



# Buvez plus d'eau!



## Consommez 0 boisson avec sucre ajouté



### Aide à vous garder hydraté:

Boire de l'eau aide à maintenir une bonne hydratation et fournit les liquides nécessaires au bon fonctionnement du corps.

### Favorise une meilleure santé:

Moins c'est mieux quand il s'agit de boissons sucrées. Elles ont très peu de valeur nutritive et peuvent causer des caries.

### Choisissez l'eau en premier:

Le lait et les breuvages à base de plantes naturelles sont également des choix santé.

## Trucs pour boire plus d'eau

- Gardez un pichet d'eau dans le réfrigérateur.
- Apportez toujours une bouteille d'eau avec vous.
- Ne gardez pas de boissons avec sucre ajouté à la maison.
- Choisissez une bouteille dans laquelle vous aimez boire.
- Montrez le bon exemple. Quand on fait des choix de boissons saines, les autres ont tendance à en faire aussi.
- Ajoutez des tranches de fruits frais à votre eau pour ajouter de la saveur.
- Utilisez des herbes et des épices tels que de la menthe, du romarin, du gingembre ou un bâton de cannelle.
- Buvez votre café ou thé sans sucre.

## Combien de sucre y a-t-il dans vos boissons? (1 tasse / 250 mL)\*



Eau : 0 sucre



Jus : 6 cuillères à thé



Boisson pour sportifs : 4 cuillères à thé



Thé glacé : 4 cuillères à thé



Lait au chocolat : 6 cuillères à thé



Boisson énergisante : 7 cuillères à thé



Barbotine (Slushie) : 8 cuillères à thé



Boisson gazeuse : 7 cuillères à thé

\* Veuillez noter que la quantité de sucre dans les boissons peut varier selon le fabricant.

