



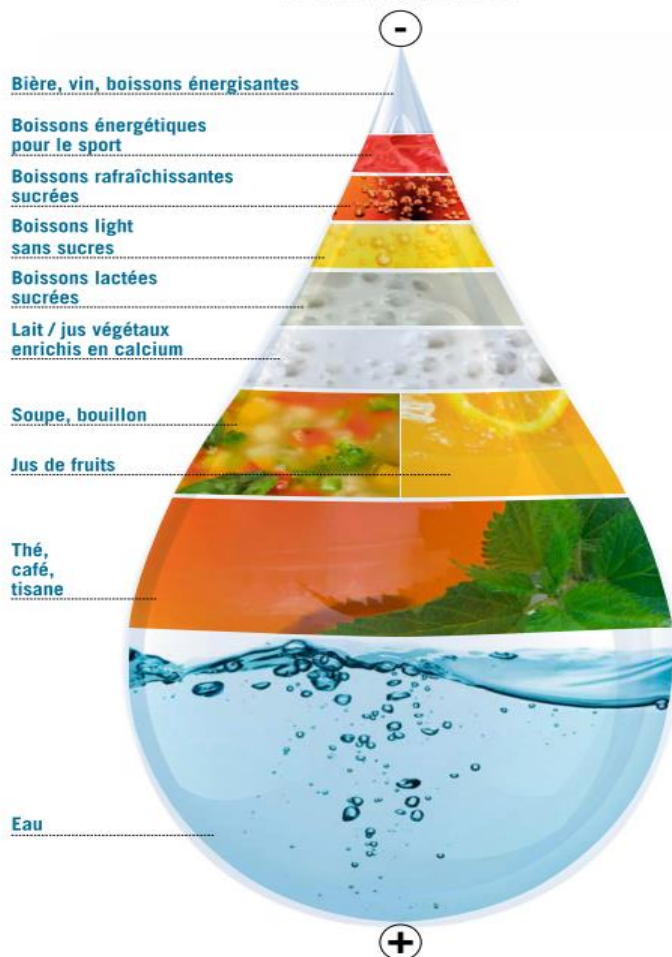
LE MONDE MAGIQUE DES ALIMENTS



AVRIL 2018 : L'eau, la boisson la plus saine

Quelles boissons choisir?

«La Goutte des Boissons»



Le sais-tu?

C'est dans l'eau que sont apparues les premières formes de vie, il y a plus de 3,5 milliards d'années.

Boire, c'est vital pour garder notre forme physique et mentale, pour participer à l'élimination des déchets de notre corps et permettre d'hydrater notre organisme et notre peau.

Prends donc l'habitude de boire régulièrement AVANT d'avoir soif environ 1 à 1.5 litre de boissons soit de 5 à 7 verres par jour.

Toutes les eaux n'ont pas la même composition ! Certaines eaux sont riches en calcium et sont donc bonnes pour les os, d'autres sont riches en magnésium et sont ainsi intéressantes pour les sportifs car elles permettent d'éviter les crampes. Certaines contiennent du bicarbonate et facilitent la digestion.



UN GESTE POUR LA PLANETE

Sais-tu que l'eau du robinet est aussi bonne que l'eau en bouteille !

Elle coûte beaucoup moins cher et n'a pas d'emballage !

Au restaurant scolaire, on sert l'eau du robinet car elle est toujours disponible, potable, contrôlée et de qualité irréprochable.

