

Chaque jour,

trace un **X** sur le verre

lorsque tu bois un verre d'eau.

Relève le défi avec un membre de ta famille

et fais le décompte à la fin de la semaine!

## Enfant

### Semaine 1

D	L	M	M	J	V	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Semaine 2

D	L	M	M	J	V	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Semaine 3

D	L	M	M	J	V	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Semaine 4

D	L	M	M	J	V	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Parent ou autre membre de la famille

### Semaine 1

D	L	M	M	J	V	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Semaine 2

D	L	M	M	J	V	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Semaine 3

D	L	M	M	J	V	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Semaine 4

D	L	M	M	J	V	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Pour une BOUCHE EN SANTÉ

buvez de l'eau  
tous les jours.

# L'eau est la meilleure boisson pour garder les dents et le corps de votre enfant en santé.

L'eau nettoie la bouche en éliminant les débris alimentaires qui collent aux dents et en diminuant l'acidité produite par les bactéries de la bouche et les aliments sucrés consommés.

Boire de l'eau est le moyen le plus efficace pour étancher la soif de votre enfant.

Dans la boîte à lunch, remplacez les boîtes de jus par une gourde d'eau réutilisable. C'est un choix écologique pour consommer son eau.

Votre enfant pourra transporter sa gourde d'eau tout au long de la journée à l'école.

## Faites de l'eau votre boisson de choix!

## Comment rendre l'eau plus attrayante?

L'eau n'est pas ennuyeuse! À l'occasion, pour varier, on peut lui donner plus de goût en y ajoutant des morceaux de fruits ou de légumes et des herbes.



**LES AGRUMES**, notamment les citrons, les limes, les oranges et les pamplemousses, sont déconseillés puisqu'ils peuvent nuire à la santé des dents.

## Les boissons sucrées : à l'occasion seulement, offrez plutôt de l'eau à votre famille!

Les boissons sucrées ne sont pas nécessaires à une saine alimentation.

Si vous offrez à votre enfant des jus, des boissons gazeuses, des boissons à saveur de fruits, des boissons pour sportifs, faites-le seulement à l'occasion.

Limitez la quantité et la fréquence de consommation des boissons sucrées, car elles peuvent être néfastes pour les dents et pour la santé générale.

### Recette d'eau aromatisée

- 2 tasses d'eau (500 ml).
- Mettre 175 à 200 ml de fruits frais ou surgelés (autres que des agrumes) ou des légumes en morceaux.
- L'ajout de fines herbes est facultatif.

**Gardez un pichet d'eau ou une gourde au réfrigérateur; l'eau est tellement bonne froide!**

Québec.ca

L'eau est ma meilleure amie!



Quand j'ai soif, je bois de l'eau en tout temps.



# Relevez le défi familial BOUCHE EN SANTÉ



**À l'école,** je consomme l'eau de la fontaine et j'utilise une gourde, tout au long de la journée:

- aux récréations;
- pendant et après l'activité physique.

**À la maison,** je consomme l'eau du robinet:

- en plaçant une gourde d'eau au réfrigérateur;
- en déposant un pichet d'eau au centre de la table.

Avec la collaboration de :



Santé et Services sociaux Québec