



Chers parents,

L'école de votre (vos) enfant(s) a décidé de participer à un projet - lancé à l'initiative de SPA et en collaboration avec GoodPlanet Belgium - visant à encourager les écoliers à boire plus d'eau.

L'eau est essentielle pour le corps.

Boire de l'eau en quantité suffisante améliore la concentration et peut aussi empêcher l'apparition de symptômes tels que les maux de tête, l'irritabilité et l'hyperactivité.

Au verso de ce courrier, vous découvrirez tous les avantages d'une bonne hydratation pour vos enfants ainsi que quelques conseils pour les habituer à boire de l'eau en quantité suffisante.

Selon les dernières recommandations*, les enfants entre 4 et 8 ans doivent boire au minimum 1,3 litre d'eau par jour. En tant que parents, vous avez un rôle essentiel de motivation à jouer !

Nous vous remercions d'avance pour votre collaboration.

Cordialement,
L'équipe Spa

* Recommandations de l'EFSA, European Food Safety Authority, basées sur une répartition de 80% d'apport par les boissons et 20% par l'alimentation..



QUELS SONT LES AVANTAGES DE BOIRE DE L'EAU POUR VOUS ET VOTRE ENFANT ?



- 💧 **De belles dents :** Les boissons sucrées contiennent trop de sucres et certaines sont aussi trop acides. Cela abîme l'émail des dents et provoque des caries. Des boissons moins sucrées = moins de rendez-vous chez le dentiste
- 💧 **Une meilleure santé :** Les boissons sucrées contiennent beaucoup de calories. Trop de calories à long terme amène des problèmes de surpoids.
- 💧 **Votre enfant est plus calme et plus attentif :** Une bonne hydratation aide à maintenir le niveau de concentration.
- 💧 **Davantage d'argent dans votre portefeuille :** L'eau reste la boisson la moins chère du marché.
- 💧 **Moins de nettoyage !** Finis les petits berlingots de jus qui explosent dans le cartable...

Dès lors, buvons plus d'eau ensemble et en famille !

QUELQUES CONSEILS POUR AIDER VOS ENFANTS À MIEUX S'HYDRATER¹:

- Réduisez progressivement la quantité de sirop dans l'eau.
- Proposez de l'eau plus souvent.
- Montrez l'exemple et buvez de l'eau en présence de votre enfant.
- Placez systématiquement de l'eau sur la table.
- En voiture, à pied, etc., emportez toujours de l'eau.
- Si votre enfant ne dispose pas d'un accès aisé à une fontaine d'eau, glissez une gourde ou une petite bouteille d'eau dans son cartable.

1 conseil de Kind en Gezin.

