

Contrôle de la consommation d'eau

Cups	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Mon														
Tue														
Wed														
Thu														
Fri														
Sat														
Sun														

Buvez de l'eau !

Recommandations selon l'âge (1 verre = 8 oz):

1 – 3 ans: 5–6 verres/jour (45–50 oz) **9–13 ans:** garçons, 10-11 verres/jour (80-85 oz); filles, 8-9 verres/jour (70-75 oz)

4 – 8 ans: 7–8 verres/jour (55–60 oz) **14 – 18 ans:** garçons, 12-14 verres/jour (96-112 oz); filles, 9–10 verres/jour (72–80 oz)

La quantité d'eau recommandée est une ligne directrice générale - les besoins en eau peuvent varier en fonction des besoins individuels.

Veuillez consulter votre médecin ou diététicienne si vous avez des questions.

Your fluid goal is: _____ . Fill in the cups to keep track of how much you drink during the day!

➔ **Trouvez un gastroentérologue pédiatrique**

RAPPEL IMPORTANT. L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie ce document en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre cas particulier.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org



Ce soutien pédagogique est offert par
La Fondation Allergan