Chers parents d'élève marcheur,

Pour souligner la Semaine canadienne de l'eau et la Journée mondiale de l'eau, votre école participe au *Défi Tchin-tchin*, du 29 mars au 2 avril 2027. Il vise à promouvoir l'eau comme la meilleure boisson pour s'hydrater et prendre soin de sa santé, tout en s'amusant.

Comme le Défi se déroule sur l'heure du midi, nous vous invitons également à participer à la maison. **Toute la semaine, servez de l'eau à votre enfant et à vous-même, lors du repas, et faites un** *« Tchin-tchin »* **ensemble.** Ce geste simple se veut festif, afin de valoriser la consommation d'eau.

À la fin de la semaine, pour souligner la participation de votre enfant au *Défi Tchin-tchin*, vous pouvez télécharger et personnaliser un certificat de participation au **soifdesante.ca/maison**. Vous trouverez aussi quelques idées de gestes simples pour faire plus de place à l'eau au quotidien (dont des recettes d'eaux aromatisées).

En tant que parent, vous êtes un levier important pour promouvoir et soutenir la saine hydratation de votre enfant. Cette bonne habitude a le potentiel de les suivre toute leur vie et de contribuer à leur santé.

En vous souhaitant une expérience *Tchin-tchin* plaisante avec votre enfant,

L'équipe

ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR REPRÉSENTER MOBILISER

En partenariat avec :
Québec

Le Défi Tchin-tchin est une initiative conjointe de l'Association québécoise de la garde scolaire et de l'Association de la santé publique du Québec.