.reppop-lyrra.fr

