

**L'EAU, LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE !!!**

L'eau est indispensable à notre vie et essentielle à notre alimentation. Elle concourt à notre bien-être et à notre santé. L'eau n'apporte aucune calorie.

- En France, l'eau du robinet est bien contrôlée, il n'y a donc aucune contre-indication à la boire. L'eau du robinet est la boisson la moins chère (50 fois moins chère que l'eau de source et 200 fois moins chère que la boisson aux fruits). Cependant, si cela est possible, il est recommandé de varier les eaux (eau du robinet, eau de source, eau minérale, ...)

- Il est important de boire tout au long de la journée et sans attendre la sensation de soif. Vous pourrez l'aromatiser à l'aide de thé, extrait de fleur d'oranger, citron pressé, ...

N'hésitez pas, dès qu'il fait chaud, à en conserver une bouteille dans le réfrigérateur. Vous éviterez ainsi le mauvais goût qu'on lui attribue parfois.

- Soyez très vigilant à l'hydratation des enfants et des personnes âgées...surtout en été. Il est recommandé de boire au moins **1,5 litre d'eau par jour**.

**Recette du mois
Milk-shake express
(Pour 1 personne)**

Ingrédients : 1 yaourt brassé nature, quelques fraises ou framboises fraîches ou surgelées (environs 50 g) et 1 cuillère à café de sucre (5 g).

1. Dans un bol de mixer, mettre le yaourt et les fruits.
2. Ajouter le sucre et mixer le tout.
3. Le milk-shake est prêt.

Remarque : Ce dessert correspond à une portion de produit laitier et $\frac{1}{2}$ portion de fruit.

Aude LAINE, Diététicienne.