

Un enfant ne cesse d'être en mouvement, de se dépenser tout au long de la journée et s'hydrater est primordial pour lui.

L'eau se retrouve dans tout son organisme : dans ses muscles, son cerveau, ses organes...

Elle représente 60% de son poids.

Quelle quantité votre enfant a-t-il besoin ?

| Age | Apports adéquats définis par l'EFSA* (eau totale : issue des aliments et des boissons) |
|--------------------|---|
| 0-6 mois | 100-190 mL/kg/jour |
| 6-12 mois | 800 à 1000 mL/jour |
| 1-2 ans | 1100 à 1200 mL/jour |
| 2-3 ans | 1300 mL/jour |
| 4-8 ans | 1600 mL/jour |
| 9-13 ans | 2100 mL/jour pour les garçons 1900 mL/jour pour les filles |
| A partir de 14 ans | Comme pour les adultes : 2600 mL/jour pour les garçons et 2000 mL/jour pour les filles |

*Autorité européenne de sécurité des aliments.

Quand proposer à boire à son enfant ?

L'enfant n'exprime pas toujours sa soif. Il est donc essentiel d'avoir le réflexe « hydratation » pour lui et lui proposer **régulièrement de l'eau au cours de la journée (pendant et entre les repas)** dès son plus jeune âge.

Des situations demandent une plus grande attention à l'hydratation de votre enfant :

- Lors d'une chaude journée d'été,
- Lorsque votre enfant est malade,
- Lorsqu'il participe à une activité physique.

Dans ces différentes situations un enfant perd plus d'eau que dans des conditions normales. Pour compenser cette perte, **il est essentiel de lui proposer de l'eau afin d'éviter qu'il ne se déshydrate !**

Quelques signes de la déshydratation :

- La soif et la sécheresse buccale,
- Fatigue et manque de tonus,
- L'urine foncée et la diminution de la quantité d'urine,
- Les yeux creux et cernés,
- La sécheresse et la baisse d'élasticité de la peau,
- La fièvre...





Quelques conseils pour donner envie à votre enfant de boire de l'eau :

- ☑ Lui servir de l'eau dans des verres colorés,
- ☑ Faciliter l'accès à l'eau à votre enfant tout au long de la journée,
- ☑ Lui montrer l'exemple en buvant vous-même régulièrement de l'eau, etc.

Crédit : Freepik, Vecteezy

Crèche « Les P'tits Bouts »

Plaquette réalisée par une élève-stagiaire

Éducatrice de Jeunes Enfants

L'hydratation chez l'enfant



Direction Enfance Jeunesse
Pôle Famille
02.51.77.88.46 / enfancejeunesse@sautron.fr

