

Le mot de la diététicienne – nutritionniste

Boire de l'eau : pourquoi c'est important ?

Glou glou... ton corps adore l'eau !

Bonjour les petits buveurs d'eau !

Tu bois à la cantine, en classe, à la maison... mais sais-tu pourquoi *l'eau est la boisson préférée de ton corps* ? Parce que sans elle, il ne pourrait **ni bien fonctionner, ni bien réfléchir, ni bien digérer** !

TON CORPS EST COMPOSÉ D'EAU

Ton corps est *rempli d'eau*, comme une plante. L'eau est dans ton sang, tes muscles, ton cerveau... partout ! Elle aide à faire *circuler tout ce dont ton corps a besoin et elle aide aussi à évacuer ce qu'il ne veut plus garder*. C'est pour ça qu'il faut en **boire tous les jours**, même sans avoir très soif !

QUAND IL FAIT CHAUD, IL EN FAUT ENCORE PLUS

Quand tu cours, que tu as chaud ou que tu transpires, ton corps **perd de l'eau**. Il faut vite en remettre, sinon tu risques de te *sentir fatigué(e) ou d'avoir mal à la tête, de moins bien te concentrer et d'avoir la bouche toute sèche*.

Boire de l'eau régulièrement, c'est **aider ton corps à rester en forme** toute la journée.

FOCUS PARENTS

L'eau est la seule boisson indispensable au quotidien. Elle permet une **hydratation optimale** sans apport inutile de sucres ou d'additifs. Encourager votre enfant à boire de l'eau régulièrement, dès le plus jeune âge, *contribue à en faire une habitude saine et naturelle*. Astuce : proposer une gourde personnalisée peut le motiver à boire davantage.

Bonnes vacances d'été à tous !

Responsables :

- M. BONHOMME (Elu aux Affaires Scolaires)
- M. SANGRIGOLI (Chef Cuisinier)
- Mme GODANO (Diététicienne – Nutritionniste)

COMMUNE DE TRANS EN PROVENCE



Restaurant Scolaire



MENU

Jun 2026