



LES JEUNES ET LES LIQUIDES

Pour que les jeunes consomment moins de boissons sucrées et énergisantes

À la naissance et durant l'enfance, le corps humain est composé d'environ 65 à 70 % d'eau, laquelle est répartie dans nos muscles, nos organes et nos os. Cette proportion diminue graduellement, pour atteindre à l'âge adulte, un taux d'environ 60 %. Chez les enfants, s'hydrater quotidiennement doit faire partie de saines habitudes à adopter dès la naissance car elle est vitale pour combler les pertes de liquides associées à la transpiration et maintenir la température normale du corps.

Quelle est la quantité d'eau devant être consommée ?

Les besoins en eau des jeunes varient selon l'âge et le sexe. Généralement, entre 4 et 8 ans, garçons et filles ont besoin de boire 1,1 litres d'eau par jour, tandis qu'entre 9 et 13 ans, entre 1,5 litres d'eau par jour (garçons) et 1,3 litres (filles) sont essentiels. Dès l'adolescence (à partir de 14 ans), les garçons ont besoin de boire 1,75 litres d'eau et les filles 1,4 litres par jour pour combler les besoins en liquide.

B-e-a-u-c-o-u-p, b-e-a-u-c-o-u-p de caféine, les boissons énergisantes !

Une boisson énergisante peut contenir l'équivalent de 2 tasses de café ou 6 cannettes de boissons gazeuses : contenant une QUANTITÉ INCROYABLE DE SUCRE, l'ajout en calories liquides superflues par rapport aux besoins nutritionnels des jeunes se trouve grandement accru. Vous l'avez sûrement entendu, vous l'avez peut-être lu, vous êtes probablement sensibilisés aux effets néfastes des boissons

sucrées et énergisantes, mais on vous le dira inlassablement : la consommation régulière de ces types de breuvages multiplie les risques de maladies cardiovasculaires et respiratoires, de développer le diabète de type 2, et peut même générer des états anxieux ou dépressifs. En tant que parents, vous devez être vigilant face aux types de boissons ingurgitées tant par vous que par vos enfants !

Les meilleurs choix pour une hydratation optimale !

L'eau est LE liquide PAR EXCELLENCE, ne contenant aucune calorie ! Après l'oxygène, elle est le deuxième élément le plus important pour le maintien de la vie : pour motiver les enfants qui ne veulent pas boire, vous pouvez ajouter une petite quantité de jus pur à 100 % au verre d'eau froide (1/3 de tasse de jus et 2/3 de tasse d'eau).

Le lait et les boissons de soya sont également considérées comme nutritives et désaltérantes, composées d'environ 85 % d'eau. Composée de 15 éléments nutritifs, dont le calcium et la vitamine D, le lait est essentiel au maintien de la santé osseuse. À partir de 2 ans, les enfants doivent boire quotidiennement 500 ml (2 tasses) de lait.

Le jus de fruits 100 % pur peut également permettre aux jeunes de s'hydrater : la quantité maximale recommandée est de 125 ml (1/2 tasse) par jour. Cependant, si votre enfant consomme des fruits et légumes frais en quantité suffisante, lesquels regorgent de fibres et d'eau, en plus de boire de l'eau en quantité suffisante, il n'aura pas besoin de boire du jus pour combler ses besoins nutritionnels.



SOURCES :

Sites Internet : www.nospetitsmangeurs.org et passeport santé
 Marie-Pier Chartier, Dtp, Centre de santé et de services sociaux de Rivière-du-Loup
 Mylène Croteau, coordonnatrice, Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup