



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Thème : Santé

CATEGORIE U6-U9 & U10-U11



Conseils pour une bonne hydratation

- Dans la vie de tous les jours

Le matin au
petit déjeuner

À l'école

Au retour
de l'école

Le soir



➤ Au petit déjeuner en
+ des autres boissons

➤ Au moins un verre
à la cantine
➤ Boire un peu à la
récréation

➤ En arrivant chez soi
➤ En faisant ses devoirs
(pour lutter contre la
fatigue)

➤ Pendant le dîner
➤ Avant d'aller au
lit

- Quand je fais du sport, je m'hydrate !



- ✓ Avant l'effort
- ✓ Pendant l'effort
- ✓ Après l'effort

Je
n'attends
pas d'avoir
soif pour
boire

Je bois
davantage
s'il fait
chaud

Le sais-tu ?

Ton corps est
constitué
d'environ 70%
d'eau.