

Communiqué aux parents*

Cher parent,

Votre enfant a fait le plein d'énergie avec son ami Pat le mille-pattes et l'a accompagné à travers ses aventures et ses découvertes. Il vient de réaliser des activités portant sur le thème du lait. Entre autres, il a exploré différentes saveurs de lait et a parcouru la route du lait, de la ferme à la table! Vous pouvez discuter avec lui de ce qu'il a vécu et appris.

Voici quelques renseignements qui vous permettront peut-être d'en apprendre davantage sur l'hydratation, ainsi qu'une petite activité à faire en famille!

Prévenir la déshydratation

Les enfants sont particulièrement vulnérables à la déshydratation, puisque leur système de régulation de la température corporelle est moins efficace que celui des adultes. La vigilance est donc de mise, notamment:

- lors de journées chaudes et humides;
- lors de périodes où l'enfant s'active beaucoup;
- lors d'épisodes de diarrhée, de vomissements ou de fièvre.

Le premier symptôme annonciateur de la déshydratation est la soif, qui se manifeste par la bouche et la gorge sèches. Il ne faut donc pas attendre que l'enfant ressente la soif, pour lui offrir des boissons ou des aliments hydratants. Lors d'un état de déshydratation plus avancé, les symptômes peuvent se manifester par des étourdissements, des maux de tête ou de la fatigue.



À l'inverse, l'hydratation excessive peut également nuire. Si l'enfant boit trop de liquide, il risque de manquer d'appétit à l'heure des repas et des collations.

S'HYDRATER AVEC VARIÉTÉ!

L'eau est une boisson de choix qui permet au corps de rester hydraté. Toutefois, il ne faut pas oublier que d'autres boissons, ainsi que des aliments, hydratent aussi! C'est le cas de beaucoup d'aliments des groupes *Légumes et fruits* (ex.: melon, concombre, tomates, raisins, compote de fruits) et *Lait et substituts* (ex.: lait, lait au chocolat, yogourt, yogourt à boire, laits frappés).

Étant donné que le nombre de portions recommandé de produits laitiers n'est pas atteint par la majorité des enfants¹, il importe d'autant plus d'en favoriser la consommation!

Préférer l'eau et le lait aux liquides riches en sucres et limités en valeurs nutritives, telles que les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses et les boissons pour sportifs.
Le *Guide alimentaire canadien* recommande d'ailleurs de consommer 500 ml (2 tasses) de lait par jour, tant pour les enfants que pour les adultes!

QUOI FAIRE EN FAMILLE?

Une bonne façon de s'hydrater et d'intégrer les produits laitiers à notre alimentation est sans contredit de préparer de délicieux laits frappés! Fruits variés, lait et yogourt, le tout passé au mélangeur, rien de plus simple!
Voilà une délicieuse collation pour toute la famille.



¹ Québec. Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*, Québec, Les Publications du Québec, octobre 2005, 152 p.

* Veuillez noter que l'utilisation du terme «parents» désigne à la fois les parents et les tuteurs.