

RESTAURANT SCOLAIRE



2019

Février



LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Pourquoi boire de l'eau? (1/2)

L'eau est indispensable au fonctionnement de notre

Elle représente plus de 60% du poids de notre corps. Or, chaque jour, de façon naturelle (respiration, transpiration, urine...), une quantité importante et variable d'eau s'échappe de notre corps. Ces pertes sont compensées en partie par notre alimentation qui nous fournit un litre environ. Le reste: ? C'est l'eau que nous buvons qui nous les procure. Les excès d'eau sont éliminés par les urines qui servent à évacuer les déchets produits par l'organisme.

C'est pourquoi il est recommandé de boire chaque jour de l'eau à volonté. La soif est le signe que notre corps manque déjà d'eau.

Toutes ces informations sont disponibles sur le site:

<http://www.mangerbouger.fr/PNNS>

Au mois prochain.

(Extrait fiche conseil pratique PNNS "De l'eau sans modération")