

Mon eau, ma force



Ce sont des verres de 200 ml. Pour la gourde, demande à un adulte la contenance de la tienne (en général 250 ml, 500 ml, 1 l).

Aujourd'hui, nous sommes le .../.../... et j'ai bu : colorie la quantité d'eau que tu as bue (aujourd'hui).



..... ml
..... ml



Au total, sur ma journée, j'ai bu verre-s de 200 ml d'eau +
..... gourde-s d'eau deml.

→ Au total, j'ai bu : ml.

Est-ce assez ? OUI - NON

Il est conseillé, pour les enfants,
de boire 1 l à 1,5 l d'eau par jour
ou 6 à 7 verres de 200 ml.

ATTENTION, les sodas et les jus ne comptent pas
dans ces calculs mais uniquement l'eau !
Les sodas et les jus sont sucrés et ne doivent
être consommés **que de temps en temps**
(lors des fêtes, des anniversaires...).

