

RESTAURANT SCOLAIRE



Menu Mars

2019



LE MOT DU NUTRITIONNISTE

Pourquoi boire de l'eau? (2/2) - Etre vigilant dans

La chaleur (au-dessus de 30°C environ provoque plus de perte d'eau. C'est pourquoi, il est nécessaire de boire plus. En revanche, il n'est pas question de boire moins lorsqu'il fait Les jeunes enfants sont sujets à une déshydratation plus rapide que les adultes. Il faut donner de l'eau régulièrement surtout quand il fait chaud.

Pour les adultes, à partir d'un certain âge, la sensation de soif s'atténue au fil des années. Ainsi, pour éviter les risques de déshydratations, il est conseillé de boire sans

En cas d'effort physique, il est conseillé de bien s'hydrater.

Quel type d'eau choisir?

Le plus important? Ce n'est pas tant l'eau que vous choisissez, mais le fait d'en boire suffisamment chaque jour.

L'eau du robinet est de loin la moins chère et la plus accessible! Dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée, il n'est pas nécessaire de consommer de l'eau en bouteille. La consommation d'eau du robinet est tout à fait suffisante pour protéger sa santé. De plus, elle est en France rigoureusement traitée et contrôlée: elle peut être bue tous les jours, sans aucune inquiétude, sauf alerte lancée par les pouvoirs publics.

(Extrait fiche conseil pratique P.N.N.S "De l'eau sans modération")

Au mois prochain...

Toutes ces informations sont disponibles sur le site:

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