



DU 18 AU 22 MARS,
JE BOIS DE L'EAU!

Relevez le Défi!

J'ai soif de santé!



Chers parents,

Chaque année, la troisième semaine de mars est l'occasion de célébrer l'eau, avec la *Semaine canadienne de l'eau* et la *Journée mondiale de l'eau* (22 mars).

Pour souligner l'importance de cette ressource précieuse, nous participons, du **18 au 22 mars 2024**, au *Défi Rigol'eau* avec les enfants. Il vise à promouvoir l'eau comme la meilleure boisson pour s'hydrater et prendre soin de sa santé, tout en s'amusant.

Durant une semaine, **votre enfant relèvera le Défi Rigol'eau** en réalisant des activités sur le thème de l'eau, dont un « *Tchin-tchin* » collectif en levant leur verre, sur l'heure du midi. Pour savoir plus d'information sur le *Défi*, rendez-vous au soifdesante.ca/cpe-garderie.

À la maison, vous pouvez vous aussi trinquer avec de l'eau lors des repas. Vous trouverez quelques idées de gestes simples (dont des recettes d'eaux aromatisées) pour faire plus de place à l'eau au quotidien, au soifdesante.ca/maison.

En vous remerciant d'avance de votre engagement et appui,

L'équipe



Le *Défi Rigol'eau* est une initiative du Collectif Vital dans le cadre de sa campagne *J'ai soif de santé!*, qui vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d'eau.