

Une hydratation plus fraîche pour les enfants

Fiche d'information de Watercoolers Europe



Une bonne hydratation est importante. Bien que l'eau ne soit pas la seule source de liquide dans notre alimentation, elle est sans doute l'une des plus saines. L'eau est idéale pour les enfants car elle ne contient aucune calorie et elle est bonne pour les dents.



Cette fiche d'information de Watercoolers Europe (WE) est un guide vous permettant de sélectionner la fontaine d'eau fraîche la mieux adaptée à vos besoins spécifiques. WE est une fédération d'associations dont les membres fournissent des fontaines d'eau. WE est une marque de qualité et de sécurité reconnue. En faisant appel à un fournisseur accrédité membre de la WE ou d'une association nationale appartenant à WE, vous avez l'assurance de choisir un fournisseur fiable.

L'hydratation des enfants

Les enfants ont besoin de plus de liquide que les adultes par kilogramme de poids corporel. Les nourrissons âgés de moins de six mois sont supposés ne boire que du lait mais, au fur et à mesure que les enfants grandissent, il est conseillé de leur donner de l'eau et du lait. Dans les écoles, les aires de jeux et même à la maison, s'assurer que les enfants s'hydratent via une fontaine d'eau est l'un des meilleurs moyens de fournir une hydratation saine, sûre et hygiénique, mais également durable. Pour les jeunes enfants, choisissez de l'eau contenant peu ou assez peu de sodium.

Avantages d'une bonne hydratation

Une bonne hydratation saine permet un bon fonctionnement de nos capacités intellectuelles

- Améliore la concentration
- Aide à prévenir les sautes d'humeur
- Permet d'être plus performant au travail
- Permet d'accélérer les réflexes

Une bonne hydratation permet un bon fonctionnement de l'organisme

- Améliore les performances physiques
- Permet d'établir de bonnes habitudes pour la vie
- L'eau contribue à réduire l'obésité chez les enfants
- L'eau ne contient pas de sucre ni d'acide, elle contribue donc à la bonne santé des dents

Rappeler aux enfants de boire

Contrairement aux adultes, les enfants n'ont pas le réflexe de boire quand ils ont soif, le mécanisme de la soif doit être appris. La sensation de soif chez l'enfant intervient lorsque qu'il est déjà déshydraté. Il est donc important de rappeler aux enfants de boire et de

boire sainement. Encouragez les enfants à boire en leur donnant un accès facile à une eau qui a bon goût, excellente pour leur santé et surtout qui leur apporte du plaisir.

Une hydratation plus fraîche pour les enfants

Fiche d'information de Watercoolers Europe



Quels conseils donner pour une bonne hydratation ?

- Conseillez aux enfants de ne pas attendre d'avoir soif pour boire, car la soif est en fait le signal qu'ils commencent déjà à se déshydrater.
- Assurez-vous qu'ils aient toujours accès à une fontaine à eau.
- Encouragez les « pauses-eau », surtout lorsqu'il fait chaud ou lorsque vous faites du sport.
- Faites appel à un fournisseur de fontaines d'eau agréé, membre de WE ou membre d'une association nationale appartenant à WE. Des inspections de sécurité annuelles rigoureuses sont effectuées par des tiers chez chaque fournisseur accrédité et chacun d'entre eux est tenu de se conformer aux meilleures pratiques.

Quel type de fontaine à eau choisir pour mon entreprise ?

Choisir une fontaine d'eau est facile et votre fournisseur vous conseillera. Voici un guide rapide pour faire le bon choix :

Fontaine d'eau en bouteille

- La fontaine peut être déplacée le cas échéant (conformément aux instructions du fournisseur)
- Vous pouvez choisir le fournisseur qui fournit le type d'eau que vous préférez
- Nécessite un espace de stockage approprié (frais, sec et à l'abri de la lumière) pour stocker les bouteilles
- Les membres du personnel devront être capables de soulever les bouteilles pour les positionner sur la machine

Alimentée par le réseau d'eau (fontaine connectée au réseau d'eau)

- Offre un approvisionnement continu en eau fraîche
- Vous n'avez pas besoin de stocker de bouteilles d'eau
- Aucune livraison d'eau n'est nécessaire
- Unité fixe ne pouvant pas être déplacée dans vos locaux

Pour certains locaux, il peut être utile d'utiliser les deux types de fontaines à eau. Quel que soit le type choisi, les fontaines à eau constituent un moyen durable de garantir une bonne hydratation.

Un choix durable

Les fontaines à eau utilisant des bouteilles sont très durables : la plupart des bouteilles sont collectées, nettoyées et réutilisées plusieurs fois, alors que les fontaines alimentées par le réseau d'eau utilisent bien sûr l'eau du réseau.

Informations complémentaires Pour obtenir de plus amples informations, veuillez visiter le site Web WE www.swisswatercooler.ch

