

SAINE HYDRATATION À L'ÉCOLE



Être un modèle avec fierté

Comme adulte dans l'école, vous contribuez chaque jour à la réussite éducative et sociale des élèves.

Les enfants :

- apprennent beaucoup de ceux qui comptent pour eux;
- observent et imitent les personnes qui les entourent;
- sont sensibles aux marques de confiance que vous leur donnez.



Vos paroles et vos actes font toute la différence!

Vous êtes une source d'inspiration pour promouvoir et soutenir la saine hydratation chez les jeunes. Cette bonne habitude a le potentiel de les suivre toute leur vie et de contribuer à leur santé.

Un modèle de saine hydratation, c'est :

- Consommer de l'eau régulièrement par plaisir.
- Avoir sa gourde ou un verre d'eau sur son bureau tout au long de l'année.
- Encourager les jeunes à boire de l'eau dans différents contextes.
- Participer au *Défi Tchín-tchín*, en trinquant avec les enfants lors du repas ou à un autre moment de la journée.
- Exprimer votre confiance quant à la capacité des élèves à réussir le *Défi Tchín-tchín* et les féliciter.
- Contribuer à mettre en place des conditions favorables pour la consommation d'eau dans votre école*.
- Éviter d'apporter ou de boire des boissons sucrées à l'école.
- Éviter d'offrir des boissons sucrées aux enfants à l'école.

*Merci d'être un bon modèle
pour les enfants!*

*J'ai soif
de santé!*


coalition poids
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

* L'infographie *Pour un environnement scolaire favorable à la consommation d'eau* propose différentes conditions propices à la promotion de l'eau. Consultez soifdesante.ca/ecole.