

# MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Restez hydraté pendant les mois d'été



## Quelle quantité de liquides est nécessaire?

La quantité de liquides nécessaires aux enfants dépend de plusieurs facteurs. La température, le niveau d'activité, le sexe et l'âge peuvent influencer sur les besoins en liquide.

Les jeunes enfants ont besoin d'environ 5 tasses de liquides par jour, tandis que les enfants plus âgés et les adolescents peuvent avoir besoin de 6 à 10 tasses par jour.

## Privilégiez les liquides pendant les mois d'été

Les liquides sont importants pour notre corps, quelle que soit la température, mais les périodes de chaleur et les activités de plein air peuvent entraîner rapidement une déshydratation, en particulier chez les enfants.

### Quels sont les signes de déshydratation?

- ✓ Bouche sèche et lèvres gercées
- ✓ Peau rouge
- ✓ Urine foncée ou à forte odeur
- ✓ Maux de tête, étourdissements ou évanouissements
- ✓ Soif

### Quelle est la meilleure boisson pour prévenir la déshydratation ?

L'eau devrait être la boisson de choix. Elle est facilement disponible en plus d'être désaltérante. Cependant, le lait, les jus, les sucettes glacées, les smoothies et la soupe sont considérés comme des liquides et servent également à hydrater le corps. L'essentiel est de boire souvent et suffisamment par temps chaud.

### Et les boissons pour sportifs?

Ces boissons sont principalement constituées d'eau, mais contiennent également du sucre et des électrolytes, comme le sodium et le potassium. Elles ne sont requises que lors des sports ou exercices intenses qui durent 45 minutes ou plus. Dans la plupart des cas, l'eau constitue un meilleur choix pour les enfants.

*Mise en garde : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de l'école pour savoir quels aliments ne sont pas tolérés dans la salle de classe.*

## Sucettes glacées au yogourt, au melon d'eau et aux bleuets

### Ingrédients

2 tasses	Yogourt grec nature
1 1	Melon d'eau sans pépins, haché
1 tasse	Bleuets frais
1/3 tasse	Miel liquide

### Directives

**Étape 1** Mettre le yogourt, le melon d'eau, les bleuets et le miel au mélangeur et réduire en purée jusqu'à consistance lisse. (Pour une texture plus épaisse, pulser jusqu'à la consistance désirée.)

**Étape 2** Remplir 8 moules à sucettes glacées ou gobelets en papier de 4 oz (125 ml) avec le mélange de yogourt. Si des gobelets en papier sont utilisées, recouvrir le dessus de papier d'aluminium et enfoncer un bâtonnet en bois au centre de chaque sucette.

**Étape 3** Placer les moules sur une surface plane au congélateur pendant au moins 6 heures ou jusqu'à 2 semaines.

Source : cookspiration.com

Les jeunes chefs peuvent aider en :

- mesurant les fruits et le yogourt
- remplissant des moules à sucettes glacées
- proposant de nouvelles associations de fruits!



Ces sucettes glacées sont non seulement hydratantes, mais fournissent également des protéines provenant du yogourt.

Essayez différentes combinaisons de fruits avec ceux que vous avez à portée ou de saison.



Scannez le code QR pour plus de conseils sur la façon de rester hydraté.

\*\* D'autres idées de substitution se trouvent dans le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).

Pour en savoir plus sur l'alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/fr/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/fr/que-se-passe-t-il/bulletins-de-nutrition/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257 Équipe des services de nutrition : 204-856-2055

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.